



Dr. LONGTON  
- CIRUGÍA ESTÉTICA -

## 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REPOSO</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• REPOSO EN CAMA por 3-4 días</li><li>• Levantarse sólo al baño y a comer.</li><li>• No podrá manejar por un lapso variable (aprox 4-5 días)</li><li>• No cargue más peso que una cartera o maletín computador.</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>• La posición es indiferente, sin restricción.</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>• Tome 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 1 ó 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>• La tela Micropore -si las hubiera- se puede mojar y secar luego con secador de pelo en FRÍO</li><li>• Las duchas son cortas y con agua TIBIA.</li><li>• Evitar baño de tina por 3 semanas.</li><li>• La primera ducha idealmente debe ser acompañado por el riesgo de mareos o desmayos</li></ul>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ACTIVIDAD SEXUAL</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Abstinencia sexual por 1 mes.</li><li>• En cirugía masculina, Intentar aplacar erección matinal.</li><li>• La masturbación puede dañar significativamente la cirugía.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| INDICACIONES GENERALES (continuación)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• No debe realizar ningún ejercicio hasta que su médico lo indique</li><li>• En general, y solo con la autorización respectiva de su médico, podrá iniciar caminatas o elíptica suave a partir de la 3-4° semana</li><li>• Deportes de impacto como trotar, pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, spinning, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 6° semana postoperatoria</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>OTROS CUIDADOS</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Puede usar ICE-PACK (Gel Azul) como analgesia los 3-4 días posteriores a la cirugía<ul style="list-style-type: none"><li>○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel</li><li>○ Usar 15 min y descansar 45 minutos</li><li>○ Repetir 10 veces al día.</li></ul></li><li>• En Cirugía Femenina, buscar un lugar con privacidad e intentar exponer zona genital al sol y airear frecuentemente, para evitar exceso de humedad.</li><li>• En Cirugía Femenina recomiendo usar ropa interior de algodón y protectores diarios.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DRENAJES<br/>(SOLO SI TUVIERAS)</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: 8+10 ml = 18 ml</li><li>○ Ejemplo día 2º: 7 ml</li></ul></li><li>• A medida que pasan los días el líquido del drenaje pasará de ser sanguinolento a más claro.</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 internos.</li><li>• Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, no es grave, sólo debe volver a conectar las uniones.</li><li>• Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible volver a ponerlo. Avise al Dr. Longton pero recuerde que sólo hay que desinfectar.</li></ul> |

| INDICACIONES GENERALES (continuación)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>USO FAJA<br/>(Cirugía del Pubis)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Faja debe usarlo día y noche durante el 1º mes</li><li>• Tablilla acolchada en el pubis se usa por 2 semanas 24/7.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>TELAS</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tela Micropore se puede cambiar cada 4-5 días.</li><li>• Uso por 6 semanas.</li><li>• No requiere una curación en particular.</li><li>• Se puede mojar con la ducha, secar con secador de pelo frío.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>RESULTADOS</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Los resultados de una cirugía plástica NO es posible apreciarlos durante los primeros 2-3 meses después de su cirugía hasta que haya terminado la cicatrización, hinchazón u otros procesos normales o esperables, puede que ud. encuentre poco satisfactorios o fuera de lo que ud se esperaba.</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>• <u>Hinchazón importante</u> genitales (NO sirven diuréticos)</li><li>• Dificultad para hacer deposiciones</li><li>• Asimetría leve a moderada.</li><li>• Salida líquido sanguinolento alrededor de drenaje si tiene</li><li>• Cansancio y sueño</li><li>• Dolor de cabeza leve a moderado</li><li>• Telas con manchas con sangre o 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><li>• En caso de DUDAS simples favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico</li></ul> |
| <b>SIGNOS DE ALARMA<br/>(URGENCIA)</b>  | <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>○ 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 URGENTE con:<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Dr. Longton +569-90994200</b></li></ul></li><li>• En caso de no lograr comunicarse, debe acudir al Servicio de Urgencia más cercano.</li></ul>                                                                            |

| CONTROLES                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|----------|---|-------------|---|---------|
| SECUENCIA DE CONTROLES EN CASO DE EVOLUCIÓN ADECUADA                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ud va a requerir una serie de controles que son muy importantes de cumplir para tener una mejor evolución y resultados</li><li>• Los controles que son muy importantes son los siguientes:</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            | <table><tr><th>Nº CONTROL</th><th>TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA</th></tr><tr><td>1</td><td>6-9 días</td></tr><tr><td>2</td><td>4-6 semanas</td></tr><tr><td>3</td><td>3 meses</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nº CONTROL                   | TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA | 1 | 6-9 días | 2 | 4-6 semanas | 3 | 3 meses |
|                                                                                                                                                                                                                            | Nº CONTROL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6-9 días                     |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4-6 semanas                  |                              |   |          |   |             |   |         |
| 3                                                                                                                                                                                                                          | 3 meses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
| COSTOS ADICIONALES                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• <u>El último control postoperatorio precoz que NO tiene costo es el de los 3 meses</u>, luego del cual SÍ tiene costo.</li><li>• En <b>CLÍNICA NEO</b> debe solicitar su hora a través de:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ <b>WhatsApp +569 5219 6531</b></li><li>◦ Lunes a viernes entre 9 a y 6 pm</li></ul></li><li>• Al presentarse con secretaria recepción avisar que se trata de control postoperatorio precoz.</li></ul> |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |   |          |   |             |   |         |

## 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.

|  |                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>PARACETAMOL 1000 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido cada 6 horas vía oral x 7 días</li></ul>                                                |
|  | <b>ARCOXIA 120 MG (Etoricoxib)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido al día vía oral x 7 días</li></ul>                                              |
|  | <b>XARELTO 10 MG (Rivaroxaban)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido al día vía oral x ____ días</li></ul>                                           |
|  | <b>NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixato de Lisina)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido cada 8 horas vía 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>TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días <u>SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR</u></li></ul> |
|  | <b>LYRICA 75 MG (Pregabalina)</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 vía oral x 5 días</li></ul>                                            |
|  | 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                                                                                                                                  |
|  | <div><div>SESIONES DE KINESITERAPIA</div><ul style="list-style-type: none"><li>• DL</li><li>• RF</li><li>• UT</li><li>• US</li><li>• TENS</li></ul></div> |
|  | OTRO: _____                                                                                                                                               |



Dr. Cristóbal Longton B.

RUT: 13.989.920-2

RCM: 25997-7