



Dr. LONGTON

- CIRUGÍA ESTÉTICA -

INDICACIONES PARA SU ALTA

CIRUGÍA DE CONTORNO CORPORAL

ABDOMINOPLASTÍA
LIPOSUCCIÓN
LIPOINYECCIÓN CORPORAL
LIPOABDOMINOPLASTÍA
IMPLANTES CORPORALES
REMODELACIÓN COSTAL
TORACOPLASTÍA

INDICACIONES GENERALES	
REPOSO	<ul style="list-style-type: none"> ● La cama no es parte de postoperatorio normal <ul style="list-style-type: none"> ○ Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente ● En abdominoplastía, caminar con tronco semiflectado x 2 semanas. <ul style="list-style-type: none"> ○ Es normal que se genere algo de lumbago. ● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 7 días) ● No cargue más peso que una cartera. ● Sentarse erguida y en el borde de la silla con cuidado en caso de implantes glúteos ● No levantarse en puntillas y usar zapatos planos en caso de tener implantes de pantorrillas ● Uso de Medias antiembólicas (blancas) 24/7 x 1 semana
FORMA DORMIR	<ul style="list-style-type: none"> ● Dormir de espalda o de lado (posición fetal) idealmente ● No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas en caso de abdominoplastía.
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 ● Es muy común sentir saciedad precoz en caso de abdominoplastía. ● Evitar los alimentos que le provocan hinchazón o estreñimiento ● Consuma 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 Contumax.
DUCHA	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede ducharse al día siguiente de la operación. ● En caso de ducharse SÍ puede mojar las telas, preocúpese de secar el parche o tela Micropore con secador de pelo en FRÍO ● Las duchas deben ser cortas y con agua TIBIA ● La primera ducha idealmente debe ser acompañada por el riesgo de mareos o desmayos. ● No cerrar el baño con llave, en caso de requerir ayuda. ● En caso de haber drenaje, alguien puede sujetárselo o colgarlo.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
ACTIVIDAD DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> ● No debe realizar ningún ejercicio hasta que su médico lo indique. ● Sacarse el body y parche de silicona para hacer ejercicio. ● Recomiendo usar <i>Primera Capa</i> bien apretada. ● 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 3-4^o semana. ● Deportes con uso de <u>Abdominales</u> como pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8^o semana postoperatoria en el caso de Abdominoplastía. ● Es muy importante hacer una elongación posterior al ejercicio, exigiéndose un poco desde que siente que tira. ● Es normal sentir sensaciones extrañas en la piel (clavadas, hormigueo) y tener un leve inflamación tras el inicio del deporte. ● En Remodelación Costal debe evitarse ejercicios donde se flecte o se rote el tronco por 3 meses o hasta que tu cirujano plástico lo autorice.
ACTIVIDAD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Es normal tener importante inflamación y moretones en la región genital, puede ser impactante durante la primera semana. ● En general puede retomarse suavemente después de la 2 semana si todo va bien
OTROS CUIDADOS	<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel ○ Revisar constantemente la piel dado que al tener menor sensibilidad en la zona puede auto provocarse quemadura por frío. ○ Usar 15 min y descansar 45 minutos ○ Repetir 10 veces al día. ● No tomar SOL por ningún motivo en zonas con moretones y al salir usar protector solar sobre 30 de FPS.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
KINESIOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ● Es necesario que se realice 10-20 sesiones de Kinesioterapia, que consisten en: <ul style="list-style-type: none"> ○ Masajes ○ Ultrasonido y Radiofrecuencia ○ Ejercicios Terapéuticos ● Debe UD coordinar las sesiones de antemano con Patricia Salvatierra <ul style="list-style-type: none"> ○ Whatsapp: +569-82177551 ○ Email: kine.salvatierra@gmail.com ● Debe iniciar sus terapias de kinesiología ANTES del 1º Control con el Dr. Longton.
USO FAJA	<ul style="list-style-type: none"> ● La Faja: <ul style="list-style-type: none"> ○ 24 horas al día las primeras 3-4 semanas ○ 12 horas (durante el DÍA o NOCHE) por 4 semanas más. ● Tablas o Esponja especial debe usarla: <ul style="list-style-type: none"> ○ 24 horas al día las primeras 2 semanas ○ Luego de 2 semanas, sólo mantener tabla sacra 12 horas (durante el DÍA o NOCHE) por 2 semanas más. ● En Remodelación costal la faja o cinturilla indicada debe usarse por 3 meses.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● 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. ● 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.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
DRENAJES	<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 1º: 30+10 ml = 40 ml ○ Ejemplo día 2º: 25 ml ● 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. ● Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, solo debe volver a conectar las uniones. ● Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible volver a ponerlo: sólo debe desinfectar la zona y poner una gasa o apósito absorbente, las toallitas higiénicas son muy útiles. ● Tras el retiro de los drenajes el cuerpo absorbe ese líquido, sin embargo, si no ocurre normalmente se forma un SEROMA, que será necesario aspirar en el control.
COSAS ESPERABLES	<ul style="list-style-type: none"> ● En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico. ● Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hinchazón de manos, pies y genitales (NO sirven diuréticos) ○ Dificultad para hacer deposiciones ○ Asimetría leve ○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje si tiene ○ Cansancio y sueño, dolor de cabeza leve a moderada ○ Telas con manchas con sangre y faja muy manchada ○ Adormecimiento o Picazón de la zona operada ○ Sensación de líquido o burbujas y electricidad ○ Moretones (Equimosis)
SIGNOS DE ALARMA (URGENCIA)	<ul style="list-style-type: none"> ● Son signos de preocupación: <ul style="list-style-type: none"> ○ Asimetría severa ○ Fiebre sobre 38°C en 2 oportunidades separadas de 2 hrs ○ Pérdida de conciencia ○ Sangrado abundante ○ Dolor excesivo que no cede 1 hr después de tomarse los medicamentos de rescate de dolor indicados ○ Dificultad respiratoria moderada o severa ● En cualquiera de estos casos comunicarse con: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dr. Longton +569-90994200 ● En caso de no lograr comunicarse, debe acudir a la Urgencia más cercana.

