



Dr. Longton

plástica & estética
cumplir un sueño

INDICACIONES PARA SU ALTA

CIRUGÍA GENITAL

LABIOPLASTÍA
REDUCCIÓN LABIOS MAYORES
LIPOINYECCIÓN GENITAL
VAGINOPERINEOPLASTÍA
CLITOROPEXIA
REDUCCIÓN DE CLÍTORIS
PTOSIS PUBIS
RECONSTRUCCIÓN LABIOS MENORES
CIRUGÍA DEL CAPUCHÓN DEL CLÍTORIS

PENE OCULTO
PLIEGUE PENO-ESCROTAL
PTOSIS PUBIS

INDICACIONES GENERALES	
REPOSO	<ul style="list-style-type: none"> ● REPOSO EN CAMA por 3-4 días ● Levantarse al baño y a comer. ● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 7 días) ● No cargue más peso que una cartera o maletín computador. ● Uso de Medias antiembólicas (blancas) 24/7 x 1 semana
FORMA DORMIR	<ul style="list-style-type: none"> ● La posición es indiferente, sin restricción.
ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ● Después de una cirugía plástica NO es necesario seguir un régimen estricto pero sí debe alimentarse de manera balanceada ● Evitar los alimentos que le provocan hinchazón o estreñimiento ● Tome abundante líquido ● 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"> ○ Ciruelax 1 cucharada cada 12 horas vía oral ○ Contumax (Macrogol 3350) 1 sobre disuelto en vaso de agua 2 veces al día
DUCHA	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede ducharse al día siguiente de la operación. ● La tela Micropore se puede mojar y secar luego con secador de pelo en FRÍO ● Las duchas son cortas y con agua TIBIA. ● Evitar baño de tina por 3 semanas. ● La primera ducha idealmente debe ser acompañado por el riesgo de mareos o desmayos
ACTIVIDAD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Abstinencia sexual por 6 semanas. ● Intentar aplacar erección matinal. ● La masturbación puede dañar significativamente la cirugía.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
ACTIVIDAD DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> ● No debe realizar ningún ejercicio hasta que su médico lo indique ● En general, y solo con la autorización respectiva de su médico, podrá iniciar caminatas o elíptica suave a partir de la 4^o semana ● Deportes de impacto como trotar, pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, spinning, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 6^o semana postoperatoria
OTROS CUIDADOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede usar ICE-PACK (Gel Azul) como analgesia los 3-4 días posteriores a la cirugía <ul style="list-style-type: none"> ○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel ○ Revisar la piel dado que al tener menor sensibilidad. ○ Usar 15 min y descansar 45 minutos ○ Repetir 10 veces al día. ● En Cirugía Femenina intentar exponer zona operatoria al sol y airear frecuentemente, para evitar exceso de humedad. ● En Cirugía Femenina recomiendo usar ropa interior de algodón y protectores diarios.
DRENAJES (SOLO SI TUVIERAS)	<ul style="list-style-type: none"> ● En caso de tener drenajes, antes de manipularlo debe lavarse las manos con jabón durante 1 minuto. ● 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"> ○ Ejemplo día 1^o: 30+10 ml = 40 ml ○ Ejemplo día 2^o: 25 ml ● A medida que pasan los días el líquido del drenaje pasará de ser sanguinolento a más claro. ● 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 internos. ● Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, no es grave, solo debe volver a conectar las uniones. ● Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible volver a ponerlo.

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
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
 - 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			
NOMBRE		FECHA	
DIRECCIÓN		RUT	

Rp.

	PARACETAMOL 500 MG <ul style="list-style-type: none">• 2 comprimidos cada 6 horas via oral x 10 días
	ARCOXIA 120 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido al día vía oral x 7 días
	XARELTO 10 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido al día vo x ____ días
	KETOROLACO 30 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 6 horas via oral x 5 días
	ARNIKADERM o ARNIKAGEL <ul style="list-style-type: none">• 1 aplicación cada 8 hrs tópico x 7-14 días
	TRAMAL LONG 50 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SOS
	PREGABALINA 75 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 15 días
	METAMIZOL SÓDICO 300 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 8 horas via oral x 5 días
	OTRO: _____

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			
NOMBRE		FECHA	
DIRECCIÓN		RUT	

Dg: Linfedema

Rp.

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

Dr. Cristóbal Longton B.

RUT: 13.989.920-2

RCM: 25997-7