



VIVE  
Plastic Surgery

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA VAGINOPLASTIA/LABIOPLASTIA

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:

**Dormir:** Dormir boca arriba será lo más cómodo durante el proceso de recuperación. Puede colocar una almohada entre las piernas si le resulta más cómodo.

**Hielo/Compresas frías:** Póngase hielo en la zona durante los primeros días o por una semana, pero no directamente en la zona de la incisión. Aplicar 20 minutos y retirar por otros 20 minutos. Esto ayudará a reducir las molestias.

**Actividad física:** Tómelo con calma durante la primera semana después de la operación y evite permanecer de pie por periodos prolongados.

**Ejercicio:** La actividad diaria normal puede reanudarse unos días después de la cirugía. El ejercicio ligero semanas después de la intervención (esto incluye también las actividades a horcajadas como ciclismo, equitación, etc.). Recuerde que debe empezar poco a poco y a sus niveles de ejercicio anteriores. Tenga en cuenta que la hinchazón puede empeorar transitoriamente con el ejercicio.

**Ciclo menstrual:** No utilizar tampones durante 6 semanas. Utilice una compresa durante ciclo menstrual.

**Conducción:** NO conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que no haya dejado de tomar analgésicos durante 24 horas. Use el sentido común. Evite sentarse durante largos viajes largos en coche durante dos semanas.

**Vuelta al trabajo:** La mayoría de las pacientes requieren aproximadamente 5 a 7 días de baja laboral dependiendo de sus responsabilidades laborales. Volver al trabajo con un horario ligero al principio o incluso tiempo parcial también puede ser beneficioso.

**Relaciones sexuales:** No tener relaciones vaginales durante 6 semanas o hasta que el cirujano lo autorice. La actividad sexual sólo debe reanudarse una vez que se sienta preparada sin restricciones y las incisiones hayan cicatrizado adecuadamente.

**Ropa:** Use ropa suelta y transpirable y ropa interior para ayudar con la irritación. La fricción de la ropa ajustada irritará aún más la zona.

**Ducharse:** Puede ducharse con ayuda al día siguiente de la intervención.

**Drenaje:** Las zonas de incisión pueden drenar durante la primera semana tras la intervención. El drenaje estará teñido de sangre. Usted puede usar una almohadilla si esto si esto ocurre.

**Hematomas:** Puede tener moretones. La mayoría de los hematomas se curan al cabo de 2 a 3 semanas. El hematoma pasará de un color púrpura a un tono amarillo/verde cuando empiece a desaparecer.

ASISTENCIA POST  
OPERATORIA

ENFERMERO GUILLERMO  
LUN-SAB 7AM - 3PM  
+52 664 316 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

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA VAGINOPLASTIA/LABIOPLASTIA

**Hinchazón:** Es de esperar que todas las zonas circundantes y afectadas se hinchen durante semanas y a veces meses. Se trata de una zona que puede presentar una hinchazón excesiva lo cual es normal. La hinchazón puede mejorar con reposo intermitente y hielo. El ejercicio y la actividad física pueden empeorar transitoriamente la hinchazón, pero se recomienda.

**Picor:** El picor en las zonas de incisión es normal durante unos días. Puede tomar Benadryl para aliviarlo.

**Dolor:** Es normal experimentar sensibilidad, escozor al orinar, molestias, dolor y fatiga durante varios días a semanas después de la cirugía mientras su cuerpo se recupera.

**Cambios sensoriales en la piel:** Es posible que sienta una disminución o aumento de la sensibilidad en la zona vaginal, lo cual es normal. El retorno de la sensación normal es esperable después de unas pocas semanas o meses.

**Resultado final:** Los resultados finales pueden tardar entre 3 y 6 meses.

**NO** aplique peróxido de hidrógeno en las zonas de incisión. Mantenga los apósitos postoperatorios hasta el la cita de revisión post operatoria.

**NO** se sumerja en bañeras o jacuzzis hasta que todas las incisiones hayan cicatrizado completamente.

**NO** tome Aspirina, Ibuprofeno, Naproxeno u otros anticoagulantes hasta que su cirujano le indique que es seguro.

**NO** aplique almohadillas térmicas ni bolsas de hielo en las zonas tratadas a menos que su cirujano se lo indique.





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

