

BLEFAROPLASTIA (Cirugía de Párpados)

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 blefaroplastia, y las señales a las que debemos estar al pendiente son las siguientes:

- **La piel de la región del párpado se siente un poco estrecha y apretada, y tiene dificultad para cerrar los ojos: visión borrosa, ojos secos, ardor, lagrimeo o picazón en los ojos. Moretones e hinchazón en la región de los párpados.** Estas son experiencias normales al momento que la piel, los tejidos y los nervios sensoriales sanan. Medicamentos para el dolor le ayudarán a sobrellevar cualquier malestar. El dolor agudo constante debe ser reportado a nuestra oficina inmediatamente
- **Asimetría, los ojos parecen diferentes, o se curan de manera diferente.** Los ojos pueden verse o sentirse muy diferentes entre sí en los días posteriores a la cirugía. Esto es normal; no hay dos ojos en la naturaleza o después de la cirugía son perfectamente simétricos.

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.
- Párpados muy deformados, moretones excesivos, o retención de fluidos excesiva en la región tratada.

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

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 tensionar, no forzar los ojos:** No use lentes de contacto ni anteojos. Evite la luz brillante. Use lentes oscuros, gafas de sol de grandes dimensiones si debe estar al aire libre o en cualquier luz brillante.

_____ **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.

_____ **Reclínesse, 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 / Ungüentos		

_____ **Mantenga sus incisiones limpias.** Sus incisiones filtrarán fluido y algo de sangre por un corto tiempo después de la cirugía. Un cotonete / hisopo de algodón empapado en agua tibia es apropiado para limpiar las incisiones. **Evite el alcohol y el peróxido de hidrógeno.** No quite ninguna costra cerca de sus puntadas.

_____ **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: _____.

- **Aplique unguento como le fue indicado.** No use ningún producto glicólico, retinoide u otro producto potencialmente irritante cerca de sus ojos o en su cara.
- **Continúe usando lentes oscuros, grandes gafas de sol enmarcadas siempre que esté al aire libre.** Puede comenzar a usar gafas para leer tan pronto como sea cómodo para usted. No use lentes de contacto hasta que reciba autorización para hacerlo.
- **Continúe manteniendo la cabeza elevada, incluso cuando duerma.**
- **Continúe limpiando las heridas según lo indicado; usted puede ducharse.** Tome una ducha tibia, no caliente. Limite su ducha a 10 minutos. No frote 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.
- **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 sus heridas según las indicaciones.**
- **Abstenerse de la exposición directa al sol.** Continúe usando sus gafas de sol. Si está al aire libre, aplique por lo menos un SPF 30 al menos 30 minutos antes de la exposición al sol. Sus párpados y la cara son muy susceptibles a la quemadura o la formación de pigmentación irregular oscurecida.
- **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.
- **Absténgase de hacer cualquier tipo de ejercicio que requiera agacharse o levantar algo.**
- **Puede comenzar a dormir en una posición reclinada modificada.** Sin embargo, no duerma acostado ni boca abajo. Si usted duerme de lado, dos almohadas debajo de su cabeza y una almohadilla suave debajo de su espalda y hombros pueden ofrecer más comodidad.

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, la hinchazón y los moretones se seguirán disminuyendo.

- **Puede poco a poco regresar a su rutina de ejercicios habitual.** Sin embargo, el uso de gafas protectoras para el sol son esenciales cuando salga al aire libre o si va a nadar.
- **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.**
- **Programe cualquier procedimiento complementario, como se recomienda.** Pueden recomendarse inyecciones de la Toxina Botulínica (*Botox / Dysport*) u otros tratamientos para mejorar sus resultados y para ayudar a que sus resultados sean duraderos.
- **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 sus ojos y cara también pueden cambiar. 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: _____