



VIVE
Plastic Surgery

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA RINOPLASTÍA

Tijuana, B.C. a ____ de ____ del ____

Yo _____ con el procedimiento _____
realizado en Tijuana, Baja California el día ____ del mes _____ del año _____
comprendo y afirmo que se me dio lectura de las siguientes indicaciones:

- Evite inclinar la cabeza o agacharse durante 15 días.
- Use un sombrero o gorra para evitar el sol directamente, durante 3 meses.
- Evite movimientos bruscos como brincar, correr, andar en moto y hacer ejercicio durante un mes.
- La férula se retira a los 7 días posteriores a la cirugía.
- No mojarse la cara hasta retirar el micropor, se puede limpiar la cara con toallitas húmedas o toallitas desmaquillantes.
- **CAMBIO DE MICROPOR:** este se cambiará a los 7 días (primera visita al consultorio) y se colocaran unos nuevos por 7 días más hasta completar 14 días.
- Para paciente de rinoplastia se les recomienda aseo con agua de mar cada 4 horas por 3 a 4 semanas (sterimar, merimer, brisa mar, nasalub max, vapo mar, sino marín) o la que exista en el mercado.
- Colocar hielo dentro de una bolsa cubierta con un pañuelo y aplicar al lado de la nariz por períodos de 10 minutos., durante 3 días.
- No sonarse la nariz. Evitar golpes en la nariz.
- Es normal presentar hinchazón del rostro al los lados de la nariz, en los ojos y en la frente los primeros días después de cirugía, esto puede durar hasta 15 días.
- Si presenta sangrado abundante por la nariz o la boca comunicarse a nuestras instalaciones para ser atendida por el médico.
- Es normal que haya un goteo de agua sangre por la nariz, el cual es leve.
- Cambiar la gasa colocada debajo de la nariz según necesidad, esto sera los primeros 2 días posteriormente ya no sera necesario ponerla de nuevo.
- Evite exponerse al sol directamente o a cámara bronceadora durante 3 meses.
- Dormir boca-arriba los primeros 8 días, puede poner almohadas en la espalda para estar semi sentado si siente que no respira adecuadamente.
- Evite el calor excesivo como por ejemplo saunas o cocina los primeros 8 días.
- Los resultados finales de la cirugía solo se pueden apreciar tres meses después de la misma.
- No practicar deportes de contacto (básquetbol, fútbol, etc.) ni natación los primeros tres meses

ASISTENCIA POST
OPERATORIA

ENFERMERO GUILLERMO
LUN-SAB 7AM - 3PM
+52 663 316 0454

ASISTENCIA MEDICA VIVE
LUN-DOM 8AM - 10PM
+52 664 574 9770

DR. DARÍO
LUN-SAB 7AM - 1PM Y
3PM - 7PM
+52 331 394 1094

OFICINA HOSPITAL
7AM - 10PM
+52 664 904 1488

TURNO NOCTURNO
RECOVERY HOUSE
+52 664 588 1235

PARA CITAS DE REVISIÓN
DESPUÉS DE CIRUGÍA

OFICINA DR. VERDUZCO
10AM - 7PM
+1 619 816 2544
+52 664 980 2091
+52 664 484 2082

CUIDADOS POST
OPERATORIOS





VIVE
Plastic Surgery

PREGUNTAS FRECUENTES

¿HASTA CUÁNDO PUEDO TOMAR CAFÉ Y ALCOHOL?

Estas bebidas harán que se irrite el estómago, además el alcohol te dará calorías vacías, es decir, no aporta nutrientes que ayuden a tu cuerpo con la recuperación.

Por esto, se recomienda dejar de tomarlo durante las primeras 6 semanas después de cirugía.

¿POR QUÉ NO PUEDO COMER MUCHAS ESPECIAS Y SAL?

Las especias, especialmente la sal hará que retengas líquidos provocando hinchazón en alguna zona de tu cuerpo. Para evitar esto es necesario una buena hidratación y **aumentar el consumo de frutas y verduras.**

¿QUÉ PUEDO Y QUE NO PUEDO COMER DURANTE MI RECUPERACIÓN?

