



Dr. LONGTON  
- CIRUGÍA ESTÉTICA -

## INDICACIONES PARA SU ALTA

### CIRUGÍA FACIAL

LIFTING FACIAL  
LIFTING CERVICAL  
BLEFAROPLASTIA  
PEXIA CILIAR  
LIPOSUCCIÓN PAPADA

<b>INDICACIONES GENERALES</b>	
<b>REPOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La cama no es parte de postoperatorio normal</li><li>• Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente</li><li>• No podrá manejar por un lapso variable (aprox 5 días)</li><li>• No cargue más peso que una cartera.</li><li>• Uso de Medias antiembólicas (blancas) 24/7 x 1 semana</li><li>• Al estar en reposo, hacer movimientos frecuentes con los pies como pisando pedales.</li></ul>
<b>FORMA DORMIR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dormir de espalda o de lado, idealmente no apoyar la cara en almohada.</li><li>• No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas</li><li>• Dormir con antifaz por 1-2 semanas en caso de blefaroplastía</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 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:<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>• En caso de ducharse SÍ PUEDE mojar las telas, preocúpese de secar el parche o tela Micropore con secador de pelo en FRÍO</li><li>• Las duchas son cortas y con agua TIBIA</li><li>• La primera ducha idealmente debe ser acompañada por el riesgo de mareos o desmayos.</li><li>• No cerrar el baño con llave, en caso de requerir ayuda.</li><li>• En caso de haber drenaje, alguien puede sujetárselo o colgarlo.</li></ul>
<b>ACTIVIDAD SEXUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retomar suavemente desde la 2ª semana si todo va bien</li></ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El deporte hace subir la frecuencia cardiaca y la presión arterial, pudiendo generar mayor inflamación y gatillar un hematoma.</li><li>• 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 3º semana.</li><li>• Es normal sentir sensaciones extrañas en la piel (clavadas, hormigueo) y tener una leve inflamación tras el inicio del deporte.</li></ul>
<b>OTROS CUIDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usar ICE-PACK (Gel Azul) 4-5 días posteriores a la cirugía:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Usar 15 min y descansar 45 minutos</li><li>○ Repetir 10 veces al día.</li><li>○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel</li><li>○ Revisar constantemente la piel dado que al tener menor sensibilidad en la zona puede auto provocarse quemadura por frío.</li></ul></li><li>• No tomar SOL por ningún motivo.</li><li>• Al salir usar protector solar 50 FPS.</li></ul>
<b>DRENAJES</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 vez 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"><li>○ Ejemplo día 1º: 16 ml</li><li>○ Ejemplo día 2º: 7 ml</li></ul></li><li>• Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, solo debe volver a conectar las uniones y reforzar con Tela Micropore.</li><li>• Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible volver a ponerlo.<ul style="list-style-type: none"><li>○ No es una urgencia</li><li>○ Solo desinfectar y poner una gasa absorbente</li></ul></li></ul>
<b>MENTONERA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 24 horas al día las primeras 1-2 semanas</li><li>• 12 horas (NOCHE) por 2 semanas más.</li><li>• Gasas permiten absorber escasas gotas de sangre que puedan salir los primeros 2-3 días</li><li>• Se puede soltar un rato para descansar o por casos puntuales (reunión).</li><li>• Se puede poner más suelta en la noche ajustando el velcro.</li></ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>KINESIOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Es necesario que se realice 5-15 sesiones de Kinesioterapia, que consisten en drenaje linfático, Ultrasonido y Radiofrecuencia.</li><li>● Debe UD coordinar las sesiones de antemano con <b>Kn. Patricia Salvatierra</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Whatsapp: +569-82177551</b></li><li>○ Email: <a href="mailto:kine.salvatierra@gmail.com">kine.salvatierra@gmail.com</a></li></ul></li><li>● Debe iniciar sus terapias de kinesiología ANTES del 1º Control con el Dr. Longton.</li></ul>
<b>RESULTADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li><li>● 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.</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>● Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hinchazón de ojos, cara, manos y pies (<b>NO sirven diuréticos</b>)</li><li>○ Dificultad para mover una parte de la cara o los labios.</li><li>○ Dificultad para hacer deposiciones</li><li>○ Asimetría leve</li><li>○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje</li><li>○ Cansancio y sueño</li><li>○ Dolor de cabeza leve a moderado</li><li>○ Telas o Mentonera con manchas con sangre</li><li>○ Adormecimiento o Picazón de la zona operada</li><li>○ Sensación de líquido o burbujas y electricidad</li><li>○ Moretones (Equimosis)</li><li>○ Visión borrosa.</li><li>○ Lágrimas con sangre.</li></ul></li><li>● En caso de DUDAS, anotarlas para conversarlas en el control.</li></ul>
<b>SIGNOS DE ALARMA (URGENCIA)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Asimetría severa</li><li>○ Fiebre &gt; 38°C en 2 oportunidades separadas de 2 hrs</li><li>○ Pérdida de conciencia</li><li>○ Sangrado abundante</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 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 a Urgencia más cercana.</li></ul>

CONTROLES									
<b>SECUENCIA DE CONTROLES EN CASO DE EVOLUCIÓN ADECUADA</b>	<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 border="1"><thead><tr><th>Nº CONTROL</th><th>TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA</th></tr></thead><tbody><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></tbody></table> <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>	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								
<b>COSTOS ADICIONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En caso de necesitar procedimientos auxiliares -como curaciones, resuturas o inyección de corticoides, radiofrecuencia, 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>• En <b>CLÍNICA CORDILLERA</b> debe solicitar su hora a través de:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ <b>Call Center +56-2-2834 7500</b></li><li>◦ <b>Página web</b> <a href="https://agenda.interclinica.cl/cordillera">https://agenda.interclinica.cl/cordillera</a></li></ul></li><li>• Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio precoz hasta 3er mes.</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			
<b>NOMBRE</b>		<b>FECHA</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>RUT</b>	

Rp.

	<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>PARACETAMOL 1000 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 6 horas via 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 10 días</li></ul>
	<b>NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixinato de Lisina)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 8 horas via oral x 5 días</li></ul>
	<b>ARNIKADERM o ARNIKAGEL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 aplicación en moretones cada 8 hrs tóxico x 7-14 días</li></ul>
	<b>CONTUMAX (Macrogol 3350)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 sobre disuelto en vaso de agua cada 12 hrs x 5 - 7 días</li></ul>
	<b>TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 12 horas oral x 2-3 días SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR</li></ul>
	<b>LÁGRIMAS ARTIFICIALES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 gota cada 2-4 horas según sensación de sequedad x 15 días</li></ul>
	<b>TOBRADEX UNGÜENTO (Tobramicina+Dexametasona)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 aplicación dentro del ojo al acostarse x7-10 días</li></ul>
	<b>OTRO:</b> _____

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.

	<b>2EVALUACIONES KINÉSICAS</b>
	<b>___ SESIONES DE KINESITERAPIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• DL</li><li>• RF</li><li>• UT</li><li>• US</li><li>• TENS</li></ul>
	OTRO: _____

---

Dr. Cristóbal Longton B.

RUT: 13.989.920-2

RCM: 25997-7