

Nombre: _____ Fecha: _____

Fecha de la cirugía: _____

Una vez que su cirugía se ha completado, debe seguir todas las instrucciones que se le dan a fin de sanar adecuadamente y tener un buen resultado.

Las siguientes instrucciones son su obligación. Use esto como una lista para checar el progreso de su recuperación. Aquí se incluyen las experiencias post-quirúrgicas normales y consideraciones clave de salud, que pudieran ser una causa de preocupación.

SINTOMAS POST-OPERATIVOS NORMALES

Los síntomas normales de la abdominoplastia, y las señales a las que debemos estar al pendiente son las siguientes:

- **Estrechez y rigidez en el abdomen. Moretones, hinchazón y enrojecimiento. Hormigueo, ardor o sensación de punzadas intermitentes:** Son experiencias normales cuando la piel, los tejidos y los nervios sanan. Medicamentos para el dolor y relajantes musculares le ayudarán a sobrellevar cualquier malestar. Si le se puso un drenaje, puede experimentar molestias localizadas adicionales. Si presenta dolor agudo constante debe ser reportado a nuestra oficina inmediatamente.
- **Firmeza de la piel, hipersensibilidad o falta de sensibilidad:** Esto es normal y gradualmente se resuelve con el tiempo.
- **Piel brillante o sensación de picazón:** La hinchazón puede hacer que la piel de las áreas tratadas aparezca brillante. A medida que avanza el proceso de curación, también puede encontrar una sensación de picazón leve a severa. Un antihistamínico como Benadryl puede ayudar a aliviar picazón severa y constante. Si la piel se enrojece y caliente al tacto, comuníquese con nuestra oficina inmediatamente.
- **Asimetría:** ambos lados del cuerpo se curan de manera diferente: Un lado del cuerpo puede verse o sentirse muy diferente del otro en los días posteriores a la cirugía. Esto es normal.

LLAME A NUESTRA OFICINA INMEDIATAMENTE SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES:

- Fiebre (arriba de 101°F), náuseas severas y vómito, mareo constante o conducta incoherente, como alucinaciones.
- Cualquier dolor que no se pueda controlar con medicaciones.
- Piel enrojecida y brillante, que además está caliente al tacto.
- Sangrado excesivo o drenaje de fluido de las incisiones.
- Una región muy deformada en cualquier parte de su abdomen o magulladuras que se localiza en un punto específico del abdomen.

Para aliviar cualquier molestia y para reducir la hinchazón, puede aplicar compresas frías, pero no congeladas/heladas en la región tratada. El hielo triturado o los paquetes de hielo deben ser envueltos en una toalla antes de ser aplicados en la piel. No aplique hielo ni nada congelado directamente sobre la piel. Aplique compresas frías, por no más de 20 minutos a la vez.

INSTRUCCIONES PARA EL DIA DE LA CIRUGIA

Ya sea que fue dado de alta después de la cirugía o después de pasar la noche en el hospital o centro de recuperación, sólo podrá ser dado de alta bajo la atención de un adulto responsable. Todas estas instrucciones deben estar claras y bien entendidas por el adulto que monitoreará su salud y le apoyará durante las 24 horas siguientes a la cirugía.

_____ **No permanezca completamente erguido:** Estar erguido podría afectar mucho sus resultados y podría causar lesiones graves. Se puede usar un andador o muletas si necesita ayuda.

_____ **Descanse, pero no en la cama.** Mientras que el descanso es importante en las primeras etapas de la curación, igualmente importante es que usted se mantenga en movimiento, lo que significa debe estar caminando bajo su propia fuerza. Dedique 10 minutos cada 2 horas a caminar un poco en el interior de su casa mientras se recupera.

_____ **Reclínese, pero no se acueste.** Reclinarse será más cómodo para usted, y puede reducir la hinchazón. Mantenga siempre la cabeza elevada. No se agache más de lo normal o se estire hacia atrás.

_____ **Buena nutrición.** Los líquidos son críticos después de la cirugía. Procure bebidas no-carbonatadas, sin alcohol, sin cafeína y sin té verde, leche y yogurt. Usted debe consumir por lo menos 8 onzas de líquido cada 2 horas. Procure alimentos blandos, suaves y nutritivos durante las primeras 24 horas.

_____ **Tome todos sus medicamentos, exactamente según se le prescribió.** Medicamentos para el dolor oral, antibióticos y otros medicamentos que debe tomar incluyen:

Antibióticos	mg	x por día
Medicamentos para el dolor	mg	x por día
Relajante muscular	mg	x por día
Otro / Suplementos		

_____ **Cambiar los vendajes de la incisión.** Sus incisiones filtrarán fluido y algo de sangre por un corto tiempo después de la cirugía. Mantenga los vendajes limpios y secos. El agua caliente y el jabón (preferiblemente *Dove* o *Ivory*) son apropiados para la limpieza de incisiones. Evite el uso de alcohol y peróxido de hidrógeno directamente en la herida. No quite ninguna de las tiras/vendajes que cubren las puntadas. Aplique ungüento anti-bacterial sobre las tiras esterilizadas y luego aplique de gasa 4x4 sobre sus incisiones. Reemplace cualquier prenda de compresión sobre la gasa. Si se le colocó un drenaje en las incisiones, siga cuidadosamente las instrucciones para su cuidado y registre el líquido drenado en la forma que se le proporcione.

_____ **Use su prenda de compresión o envolturas elásticas todo el tiempo.** Siga las instrucciones de manera específica, y sólo remuévalas cuando vaya a limpiar la incisión.