Frutas, verduras, cereales, grasas naturales, proteínas son los grupos de alimentos que más se necesitan después de tu cirugía, estos ayudan a que tu cuerpo obtenga los nutrientes para cubrir tus necesidades. Los alimentos que debes evitar son los irritantes: **chile, salsas, muchos condimentos, cafeína, alimentos fritos; y también azúcares refinados como: pan, galletas, pasteles, etc.**

Evitando también el consumo excesivo de grasas.

¿QUÉ ALIMENTOS ME AYUDAN CON LOS GASES?

- Papaya
- Te de jengibre
- Arroz integral
- Calabaza
- Germinados

Se deben evitar consumir alimentos como el brócoli, coles, legumbres y comidas fritas o con mucho contenido de aceite y bebidas con gas. Se recomienda realizar tomas pequeñas de alimentos

¿QUÉ PUEDO COMER PARA IR AL BAÑO?

Necesitaras una alimentación **alta en fibra** la cual puedes obtener a través de verduras, cereales y legumbres (frijol, lentejas, soja). También será necesario el **consumo de agua suficiente** para que la fibra pueda cumplir su función y tengas una mejor digestión.

¿POR QUÉ NO PUEDO COMER MARISCOS CRUDOS?

En general, durante la recuperación **no se permite el consumo de mariscos** a excepción del **pescado**. Comer mariscos crudos, aumenta la probabilidad de infecciones estomacales por el contenido de bacterias que no se mataron al no haber sido expuestas a la temperatura adecuada.

¿QUÉ DIETA DEBO LLEVAR PARA MANTENER MIS RESULTADOS?

Para mantener los resultados será necesario llevar una dieta variada y equilibrada donde puedas obtener los nutrientes que tu organismo necesita.

Una dieta baja en grasas malas como comida rápida (pizzas, hamburguesas, papas fritas) y azúcares. Trata que durante las comidas realizadas en el día hayas consumido todos los grupos de comida **(verduras, frutas, cereales, proteína animal o vegetal, grasas saludables).**

¿QUÉ DEBO COMER PARA AUMENTAR MI HEMOGLOBINA?

- Verduras de hojas verdes (espinacas, espárragos, kale, etc)
- Proteínas vegetales (lentejas, frijoles, garbanzos)
- Cereales integrales
- Proteínas de origen animal (pollo, pescado, res, huevo)

Para que el cuerpo pueda absorber la mayor cantidad de hierro en estos alimentos es necesario consumir alimentos ricos en vitamina C.



VIVE
Plastic Surgery

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CUÁNDO PUEDO REGRESAR A MI DIETA NORMAL?

Durante las primeras **4 a 6 semanas** será necesario que **sigas todas las recomendaciones estrictamente**, después de este tiempo puedes empezar agregar los alimentos que no se podían, pero estos tendrán que ser en pequeñas cantidades para que tu estómago vaya acostumbrándose al cambio.

¿POR QUÉ ME INFLAMO TANTO?

La inflamación es normal tras una cirugía ya que se realizan cortes en la piel y en respuesta a ello **el cuerpo se inflama durando días o hasta semanas**.

Para desinflamar más rápido puedes realizar alguna actividad física que no requiera mucho esfuerzo como **caminar, descansar lo suficiente, realizarte masajes linfáticos y mantenerte hidratada**.

¿QUÉ ALIMENTOS ME AYUDAN A BAJAR LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?

- Piña
- Cebolla
- Papaya
- Ciruelas
- Uva roja
- Arándanos
- Calabaza

Se deben evitar alimentos altos en sodio como los embutidos, mariscos, carnes secas, etc.

¿HASTA CUÁNDO PUEDO COMER CHILE?

Después de las primeras **6 semanas (1 ½ mes)**. **Para evitar cualquier irritación estomacal**.

¿QUÉ ES UNA DIETA HIPOCALÓRICA?

Es un régimen alimenticio en el cual se hace una reducción de calorías a las totales que tu cuerpo necesita, reduciendo las cantidades de alimentos ingeridos en el día, con el objetivo de disminuir el peso

