



Dr. LONGTON
- CIRUGÍA ESTÉTICA -

INDICACIONES PARA SU ALTA

ABDOMINOPLASTÍA BONO PAD

INDICACIONES GENERALES

REPOSO

- La cama no es parte de postoperatorio normal
 - Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente
 - Es normal marearse las primeras veces que uno se levanta.
- Caminar con tronco semiflectado x 2 semanas.
 - Es normal que se genere algo de lumbago.
 - Fijarse de no doblar el cuello, sino que hacer el quiebre en la cintura.
- No podrá manejar por una semana.
- No cargue más peso que 10 kilos x 3 semanas.
- Uso de Medias antiembólicas (blancas) 24/7 x 1 semana

FORMA DORMIR

- Dormir de espalda o de lado (posición fetal) idealmente
- No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas en caso de abdominoplastia.

ALIMENTACIÓN

- 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 por la plicatura muscular (corset interno).
- 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

- 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 sujetarlo o colgarlo.

INDICACIONES GENERALES (continuación)

ACTIVIDAD DEPORTIVA

- 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 3-4º semana.
- Sacarse el body y parche de silicona para hacer ejercicio.
- Recomendando usar la primera capa bien apretada.
- Deportes con uso de Abdominales como pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8º 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 una leve inflamación tras el inicio del deporte.

ACTIVIDAD SEXUAL

- Es normal tener 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

- Cambio de Tela Micropore cada 5 a 7 días.
- 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.
 - 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	• Es útil -aunque no indispensable- que se realice 8-10 sesiones de Kinesioterapia DermatoFuncional, que consisten en: ◦ Masajes ◦ Ultrasonido y Radiofrecuencia ◦ Ejercicios Terapéuticos • Debe UD coordinar las sesiones de antemano con Kn. Patricia Salvatierra. ◦ Whatsapp: +569-82177551 ◦ Email: kine.salvatierra@gmail.com
USO FAJA	• La Faja o Body: ◦ 24 horas al día las primeras 3-4 semanas ◦ 12 horas (durante el DÍA o NOCHE) por 4 semanas más. • Tabla o Esponja especial debe usarla: ◦ 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.
RESULTADOS	• 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**

- En caso de tener drenajes, antes de manipularlo debe lavarse las manos con jabón durante 1 minuto.
- Mida el drenaje 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
 - 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 y reforzar con Tela Micropore.
- 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

- En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico.
- Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar:
 - Hinchazón de manos, pies y genitales (NO sirven diuréticos)
 - Dificultad para hacer deposiciones
 - Asimetría leve
 - Hundimientos por los puntos internos (reabsorbibles)
 - Dolor que se irradia por el muslo hasta la rodilla.
 - 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)**

- Son signos de preocupación:
 - 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:
 - **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.
- Para liberar el pago del 1er Control debe traer la Epicrisis.
- 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, aspiración de seroma, resuturas o inyección de corticoides, entre otros- éstos sí generan un cobro por concepto de uso de sala de curaciones, materiales clínicos o costo de insumos como corticoides entre otros.
- El único control postoperatorio que NO tiene costo es el primero, luego del cual SÍ tiene costo.
- En **Clínica Cordillera** debe solicitar su hora a través de:
 - **Call Center +56-2-2834 7500**
 - Página web <https://agenda.interclinica.cl/Cordillera/>

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.

	ARCOXIA 120 MG (Etoricoxib) 1 comprimido al día vía oral x 7 días
	XARELTO 10 MG (Rivaroxaban) 1 comprimido al día vía oral x 10 días
	PARACETAMOL 1000 MG 1 comprimido cada 6 horas vía oral x 7 días
	TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol) 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR
	ONDATRON 8 MG (Ondansetron) 1 comprimido cada 8 hrs x 2-3 días SOLO EN CASO DE NÁUSEAS O VÓMITOS
	GLOBIFER FORTE PLUS (Fierro) 1 comprimido cada 12 hrs x 15 días
	NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixinato de Lisina) 1 comprimido cada 8 horas vía oral x 5 días
	LYRICA 75 MG (Pregabalina) 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 15 días
	METAMIZOL SÓDICO 300 MG 1 comprimido cada 8 horas vía oral x 5 días
	CONTUMAX (Macrogol 3350) 1 sobre de polvo disuelto en un vaso de agua vía oral 1 ó 2 veces al día x 5 días

Dr. Cristóbal Longton B.

RUT 13989920-2 | 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 • DL • RF • UT • US • TENS
	OTRO: _____

Dr. Cristóbal Longton B.

RUT 13989920-2 | RCM 25997-7