

## INDICACIONES POST-OPERATORIAS LIPOSUCCIÓN DE PAPADA / BICHECTOMIA

DR. RAUL LOPEZ CERTIFIED PLASTIC SURGEON

### CUIDADOS GENERALES

- Puede bañarse normalmente 24 horas después de su cirugía (NO use su media de compresión mientras se baña)
- ¡Manténgase hidratado!
- Es normal que haya algo de drenaje las primeras 48 horas después de la cirugía, por lo que se recomienda que coloque un protector de sábanas o toallas sobre tu almohada.
- Evite la exposición directa al sol el primer mes después de la cirugía y use protector solar
- Usará su media de compresión las 24 horas del día durante 5-7 días. Después, la usará 7 días adicionales únicamente durante la noche.
- Durante las primeras 24 horas es necesario evitar escupir, silbar, soplar y realizar enjuagues bucales.
- ¡La limpieza bucal es muy importante! Lávese los dientes después de comer y use enjuague bucal para prevenir cualquier infección 24 horas después de la cirugía.
- Para ayudar a reducir la hinchazón, puede aplicar frío en zonas (debajo del mentón y mejillas) durante 15 minutos cada 4 horas. Para realizar este procedimiento, envuelva hielo en un paño y colóquelo en las mejillas durante 15 minutos.
- No haga ejercicio y / o esfuerzo físico durante las primeras 3 semanas.
- Evite mantener relaciones sexuales la primera semana.
- NO FUMAR durante al menos 2 semanas después de la operación.
- Evite las bebidas alcohólicas mientras toma los antibióticos recetados.

### Artículos para comprar antes o después de la cirugía

- Té de Arnica y / o Cápsulas de Arnica (las cápsulas son opcionales pero son ampliamente recomendadas): Se recomienda que tome té de árnica 5 días antes de su cirugía y después de la cirugía durante 2 semanas o mientras sienta hinchazón. Recomendamos tomar las cápsulas de Árnica SinEcch 1 día antes de la cirugía y al menos 5 días después y como se indica en las especificaciones de dosis de los productos (enumeradas en la caja de productos). Puede comprar estas cápsulas en nuestra oficina el día anterior o de su cirugía. Árnica es un suplemento a base de hierbas que sirve como ayuda en el tratamiento de la inflamación o los hematomas. (Cápsulas de árnica (12 por caja).
- Media de compresión (opcional): Le proporcionaremos 1 media de compresión que se utilizará alrededor de la cara inmediatamente después de la cirugía. Planee comprar un par adicional en caso de que su media se ensucie o se sienta incómoda. Deberá utilizarse durante 10 a 15 días después de la operación.
- Laxante suave - Es muy común estar estreñido después de la cirugía por la ingesta de medicamentos, le recomendamos que use un laxante suave. Puede comprar; Duocolax, Miralax, Metamucil o Peri-Colace o un laxante suave de su preferencia. Estos deben iniciarse el día después de la cirugía.
- Termómetro oral -Es importante controlar su temperatura después de la cirugía en caso de que sienta "temperatura" o fiebre. Tiene fiebre si tiene una temperatura superior a 101,5°F
- Lipo Gel (opcional): se recomienda Lipo Gel para ayudar a los moretones y la hinchazón, puede comprar este producto en nuestra oficina. Puede aplicar este gel 1 o dos veces al día en las mejillas y debajo de la barbilla.

## DESCANSO

- Se recomienda descansar, durante las primeras 48 horas después de la cirugía, es muy importante levantarse de la cama al menos cada hora durante el día para comer, caminar e ir al baño.
- Use 2-3 almohadas como apoyo cuando se acueste en la cama. Dormirá de espaldas o de costado durante al menos 10-15 días elevando la cabeza.

## COMIDA

- Evite consumir comida chatarra
- Coma 3 veces al día (puede comer fruta entre comidas).
- Una dieta ligera es mejor después de la cirugía. Empiece por tomar líquidos lentamente y después progrese a sopas o gelatina. Puede comenzar una dieta regular al día siguiente.
- Beba muchos líquidos, es importante que se mantenga hidratado ya que la cirugía puede agotar su cuerpo de agua. Se recomienda al menos 2 litros de agua al día.
- Si sufre de estreñimiento, le recomendamos alimentos ricos en fibra (ciruela, All Bran o Metamusil) o tome un laxante suave.
- No coma alimentos picantes (evite el picante al menos los primeros 7 días después de la cirugía)
- NO COMA EN EXCESO

## MEDICAMENTOS

- Tome el antibiótico y analgésico como se indica en la receta.
- En caso de que sea necesario tomar también TYLENOL 500 mg cada / 6h.
- No tome aspirina (o productos que contengan aspirina) durante 2 semanas después de la cirugía. Además, no comience a tomar suplementos naturales hasta 2 semanas después de la cirugía. Se puede tomar árnica y vitamina C.
- Los supresores del apetito no deben tomarse y no se recomiendan después de la cirugía, ya que estos suplementos aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial y pueden interferir con su recuperación.
- NO TOME ASPIRINA.