_____ **No fume.** Fumar puede afectar en gran medida su seguridad antes de la cirugía y su capacidad de curar después de la cirugía. No debe fumar en lo absoluto.

_____ **Relájese.** No realice actividades estresantes. No levante, empuje ni jale nada. Permita que los demás se encarguen de usted.

DOS (2) A SIETE (7) DIAS DESPUES DE LA CIRUGIA

Durante este tiempo usted ira sanando con cada día que pase. Regrese poco a poco a su rutina diaria. Usted recibirá autorización para comenzar a conducir o regresar al trabajo en su visita post-operatoria, o en _____ días.

Su visita postoperatoria está programada para: _____.

- **Continúe limpiando las heridas según lo indicado; usted puede ducharse.** Tome una ducha tibia, no caliente. No tome un baño de tina. Limite su ducha a 10 minutos. Evite mojarse las incisiones. No retire las tiras esterilizadas. No frote sus incisiones. Aplicar una crema hidratante libre de fragancia a la piel circundante, pero no en sus incisiones.
- **Tomar medicamentos antibióticos y suplementos según las indicaciones.** Tome medicamentos para el dolor y relajantes musculares sólo según sea necesario. Es posible que desee cambiar de medicación para el dolor, a acetaminofén o ibuprofeno.
- **Continúe usando su prenda de compresión durante todo el día.**
- **Poco a poco regrese a una postura erguida.** Usted puede comenzar lentamente a levantarse y enderezarse cada día al tiempo que la región del abdomen continúa curándose.
- **Comenzar el drenaje linfático programado y la terapia de masaje.** Esto puede ayudar a suavizar cualquier irregularidad de firmeza y contorno.
- **No reanude ningún ejercicio que no sea caminar.** El caminar es esencial todos los días para prevenir la formación de coágulos de sangre.
- **No exposición al sol.** Si planea salir al aire libre por cualquier motivo, cúbrase bien. Evite cualquier exposición directa al sol.
- **Mantener una dieta saludable. No fume. No consuma alcohol.**

UNA (1) A CUATRO (4) SEMANAS DESPUES DE LA CIRUGIA

Al ir reanudando sus actividades diarias normales, debe continuar con el cuidado y la curación adecuados.

- **Continúe con el cuidado de su herida según las indicaciones.**
- **Abstenerse de realizar ejercicios abdominales o levantar pesas.** Continúe caminando. Se recomienda un paseo diario de 20 minutos.
- **No fume.** Aun cuando las incisiones pueden haber sellado, el fumar priva al cuerpo del oxígeno necesario que puede dar lugar a cicatrices mal curadas, anchas y levantadas.
- **Continúe usando su prenda de compresión como se indica.**
- **Continúe asistiendo a la terapia de masaje según lo programado.**
- **Protección solar es indispensable.** No exponga su abdomen a la luz directa del sol. Si está al aire libre, aplique al menos un FPS 30 en el abdomen por lo menos 30 minutos antes de la exposición al sol y ropa protectora. La piel del abdomen es muy susceptible a las quemaduras o la formación de pigmentación irregular, oscurecida.

Siga las instrucciones al pie de la letra. Su segunda visita post-operatoria está programada para: _____.

SEIS (6) SEMANAS DESPUES DE SU CIRUGIA

El proceso de curación progresará y su región abdominal regresa a su forma y posición natural.

- **Puede poco a poco regresar a su rutina de ejercicios habitual.** Sin embargo, dese cuenta de que su cuerpo puede requerir algún tiempo para volver a la fuerza anterior.
- **La incomodidad o la opresión y el hormigueo de la piel se resolverán.**
- **No es necesario volver a fumar.** Usted ha pasado 10 semanas (4 semanas antes de la cirugía y 6 semanas después) sin fumar. Para su salud a largo plazo, no hay necesidad de volver a fumar.

EL PRIMER AÑO

- **Continúe la nutrición sana, ejercitándose y la protección contra el sol.**
- **Sus cicatrices seguirán mejorando.** Si empiezan a crecer y levantarse, se enrojecen, se engruesan, o parecen ensancharse, comuníquese con nuestra oficina. La intervención temprana es importante para lograr cicatrices con buena apariencia. Las cicatrices generalmente se refinan a líneas de incisión finas un año después de la cirugía.
- **Se recomienda un seguimiento post-quirúrgico después de un año.** Sin embargo, usted puede llamar a nuestra oficina en cualquier momento si tiene preguntas o preocupaciones, o para el seguimiento necesario.

Su cuerpo ira cambiando con la edad. La apariencia de tu cuerpo también cambiará. Aunque los resultados de una abdominoplastia son generalmente permanentes, cualquier aumento o pérdida significativa de peso, el embarazo, así como las influencias normales del envejecimiento pueden causar cambios en su apariencia. Es posible que desee someterse a una cirugía de revisión en una fecha posterior para ayudar a mantener su apariencia a lo largo de la vida. Comuníquese con nuestra oficina con cualquiera de sus preguntas o inquietudes, en cualquier momento.

He leído y entiendo todas las instrucciones anteriores. Entiendo que seguir estas instrucciones es únicamente mi responsabilidad. Entiendo que también es mi responsabilidad preguntarles a mi médico y a su personal cualquier pregunta relacionada con estas instrucciones o sobre mi procedimiento, salud y curación.

Firma del paciente: _____ Fecha: _____

Nombre del Paciente: _____

Firma del representante de la clínica, y testigo: _____