



## RECOMENDACIONES POSTQUIRÚRGICAS

### CUIDADOS GENERALES

Seguir las instrucciones médicas al pie de la letra.

- Debe descansar de la faja 2 horas en la mañana y 2 horas en la noche.
- Usar las medias compresivas en todo momento hasta completar el tiempo recomendado por su médico.
- Hacer ejercicios respiratorios de 5 respiraciones profundas cada 5 a 10 min. Realizar 5 series durante el día.
- Camina el mayor tiempo posible durante el día. Resto del tiempo sentada y solo acostarse de noche.
- Cumplir con un mínimo de 10 masajes postquirúrgicos de drenaje linfático.
- Vigilar que el líquido del drenaje esté siempre en movimiento y que la válvula este abierta.
- Mantenerse en comunicación con nuestra oficina para el seguimiento correcto de su evolución.

### CUIDADO DE LAS HERIDAS

- Debe limpiar la herida con alcohol y gasa todos los días.
- Luego de limpiar la herida coloque el polvo **Tecassol** en caso de que su médico lo indique.
- Los tapes de las heridas se cambian cuando se ensucian. No es necesario cambiarlos todos los días. Luego de la última cura el tape se remueve después de 10 días.
- Los puntos se caen solos.
- Cuando la herida haya cerrado completamente, aplique el **Silipack** si su médico lo indica. Ponga una gota del gel y espárcela con el dedo haciendo presión sobre la cicatriz.

### USO DE MEDICAMENTOS

Seguir al pie de la letra el uso de los medicamentos como se especifica en la indicación médica.

### ALIMENTACIÓN

Lo más importante en la recuperación luego de un proceso de cirugía plástica, es una excelente alimentación. Por lo cual recomendamos lo siguiente:

- Tomar entre 5 y 10 vasos de agua de 12 onzas al día, 8 en promedio.
- Comer en cantidades normales. En las primeras 2 semanas la dieta debe ser rica en proteínas (Huevos, Carnes, Pescado) y carbohidratos (Arroz, Habichuelas, frutas y vegetales).
- Bajo ningún concepto hacer dietas para rebajar puesto que las demandas energéticas son mayores en el paciente operado.
- En caso de necesitar dieta específica les orientaremos con el departamento de nutrición para individualizar cada caso.

### CITAS DE SEGUIMIENTO

Luego de la cirugía se supervisa el proceso postquirúrgico, velando por un manejo adecuado que asegure un excelente resultado. En cada cita se realizará lo siguiente:

- Vigilar el correcto funcionamiento del drenaje.
- Limpieza y cura de heridas.
- Indicar el grado de compresión de la faja.
- Masajes posquirúrgicos (con cita previa).
- Supervisar el moldeamiento de la figura acorde a la técnica de masaje requerida.
- Retiro del drenaje.

### TRAER EN CADA CITA:

- Franela de algodón.
- Toallas sanitarias grandes y gruesas.
- Crema Árnica para los masajes.
- Faja y tablas.
- Wipes.
- Insirometro.

