



Dr. LONGTON  
- CIRUGÍA ESTÉTICA -

## INDICACIONES PARA SU ALTA

AUMENTO MAMARIO  
MASTOPEXIA CON O SIN PRÓTESIS  
REDUCCIÓN MAMARIA

<b>INDICACIONES GENERALES</b>	
<b>REPOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● La cama no es parte de postoperatorio normal</li><li>● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 5-7 días)</li><li>● No cargue más peso que una cartera.</li><li>● No levantar los brazos más arriba de los hombros.</li><li>● Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente.</li><li>● Al levantarse no apoyar codos ni hacer fuerza con los brazos.</li></ul>
<b>FORMA DORMIR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dormir de espalda o de medio lado por 3 semanas</li><li>● No dormir boca abajo por lo menos por 6 semanas</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>● 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)</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 se puede mojar y secar luego con secador de pelo en FRÍO</li><li>● Las duchas son cortas y con agua TIBIA.</li><li>● No lavarse el pelo una misma la primera semana.</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>GARANTÍA IMPLANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cada fabricante de prótesis da su propia garantía, las cuales son comparables en los implante de mejor calidad</li><li>● 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.</li><li>● En caso de re-operaciones antes de 1 año no se cobrarán los honorarios médicos; en casos de 1 año o más, sí.</li></ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No debe realizarse ningún ejercicio hasta que su médico lo indique.</li><li>• 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<sup>o</sup> semana</li><li>• Deportes de impacto como gimnasio, pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, spinning, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8<sup>o</sup> semana postoperatoria</li><li>• Siempre usar un peto deportivo bien ajustado para evitar el rebote de las mamas.</li></ul>
<b>ACTIVIDAD SEXUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede retomarse suavemente después de la 2<sup>a</sup> semana si todo va bien.</li><li>• No se deben manipular las mamas por 2-3 meses... <i>se mira pero no se toca.</i></li></ul>
<b>OTROS CUIDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede usar ICE-PACK (Gel Azul) como analgesia la primera semana posteriores a la cirugía<ul style="list-style-type: none"><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><li>○ Usar 15 min y descansar 45 minutos</li><li>○ Repetir 10 veces al día.</li></ul></li><li>• No tomar sol por ningún motivo mientras haya moretones.</li><li>• Mantener medias antiembólicas blancas por 7 días.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Pueden sacarse en la noche si hay demasiada incomodidad.</li></ul></li></ul>
<b>DRENAJES (SOLO EN CASO DE TENER)</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 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"><li>○ Ejemplo día 1<sup>o</sup>: 30+10 ml = 40 ml</li><li>○ Ejemplo día 2<sup>o</sup>: 25 ml</li></ul></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 las uniones de silicona para soltar los coágulos.</li><li>• Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, solo debe volver a conectar las uniones.</li><li>• Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible reinstalarlo.<ul style="list-style-type: none"><li>○ No es una urgencia</li><li>○ Sólo debe desinfectar el orificio y poner gasa.</li></ul></li></ul>

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
<b>KINESIOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es necesario que se realice cerca de 5-10 sesiones de Kinesioterapia sólo si su cirujano expresamente se lo recomienda.</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 DESPUÉS del 1º Control con el Dr. Longton.</li></ul>
<b>USO SOSTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El Sostén especial debe usarlo día y noche durante el 1º mes</li><li>• El segundo mes pasa a sostén normal en el día y uso sostén postoperatorio sólo en la noche.</li><li>• Tercer mes ya no necesita sostén postoperatorio.</li><li>• Al control de la semana (1er control) el Dr Longton puede indicarle usar una banda estabilizadora mamaria.</li></ul>
<b>TELAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tela Micropore se puede cambiar cada 5-7 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>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>COSAS ESPERABLES</b>	<p>En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico. No es necesario contactar al cirujano en los siguientes casos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Hinchazón de manos, pies (NO sirven diuréticos)</li><li>○ Dificultad para hacer deposiciones</li><li>○ Asimetría leve</li><li>○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje mamario si tiene</li><li>○ Cansancio y sueño, dolor de cabeza leve a moderada</li><li>○ Telas con manchas con sangre y sostén manchado</li><li>○ Adormecimiento, insensibilidad o Picazón de la zona operada Sensación de líquido o burbujas y electricidad</li><li>○ Moretones (Equimosis)</li></ul>
<b>SIGNOS DE ALARMA (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 acudir a la Urgencia más cercana.</li></ul>

<b>CONTROLES</b>									
<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" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">N° 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"> <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>	N° CONTROL	TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA	1	6-9 días	2	4-6 semanas	3	3 meses
N° 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, 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 consecretaria avisarquesetratadecontrol postoperatorio precoz hasta 3er mes.</li> </ul>								

<b>ESTAMOS FELICES DE QUE NOS HAYAS ELEGIDO</b>	
<b>NOS ENCANTARÍA QUE NOS DEJES TUS COMENTARIOS:</b>	<b>GOOGLE: DR. CRISTÓBAL LONGTON</b>
	<b>INSTAGRAM: @DRLONGTON</b>

## 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 comprimidos cada 6 horas vía oral x 6-7 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 (Clonixinato de Lisina)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido cada 8 horas vía oral x 5 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>PREGABALINA 75 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 comprimido cada 12 horas vía oral x 15 días</li></ul>
	<b>CONTUMAX (Macrogol 3350)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Diluir un sobre en un vaso de agua en la noche por 1 semana</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.

	<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