



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	<ul style="list-style-type: none">● La cama no es parte de postoperatorio normal<ul style="list-style-type: none">○ Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente● En abdominoplastía, caminar con tronco semiflectado x 2 semanas.<ul style="list-style-type: none">○ 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	<ul style="list-style-type: none">● Dormir de espalda o de lado (posición fetal) idealmente● No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas en caso de abdominoplastía.
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● 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	<ul style="list-style-type: none">● <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	<ul style="list-style-type: none">● No debe realizar ningún ejercicio hasta que su médico lo indique.● Sacarse el body y parche de silicona para hacer ejercicio.● Recomendando 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 flexe o se rote el tronco por 3 meses o hasta que tu cirujano plástico lo autorice.
ACTIVIDAD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none">● 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.<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 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<ul style="list-style-type: none">○ 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	<ul style="list-style-type: none">● Es necesario que se realice 10-20 sesiones de Kinesioterapia, que consisten en:<ul style="list-style-type: none">○ Masajes○ Ultrasonido y Radiofrecuencia○ Ejercicios Terapéuticos● 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 ANTES del 1º Control con el Dr. Longton.
USO FAJA	<ul style="list-style-type: none">● La Faja:<ul style="list-style-type: none">○ 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:<ul style="list-style-type: none">○ 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	<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none">• 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<ul style="list-style-type: none">○ 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	<ul style="list-style-type: none">• En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico.• Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar:<ul style="list-style-type: none">○ 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)	<ul style="list-style-type: none">• Son signos de preocupación:<ul style="list-style-type: none">○ 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:<ul style="list-style-type: none">○ Dr. Longton +569-90994200• En caso de no lograr comunicarse, debe acudir a la Urgencia más cercana.

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 DESU CIRUGÍA
1	6-9días
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.
- En **CLÍNICA CORDILLERA** debe solicitar su hora a través de:
 - **Call Center +56-2-2834 7500**
 - **Página web** <https://agenda.interclinica.cl/cordillera>
- Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio precozhasta 3er mes.

ESTAMOS FELICES DE QUE NOS HAYAS ELEGIDO

**NOSENCANTARÍAQUENOS 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 comprimido cada 6 horas via oral x 7 a 10 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 10 días
	NEFERSIL FAST 125 MG (Clonixinato de Lisina) <ul style="list-style-type: none">1 comprimido cada 8 horas via oral x 5 días
	ARNIKADERM o ARNIKAGEL <ul style="list-style-type: none">1 aplicación cada 8 hrs tópico x 7-14 días
	GLOBIFER FORTE PLUS (Fierro) <ul style="list-style-type: none">1 comprimido cada 12 hrs x 15 días
	TRAMAL LONG 50 MG (Tramadol) <ul style="list-style-type: none">1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SÓLO EN CASO DE MUCHO DOLOR
	LYRICA 75 MG (Pregabalina) <ul style="list-style-type: none">1 comprimido cada 12 horas vía oral x 15 días
	METAMIZOL SÓDICO 300 MG <ul style="list-style-type: none">1 comprimido cada 8 horas via oral x 5 días
	CONTUMAX (Macrogol 3350) <ul style="list-style-type: none">1 sobrede polvo disuelto en un vaso de agua via oral1 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.

	2EVALUACIONES 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