



Dr. Longton  

---

plástica & estética  
cumplir un sueño

## INDICACIONES PARA SU ALTA

### CIRUGÍA DE CONTORNO CORPORAL

ABDOMINOPLASTÍA  
LIPOSUCCIÓN  
LIPOINYECCIÓN CORPORAL  
LIPOABDOMINOPLASTÍA  
IMPLANTES CORPORALES

<b>INDICACIONES GENERALES</b>	
<b>REPOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La cama no es parte de postoperatorio normal</li> <li>● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 7 días)</li> <li>● No cargue más peso que una cartera.</li> <li>● Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente</li> <li>● Sentarse erguida en el borde de la silla con cuidado en caso de implantes glúteos</li> <li>● No levantarse en puntillas y usar zapatos planos en caso de tener implantes de pantorrillas</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 (posición fetal) idealmente</li> <li>● No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas en caso de abdominoplastía.</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>● Evitar los alimentos que le provocan hinchazón o estreñimiento</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 Contumax (ver receta).</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>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No debe realizar ningún ejercicio hasta que su médico lo indique.</li> <li>● Sacarse el body y parche de silicona para hacer ejercicio.</li> <li>● Recomiendo usar <i>Primera Capa</i> bien apretada.</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>● Deportes con uso de <u>Abdominales</u> como pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8<sup>o</sup> semana postoperatoria en el caso de Abdominoplastía.</li> <li>● Es muy importante hacer una elongación posterior al ejercicio, exigiéndose un poco desde que siente que tira.</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>ACTIVIDAD SEXUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es normal tener importante inflamación y moretones en la región genital, puede ser impactante durante la primera semana.</li> <li>● En general puede retomarse suavemente después de la 2 semana si todo va bien</li> </ul>
<b>OTROS CUIDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puede usar ICE-PACK (Gel Azul) como analgesia los 2 ó 3 días posteriores a la cirugía, sobre todo en los lugares de dolor localizado, también en axilas y pubis si fuera el caso. <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 en zonas con moretones y al salir usar protector solar sobre 30 de FPS.</li> </ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>KINESIOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es necesario que se realice 10-20 sesiones de Kinesioterapia, que consisten en               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Masajes</li> <li>○ Ultrasonido y Radiofrecuencia</li> <li>○ Ejercicios Terapéuticos</li> </ul> </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>USO FAJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La Faja:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24 horas al día las primeras 4 semanas</li> <li>○ 12 horas (durante el DÍA o NOCHE) por 4 semanas más.</li> </ul> </li> <li>● Tablas o Esponja especial debe usarla:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24 horas al día las primeras 2 semanas</li> <li>○ Luego de 2 semanas, sólo mantener tabla sacra 12 horas (durante el DÍA o NOCHE) por 2 semanas más.</li> </ul> </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>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<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 1-3 veces 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 1º: 30+10 ml = 40 ml</li> <li>○ Ejemplo día 2º: 25 ml</li> </ul> </li> <li>● En raras ocasiones si se tapa el drenaje por coágulos o grasa, el líquido puede buscar salida a través de la herida , lo que habitualmente NO es grave y solo se observa. Puede apretar o masajear las uniones de silicona para soltar los coágulos.</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>COSAS ESPERABLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico.</li> <li>● Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hinchazón de manos, pies y genitales (NO sirven diuréticos)</li> <li>○ Dificultad para hacer deposiciones</li> <li>○ Asimetría leve</li> <li>○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje si tiene</li> <li>○ Cansancio y sueño, dolor de cabeza leve a moderada</li> <li>○ Telas con manchas con sangre y faja muy manchada</li> <li>○ Adormecimiento o Picazón de la zona operada</li> <li>○ Sensación de líquido o burbujas y electricidad</li> <li>○ Moretones (Equimosis)</li> </ul> </li> </ul>
<b>SIGNOS DE ALARMA (URGENCIA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Son signos de preocupación:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asimetría severa</li> <li>○ Fiebre sobre 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> </ul> </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 la 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**

**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>	

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>GLOBIFER FORTE PLUS (Fierro)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 12 hrs x 15 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>PREGABALINA 75 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 15 días</li></ul>
	<b>METAMIZOL SÓDICO 300 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 8 horas via oral x 5 días</li></ul>
	<b>OTRO:</b> _____

---

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

**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>_____ 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