



Dr. Longton  

---

plástica & estética  
cumplir un sueño

## INDICACIONES PARA SU ALTA

### CIRUGÍA FACIAL

LIFTING FACIAL  
LIFTING CERVICAL  
BLEFAROPLASTÍA  
PEXIA CILIAR  
LIPOSUCCIÓN PAPADA

<b>INDICACIONES GENERALES</b>	
<b>REPOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La cama no es parte de postoperatorio normal</li> <li>● Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente</li>   <li>● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 7 días)</li> <li>● No cargue más peso que una cartera.</li> <li>● Uso de Medias antiembólicas (blancas) 24/7 x 1 semana</li> </ul>
<b>FORMA DORMIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dormir de espalda o de lado, idealmente no apoyar la cara en almohada.</li> <li>● No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas</li>   <li>● Dormir con antifaz por 1-2 semanas en caso de blefaroplastía</li> </ul>
<b>ALIMENTACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Después de una cirugía plástica NO es necesario seguir un régimen estricto pero sí debe alimentarse de manera balanceada</li> <li>● Consuma abundante líquido</li> <li>● Es muy frecuente que una persona no tenga tránsito intestinal (deposiciones) después de una cirugía por lo que puede usar laxantes suaves como: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ciruelax 1 cucharada cada 12 horas vía oral</li> <li>○ Contumax (Macrogol 3350) 1 sobre disuelto en vaso de agua 2 veces al día</li> </ul> </li> </ul>
<b>DUCHA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puede ducharse al día siguiente de la operación.</li> <li>● En caso de ducharse puede mojar las telas, preocúpese de secar el parche o tela Micropore con secador de pelo en FRÍO</li> <li>● Las duchas son cortas y con agua TIBIA</li> <li>● La primera ducha idealmente debe ser acompañada por el riesgo de mareos o desmayos.</li>   <li>● No cerrar el baño con llave, en caso de requerir ayuda.</li>   <li>● En caso de haber drenaje, alguien puede sujetárselo o colgarlo.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD SEXUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Retomar suavemente desde la 2ª semana si todo va bien</li> </ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El deporte hace subir la frecuencia cardiaca y la presión arterial, pudiendo generar mayor inflamación y gatillar un hematoma.</li> <li>● En general, y solo con la autorización respectiva de su médico, podrá iniciar caminatas, elíptica o bicicleta estática suave y progresivamente a partir de la 4<sup>o</sup> semana.</li> <li>● Es normal sentir sensaciones extrañas en la piel (clavadas, hormigueo) y tener un leve inflamación tras el inicio del deporte.</li> </ul>
<b>OTROS CUIDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Usar ICE-PACK (Gel Azul) 4-5 días posteriores a la cirugía:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel</li> <li>○ Revisar constantemente la piel dado que al tener menor sensibilidad en la zona puede auto provocarse quemadura por frío.</li> <li>○ Usar 15 min y descansar 45 minutos</li> <li>○ Repetir 10 veces al día.</li> </ul> </li> <li>● No tomar SOL por ningún motivo.</li> <li>● Al salir usar protector solar 50 FPS.</li> </ul>
<b>DRENAJES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En caso de tener drenajes, antes de manipularlo debe lavarse las manos con jabón durante 1 minuto.</li> <li>● Mida el/los drenajes por separado 1 vez al día, ojala a la misma hora y ANOTE en su celular el volumen que extrajo en mililitros (ml) con la fecha al lado de dicha medición               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ejemplo día 1<sup>o</sup>: 16 ml</li> <li>○ Ejemplo día 2<sup>o</sup>: 7 ml</li> </ul> </li> <li>● Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, solo debe volver a conectar las uniones.</li> <li>● Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible volver a ponerlo.</li> </ul>
<b>MENTONERA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24 horas al día las primeras 2 semanas</li> <li>● 12 horas (NOCHE) por 2 semanas más.</li> <li>● Gasas permiten absorber escasas gotas que puedan salir los primeros 2-3 días</li> <li>● Se puede soltar un rato para descansar o por casos puntual (reunion).</li> <li>● Se puede poner más suelta en la noche ajustando el velcro.</li> </ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>KINESIOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es necesario que se realice 5-15 sesiones de Kinesioterapia, que consisten en drenaje linfático, Ultrasonido y Radiofrecuencia.</li> <li>● Debe UD coordinar las sesiones de antemano con Patricia Salvatierra               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Whatsapp: +569-82177551</li> <li>○ Email: <a href="mailto:kine.salvatierra@gmail.com">kine.salvatierra@gmail.com</a></li> </ul> </li> <li>● Debe iniciar sus terapias de kinesiología ANTES del 1º Control con el Dr. Longton.</li> </ul>
<b>RESULTADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los resultados de una cirugía plástica NO son posibles apreciarlos durante los primeros meses después de su cirugía, puede que ud. encuentre poco satisfactorios o fuera de lo que ud se esperaba.</li> <li>● Frente a esto es importante que le plantee sus miedos a su doctor entendiendo que NO se pueden juzgar, en general, los resultados hasta que haya terminado la cicatrización, hinchazón u otros procesos normales o esperables en una cirugía plástica.</li> <li>● Las complicaciones que puedan ocurrir durante su postoperatorio pueden generar ansiedad y temor, lo que es entendible, su cirujano plástico es la persona más capacitada para tratarlas.</li> </ul>
<b>COSAS ESPERABLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hinchazón de ojos, cara, manos y pies (NO sirven diuréticos)</li> <li>○ Dificultad para hacer deposiciones</li> <li>○ Asimetría leve</li> <li>○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje</li> <li>○ Cansancio y sueño</li> <li>○ Dolor de cabeza leve a moderado</li> <li>○ Telas o Mentonera con manchas con sangre</li> <li>○ Adormecimiento o Picazón de la zona operada</li> <li>○ Sensación de líquido o burbujas y electricidad</li> <li>○ Moretones (Equimosis)</li> <li>○ Visión borrosa.</li> <li>○ Lágrimas con sangre.</li> </ul> </li> <li>● En caso de DUDAS, anotarlas para conversarlas en el control.</li> </ul>
<b>SIGNOS DE ALARMA (URGENCIA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asimetría severa</li> <li>○ Fiebre &gt; 38°C en 2 oportunidades separadas de 2 hrs</li> <li>○ Pérdida de conciencia</li> <li>○ Sangrado abundante</li> <li>○ Dolor excesivo que no cede 1 hr después de tomarse los medicamentos de rescate de dolor indicados</li> <li>○ Dificultad respiratoria moderada o severa</li> <li>● En cualquiera de estos casos comunicarse con:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dr. Longton +569-90994200</li> </ul> </li> <li>● En caso de no lograr comunicarse acudir a Urgencia más cercana.</li> </ul>

