



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	• La cama no es parte de postoperatorio normal ◦ Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente • En abdominoplastía, caminar con tronco semiflectado x 2 semanas. ◦ 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	• Dormir de espalda o de lado (posición fetal) idealmente • No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas en caso de abdominoplastía.
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 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	• <u>DEBE ducharse al día siguiente de la operación, SIN MIEDO.</u> • 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	• 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° semana. • Deportes con uso de <u>Abdominales</u> como pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8° 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	• 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	• 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. • Mantener Parche Analgésico puesto desde 1 día antes de la cirugía hasta el primer control postoperatorio, se puede mojar ◦ Parche Analgésico puede ser Norspan o Brugesic. ◦ En caso de náusea o somnolencia excesiva debe despegar cuidadosamente una mitad y cortarlo con una tijera.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
KINESIOLOGÍA	• Es necesario que se realice 10-20 sesiones de Kinesioterapia, 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 • Debe iniciar sus terapias de kinesiólogía ANTES del 1º Control con el Dr. Longton.
USO FAJA	• La Faja: ◦ 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: ◦ 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	• 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/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 ○ 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	• 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 ○ 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.

DR. CRISTÓBAL LONGTON B.

RUT 13989920-2

RCM 25997-7

Cirujano Plástico



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:
 - **WhatsApp +569 5219 6531**
 - Lunes a viernes entre 9 a 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 1 comprimido cada 6 horas vía oral x 7 a 10 días
	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
	NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixinato de Lisina) 1 comprimido cada 8 horas vía oral x 5 días
	ARNIKADERM o ARNIKAGEL 1 aplicación cada 8 hrs tópico x 7-14 días
	GLOBIFER FORTE PLUS (Fierro) 1 comprimido cada 12 hrs x 15 días
	TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol) 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR
	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
	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 • DL • RF • UT • US • TENS
	OTRO: _____

Dr. Cristóbal Longton B.

RUT: 13.989.920-2

RCM: 25997-7