



Dr. LONGTON
- CIRUGÍA ESTÉTICA -

INDICACIONES PARA SU ALTA

AUMENTO MAMARIO
MASTOPEXIA CON O SIN PRÓTESIS
REDUCCIÓN MAMARIA

INDICACIONES GENERALES	
REPOSO	<ul style="list-style-type: none">• La cama no es parte de postoperatorio normal• No podrá manejar por un lapso variable (aprox 5-7 días)• No cargue más peso que una cartera.• No levantar los brazos más arriba de los hombros.• Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente.• Al levantarse no apoyar codos ni hacer fuerza con los brazos.
FORMA DORMIR	<ul style="list-style-type: none">• Dormir de espalda o de medio lado por 3 semanas• No dormir boca abajo por lo menos por 6 semanas
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 • 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)
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.• No lavarse el pelo una misma la primera semana.• Evitar baño de tina por 3 semanas.• La primera ducha idealmente debe ser acompañado por el riesgo de mareos o desmayos
GARANTÍA IMPLANTES	<ul style="list-style-type: none">• Cada fabricante de prótesis da su propia garantía, las cuales son comparables en los implante de mejor calidad• Al alta se le entregará el carné de las prótesis, con los números de serie. Recomendando guardarlo dentro del pasaporte, de forma de poder recordar fácilmente dónde está si lo llegaras a necesitar. Además al viajar podrás recordar que debes venir anualmente a control de los implantes.• En caso de re-operaciones antes de 1 año no se cobrarán los honorarios médicos; en casos de 1 año o más, sí.

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, trote suave, elíptica o bicicleta estática suave a partir de la 3-4^o semana• Deportes de impacto como gimnasio, pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, spinning, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8^o semana postoperatoria• Siempre usar un peto deportivo bien ajustado para evitar el rebote de las mamas.
ACTIVIDAD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none">• Puede retomarse suavemente después de la 2^a semana si todo va bien.• No se deben manipular las mamas por 2-3 meses... <i>se mira pero no se toca.</i>
OTROS CUIDADOS	<ul style="list-style-type: none">• Puede usar ICE-PACK (Gel Azul) como analgesia la primera semana posteriores a la cirugía<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 mientras haya moretones.• Mantener medias antiembólicas blancas por 7 días.<ul style="list-style-type: none">○ Pueden sacarse en la noche si hay demasiada incomodidad.
DRENAJES (SOLO EN CASO DE TENER)	<ul style="list-style-type: none">• En caso de tener drenajes, antes de manipularlo debe lavarse las manos con jabón durante 1 minuto.• Mida los drenajes por separado de 1-3 veces al día, ojalá 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• 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 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 reinstalarlo.<ul style="list-style-type: none">○ No es una urgencia○ Sólo debe desinfectar el orificio y poner gasa.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
KINESIOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none">• Es necesario que se realice cerca de 5-10 sesiones de Kinesioterapia sólo si su cirujano expresamente se lo recomienda.• Debe UD coordinar las sesiones de antemano con Kn. Patricia Salvatierra<ul style="list-style-type: none">○ Whatsapp: +569-82177551○ Email: kine.salvatierra@gmail.com• Debe iniciar sus terapias de kinesiología DESPUÉS del 1º Control con el Dr. Longton.
USO SOSTEN	<ul style="list-style-type: none">• El Sostén especial debe usarlo día y noche durante el 1º mes• El segundo mes pasa a sostén normal en el día y uso sostén postoperatorio sólo en la noche.• Tercer mes ya no necesita sostén postoperatorio.• Al control de la semana (1er control) el Dr Longton puede indicarle usar una banda estabilizadora mamaria.
TELAS	<ul style="list-style-type: none">• Tela Micropore se puede cambiar cada 5-7 días.• Uso por 6 semanas.• No requiere una curación en particular.• Se puede mojar con la ducha, secar con secador de pelo frío.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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)	
COSAS ESPERABLES	<p>En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico</p> <p>No es necesario contactar al cirujano en los siguientes casos:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Hinchazón de manos, pies (NO sirven diuréticos)○ Dificultad para hacer deposiciones○ Asimetría leve○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje mamario si tiene○ Cansancio y sueño, dolor de cabeza leve a moderada○ Telas con manchas con sangre y sostén manchado○ Adormecimiento, insensibilidad 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">○ Asimetría severa○ Fiebre sobre 38°C en 2 oportunidades separadas de 2 hrs○ Pérdida de conciencia○ Dolor excesivo que no cede 1 hr después de tomarse los medicamentos de rescate de dolor indicados○ Dificultad respiratoria moderada o severa <ul style="list-style-type: none">● En cualquiera de estos casos comunicarse URGENTE con:<ul style="list-style-type: none">○ Dr. Longton +569-90994200● En caso de no lograr comunicarse acudir a la Urgencia más cercana.

CONTROLES									
SECUENCIA DE CONTROLES EN CASO DE EVOLUCIÓN ADECUADA	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Nº CONTROL</th> <th style="text-align: center;">TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">6-9 días</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">4-6 semanas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">3 meses</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	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								
COSTOS ADICIONALES	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • <u>El último control postoperatorio precoz que NO tiene costo es el de los 3 meses</u>, luego del cual Sí tiene costo. • En CLÍNICA NEO debe solicitar su hora a través de: <ul style="list-style-type: none"> ○ WhatsApp +569 5219 6531 ○ Lunes a viernes entre 9 am y 6 pm • Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio precoz hasta 3er mes. 								

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 comprimidos cada 6 horas via oral x 6-7 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 ____ días
	NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixinato de Lisina) <ul style="list-style-type: none"> 1 comprimido cada 8 horas vía oral x 5 días
	TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol) <ul style="list-style-type: none"> 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días <u>SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR</u>
	PREGABALINA 75 MG <ul style="list-style-type: none"> 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 15 días
	CONTUMAX (Macrogol 3350) <ul style="list-style-type: none"> Diluir un sobre en un vaso de agua en la noche por 1 semana
	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