## CONTROLES

### SECUENCIA DE CONTROLES EN CASO DE EVOLUCIÓN ADECUADA

- Ud va a requerir una serie de controles que son muy importantes de cumplir para tener una mejor evolución y resultados
- Los controles que son muy importantes son los siguientes:

Nº CONTROL	TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA
1	6-9 días
2	4-6 semanas
3	3 meses
4	6 meses
5	1 año

### OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE EN RELACIÓN A LOS CONTROLES

- El último control que NO tiene costo es el de los 3 meses, luego del cual tiene el mismo costo de una consulta médica
- En Clínica Alemana debe solicitar su hora a través de:
  - Call Center 2-22101211
  - Página web [www.alemana.cl](http://www.alemana.cl)
  - Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio hasta 3er mes.
- En Clínica San Cristóbal debe coordinar su hora a través de:
  - Whatsapp Dr. Longton 9-90994200 el día previo para confirmar horario.
  - Al presentarse con secretaria recepción avisar que se trata de control postoperatorio hasta 3er mes.
- En caso que el Dr. Longton lo estime, puede ser que se requieran más controles, especialmente durante los primeros 2 meses desde su cirugía en caso de evolución atípica.

## ESTAMOS FELICES DE QUE NOS HAYAS ELEGIDO

**NOS ENCANTARÍA QUE NOS DEJES TUS  
COMENTARIOS:**

**GOOGLE: DR. CRISTÓBAL LONGTON**

**INSTAGRAM: @DRLONGTON**

DATOS			
<b>NOMBRE</b>		<b>FECHA</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>RUT</b>	

Rp.

	<b>PARACETAMOL 500 MG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 comprimidos cada 6 horas via oral x 10 días</li> </ul>
	<b>ARCOXIA 120 MG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 comprimido al día vía oral x 7 días</li> </ul>
	<b>XARELTO 10 MG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 comprimido al día vo x 10 días</li> </ul>
	<b>KETOROLACO 30 MG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 comprimido cada 6 horas via oral x 5 días</li> </ul>
	<b>ARNIKADERM o ARNIKAGEL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aplicación cada 8 hrs tópico x 7-14 días</li> </ul>
	<b>CONTUMAX (Macrogol 3350)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sobre dieulto en vaso de agua cada 12 hrs x 5-7 días</li> </ul>
	<b>TRAMAL LONG 50 MG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SOS</li> </ul>
	<b>LÁGRIMAS ARTIFICIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gota cada 2-4 horas según sensación de sequedad x 15 días</li> </ul>
	<b>TOBRADEX UNGÜENTO (Tobramicina+Dexametasona)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aplicación al acostarse x 7-10 días</li> </ul>
	<b>OTRO:</b> _____

**DR. CRISTÓBAL LONGTON B.**

RUT 13989920-2

RCM 25997-7

Cirujano Plástico

DATOS			
<b>NOMBRE</b>		<b>FECHA</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>RUT</b>	

Dg: Linfedema

Rp.

	<b>2 EVALUACIONES KINÉSICAS</b>
	<b>10 SESIONES DE KINESITERAPIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• DL</li><li>• RF</li><li>• UT</li><li>• US</li><li>• TENS</li></ul>
	<b>OTRO:</b> _____

---

Dr. Cristóbal Longton B.  
RUT: 13.989.920-2  
RCM: 25997-7