## Lo que puede esperar

- El cuerpo retiene líquidos en respuesta a la cirugía, por lo que no espere ver ninguna pérdida de peso inmediata durante las primeras 2-3 semanas.
- La hinchazón y los hematomas son normales después de la cirugía. Los moretones pueden ser evidentes hasta por 3 a 4 semanas después.
- Los hematomas se moverán, lo que puede hacer que la parte inferior del mentón se hinche y tenga más hematomas.
- El masaje en los sitios quirúrgicos ayudará a aumentar la circulación y aliviará la dureza que se siente debajo de la piel. Puede comenzar con los masajes 2-3 semanas después de la cirugía (cuando el dolor es mínimo)
- Es normal tener una sensación de picazón y / o entumecimiento después de la cirugía en las áreas que se sometieron a la liposucción. Esto desaparecerá gradualmente durante los próximos 2-3 meses. .
- Pueden pasar de 3 a 6 meses para que lleguen los resultados finales. Mientras tanto, es posible que note asimetría e hinchazón. ¡Sea paciente y confíe en el proceso de curación!
- Una sensación de ardor (en carne viva, sensible) o dolores punzantes agudos a lo largo del sitio quirúrgico y la línea de la incisión es normal e indica una regeneración nerviosa. Estas "neuralgias" (si ocurren) se consumirán a los 9 meses.
- También puede notar pequeñas protuberancias o sentir protuberancias en ciertas áreas, la "fibrosis" es causada por la fricción de la cánula con los tejidos durante la liposucción, es normal y disminuirá gradualmente. Los masajes postoperatorios también ayudarán a reducirlo. .

- Se espera que el entumecimiento se resuelva en un promedio de 9 meses. Cada paciente es diferente.
- El estreñimiento se debe a la medicación, por lo que recomendamos un laxante. Comience con un laxante suave y, si es necesario, un laxante más fuerte.

### Liposucción de papada

- Cuando se realiza una liposucción debajo del mentón, la hinchazón y el entumecimiento de la "fibrosis" son normales
- Cuando el dolor es mínimo (recomendamos 2-3 semanas después de la cirugía), puede comenzar a masajear esta área por su cuenta para ayudar a reducir los pequeños "bultos".
- Puede masajear por su cuenta con los 2 pulgares aplicando compresión con movimientos circulares.
- También puede comprar un pequeño rodillo de masaje vibratorio para masajear esta área. Imagen de ejemplo mostrada a la derecha >>>
- ¡Manténganos actualizados sobre su proceso de curación!

### Tiempo de recuperación

Tiempo para recuperarse (el paciente debe descansar pero moverse, caminar cada hora): Primeras 48 horas

Tiempo para volver al trabajo (trabajo de oficina): 2-3 días después de la cirugía

Tiempo para levantar más de 10 libras: 1 semana después de la cirugía

Tiempo para comenzar con ejercicios ligeros: 3 semanas después de la cirugía

Tiempo para comenzar con ejercicios intensivos: 6 semanas después de la cirugía

### CITAS DE SEGUIMIENTO

<u>Revisiones post-operatorias</u>
7 Días después de cirugía - Primera revisión, retiro parcial de suturas (posiblemente todas las suturas)
2 semanas después de la cirugía: se discutirán la segunda revisión, la evaluación y los masajes postoperatorios
1 mes después de la cirugía - tercera revisión - evaluación de resultados
<b>El Dr. López programará e indicará seguimientos adicionales, ya sea físicamente o mediante videollamadas según sea necesario</b>

Es importante que el Dr. López lo vea después de sus revisiones y seguimientos postoperatorios iniciales

- Si es de fuera de la ciudad y no puede ver al Dr. López con la frecuencia recomendada, le recomendamos encarecidamente que informe a su médico para obtener más especificaciones.
- Llame para programar sus citas al +52 (899) 9225563 entre las 9:00 AM y las 3:00 PM el día que indique el Dr. López.

- Manténganos actualizados acerca de su progreso a través de WhatsApp o llame a nuestra oficina si tiene alguna pregunta. También puede enviarnos fotografías de su progreso después de sus revisiones.

**¡MANTÉNGANOS ACTUALIZADOS ACERCA DE SUS RESULTADOS!**

¡Siempre nos alegra saber de nuestros pacientes y ver sus resultados! Manténganos actualizados con fotografías y/o cualquier cosa que le gustaría compartir con nosotros. Nos alegra verlo y mantenerlo satisfecho a lo largo de este camino.

**CONTACTOS DE EMERGENCIA**

Notifíquenos en caso de que tenga fiebre, vómitos o pérdida del conocimiento, si tener fiebre superior a 101,5 o cualquier duda a los siguientes teléfonos:

POR FAVOR **LLAME** Dr. Lopez

CEL Marcación EE.UU.: (011521) 8999362500 Dr. Raul Lopez

CEL EE.UU.: (956) 4911400 Dr. Lopez

CLÍNICA EE.UU.: (01152) 8999225563

MX CEL: (044) 8999362500

CLÍNICA MX: 8999225563

CONTACTO Oficina

WhatsApp: 8991061060