



## Dr. Julián Suárez Gómez

CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO & RECONSTRUCTIVO

Miembro de la SCCP

Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva

+57 1 614 77 73 | +57 304 368 2620

Carrera 14 No. 127-11  
Centro Médico La Carolina  
Consultorio 603  
Bogotá D.C. - Colombia

## Instrucciones generales para después de la cirugía

- **Síntomas habituales**

Cualquier tratamiento quirúrgico conlleva un cierto grado de trauma controlado a los tejidos de su cara y/o cuerpo. De tal manera que pueden producirse cambios en la sensibilidad, dolor, equimosis y edema.

- **Parestesias o cambios en la sensibilidad**

Las áreas tratadas, experimentarán cierto grado de molestias, parestesias o cambios en la sensibilidad, debido a que pequeñas fibras nerviosas se alteran durante la cirugía. Estos problemas usualmente se resuelven durante las primeras semanas, o meses, pudiendo en algunos casos prolongarse dependiendo del tipo de cirugía.

- **Dolor**

Puede experimentar algo de dolor, pero es controlable con analgésicos en la inmensa mayoría de los casos, por lo que no debe experimentar dolor muy fuerte en el postoperatorio. Le sugerimos que coma algo antes de tomar los medicamentos, ya que algunos pueden producir náuseas. Siga las instrucciones prescritas en la receta.

- **Equimosis. ¿Qué es?**

Es la coloración roja a morada que adquiere la piel a causa de la sangre acumulada en el tejido subcutáneo. Las áreas tratadas quirúrgicamente pueden presentar equimosis por lo menos una semana. Es habitual en región periorcular tras cirugía nasal o de párpados y en región genital tras liposucción de abdomen.

- **Edema. ¿Qué es?**

La reacción natural del organismo a cualquier trauma es el edema o el aumento de volumen de líquido de los tejidos en el área tratada. Este trauma libera proteínas de las células dentro del espacio entre ellas.

Las proteínas actúan como un imán para el agua, atrayéndola desde el torrente sanguíneo del organismo y reteniéndola en el espacio entre las células, de manera que no pueden regresar a los vasos sanguíneos.

Este líquido retenido a tensión por las proteínas hace que el área aparezca edematosa y dura al tacto. Esta dureza se ablandará en la medida en que disminuya la inflamación. Todo esto es normal y es esperado tras cualquier intervención o trauma.

- **¿Cuánto dura el edema?**

El edema alcanza su máximo a los dos o tres días posteriores a la cirugía. La mayor parte del edema se resuelve habitualmente en las primeras dos semanas, decreciendo gradualmente según el tipo de cirugía, para normalizarse totalmente en 2 ó 3 meses en la mayoría de los procedimientos.

- **Como reducir el edema y la equimosis después de la cirugía**

**1.- Bolsas de hielo:** Aplicar hielo envuelto en un paño sobre las áreas tratadas de su cara por lo menos durante las primeras 72 horas para reducir la formación de edema postoperatorio. No aplique hielo directamente sobre su cara porque puede quemarse. Aplíquelo de manera que lo tolere, normalmente envuelto en una gasa o compresa a intervalos de 15 minutos.

**2.- Vendajes y Micropore:** La compresión de los vendajes y Micropores reducen el edema los primeros días, de tal manera que se acorta el tiempo de recuperación. En caso de que los lleve, por favor no los retire, ya que lo haremos nosotros cuando sea procedente en su caso.

**3.- Bandas elásticas de cara y cuello:** Algunas veces puede utilizarse una banda elástica en cabeza y cuello para brindar un sostenimiento extra de presión sobre su cara. En el caso de que se lo hayamos prescrito y sólo en ese caso, siga las instrucciones.

- Ajuste la banda usando la cinta de velcro sobre la parte alta de la cabeza y la zona posterior del cuello, logrando una presión moderada, de tal manera que sea comfortable para usted.
- Aunque puede quitarse la banda por breves momentos manténgala según instrucciones hasta que las suturas de su cara sean retiradas.

**4.- Elevación de la cabeza:** En caso de cirugía facial, mantenga su cabeza elevada por encima del corazón para reducir el edema al mínimo, durante las primeras 72 horas. Para dormir utilice por lo menos dos almohadas o eleve el cabecero de su cama.