CONTROLES

SECUENCIA DE CONTROLES

- 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

- 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.

COSTOS ADICIONALES

- En caso de necesitar procedimientos auxiliares -como curaciones, resuturas o inyección de corticoides, entre otros- éstos sí generan un cobro de parte de la clínica, por concepto de uso de sala de curaciones, materiales clínicos o costo de insumos como corticoides.
- El último control postoperatorio precoz que NO tiene costo es el de los 3 meses, luego del cual SÍ tiene costo.
- En **Clínica NEO** debe solicitar su hora a través de:
 - **Call Center 9-56259665** y +56-2-23631820
 - Página web www.clinicaneocl.cl
 - Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio precoz hasta 3er mes.
- En **Clínica San Cristóbal** debe coordinar su hora a través de:
 - Aplicación AgendaPro, la cual debe ser confirmada por el mismo medio.
 - Al presentarse con secretaria recepción avisar que se trata de control postoperatorio precoz.

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 1000 MG <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 6 horas via oral x 7 a 10 días
	ARCOXIA 120 MG (Etoricoxib) <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido al día vía oral x 7 días
	XARELTO 10 MG (Rivaroxaban) <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido al día vía oral x 10 días
	NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixinato de Lisina) <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 8 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
	GLOBIFER FORTE PLUS (Fierro) <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 12 hrs x 15 días
	TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol) <ul style="list-style-type: none">• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR
	LYRICA 75 MG (Pregabalina) <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
	CONTUMAX (Macrogol 3350) <ul style="list-style-type: none">• 1 sobre de polvo disuelto en un vaso de agua via oral• 1 ó 2 veces al día 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