**5.- Masaje linfático:** El masaje linfático ayuda a disminuir el edema al desplazar las proteínas atrapadas entre las células hacia el sistema linfático. Cuando las proteínas son desplazadas, el agua se va detrás de ellas. Los músculos del cuerpo en su contracción normal, bombean el contenido de los vasos linfáticos para facilitar el flujo del líquido desde la zona edematosa hacia el sistema linfático. En el postoperatorio inmediato, se le programará una serie de Masajes de Drenaje Linfático.

- **Higiene, actividad y dieta después de la cirugía**

**1.- Dieta:** A menos que se le haya practicado una cirugía en la boca o Lifting cérico facial, no hay restricciones. Si presenta una incisión cerca de los labios, evite alimentos picantes o excesivamente calientes hasta dos días después de que se le hayan quitado los puntos de sutura. En caso de cirugía facial, tome dieta preferentemente blanda para evitar movilizaciones faciales amplias al masticar.

**2.- Cuidado personal de la piel:**

- **Con los vendajes colocados:** no moje los vendajes. En caso de llevar Micropore o Steri-Strip (esparadrapo de papel) puede darse una ducha corta, no excesivamente caliente y evitando siempre calor o vapor en el cuarto de baño.
- **Después de quitar los vendajes:** puede ducharse como lo hace habitualmente después de que se le quiten los vendajes. Evite el agua caliente durante dos semanas después del procedimiento. El agua caliente puede aumentar la equimosis y el edema durante los primeros días después de su procedimiento. Use el agua templada para ducharse.
- **Afeitado:** no afeite o rasure ninguna zona de su cuerpo que tenga suturas. Podrá hacerlo dos días después de que los puntos de sutura sean retirados. Por favor, comente este tema con nuestro equipo médico el día que le quiten los puntos.
- **Maquillaje:** el maquillaje y cremas hidratantes pueden no ser convenientes sobre los sitios de incisión hasta dos semanas después de que las suturas sean retiradas. No obstante, conviene que siga las instrucciones específicas para cada cirugía.
- **Exposición al sol:** la piel queda sensible a la luz solar después de la cirugía. Protéjase de la exposición excesiva al sol durante 8 semanas. Emplee factor de protección solar del 50 o más y aplíquelo cada 2 horas.

**3.- Actividad Física:** Salvo indicación contraria, evite la actividad física u otras acciones que puedan incrementar la presión de su cabeza, agacharse, cinturones apretados, esfuerzos, etc., en caso de cirugía facial, durante dos semanas después de su procedimiento. En caso de cirugía corporal siga las instrucciones específicas para su caso.

Después de estas dos semanas, gradualmente vaya aumentando el nivel de actividad hasta llegar a la normalidad al término de la tercera semana.

- ***Regreso al trabajo después del procedimiento***

Las suturas faciales son retiradas de 6 a 8 días después de su procedimiento. Las suturas del resto del cuerpo son retiradas de 10 a 12 días después del procedimiento. En muchas intervenciones las suturas son internas y reabsorbibles y no hay que retirarlas.

Curas y Revisiones: requerirá una serie de visitas postoperatorias, normalmente a los 3 a 6 días, dos semanas, 1 o 3 meses y 6 meses o al año, según el procedimiento. Estas visitas van incluidas en el presupuesto y son convenientes para el buen resultado; aunque si es de fuera, pueden ajustarse a sus posibilidades.

- ***Consideraciones especiales***

**Procedimiento en los párpados o alrededor de ellos:**

- **Edema:** Si su procedimiento involucra los párpados superior e inferior al mismo tiempo, puede presentarse edema en esta zona durante los primeros 2 a 3 días. Por tanto, conviene contar con alguien que colabore desde el momento que sale del quirófano y durante los primeros días.
- **Conjuntiva:** El área blanca de sus ojos puede volverse roja e irritada. Esto es normal, y durará normalmente de un par de días a una semana.
- **Lentes de contacto:** No debe colocarse sus lentes de contacto por lo menos tres días después de un procedimiento en el párpado inferior. Puede colocarse las gafas si ellas no presionan. Por favor, pregunte si tiene alguna duda.

**Procedimiento en los labios:**

- Si se le ha efectuado cirugía en los labios, o próxima a ellos, puede necesitar utilizar cepillo de dientes pequeño.
- Limpiarse con seda dental puede ser difícil durante la primera semana. Puede utilizar la seda enganchada en un arco, lo cual está disponible comercialmente en farmacias.
- Es posible que necesite una hidratante para sus labios si se encuentran muy secos después de la cirugía.
- No utilice esteroides. Nosotros no recomendamos el uso de cremas con esteroides o inyecciones postoperatorias ya que su uso puede interferir con el resultado final de la cirugía.