

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 y las señales a las que debemos estar al pendiente después de una corrección quirúrgica de ginecomastia son las siguientes:

- **Estrechez y rigidez en el área del pecho. Hormigueo, ardor o sensación de punzadas intermitentes:** Son experiencias normales cuando la piel, los tejidos y los nervios se 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.**
- **Hipersensibilidad de los pezones o falta de sensibilidad:** Esto es normal y se va a resolver gradualmente con el tiempo
- **Piel brillante o sensación de picazón:** La hinchazón puede hacer que la piel de los pechos se vea 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 ven diferentes, o curar de manera diferente:** Un lado del cuerpo puede verse o sentirse muy diferentes al 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 apariencia severamente deformada en el área del pecho.

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

No aplique calor.

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.

_____ **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 coloque gasa sobre sus incisiones, reemplazando la prenda de compresión que la cubre. 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 una prenda de compresión todo el tiempo.** Siga las instrucciones específicamente y use esta prenda en todo momento.

_____ **No fume.** Fumar puede afectar en gran medida su seguridad antes de la cirugía y su capacidad de sanación 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 la prenda de compresión todo el tiempo.**
- **No reanude ningún ejercicio que no sea caminar.** El caminar es esencial todos los días para prevenir la formación de coágulos de sangre.
- **No se exponga al sol.** Si planea ir al aire libre por cualquier motivo, use protección solar, incluyendo ropa protectora. 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 hacer ejercicios con pesas.** Puede comenzar los ejercicios de rango de movimiento, pero sin peso, presión o resistencia de cualquier tipo. Continúe caminando, caminatas de 20 minutos diarias son recomendadas.
- **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 la prenda de compresión.** Esto es esencial para que la piel se adapte al contorno correctamente. Si la piel no se adapta, procedimientos quirúrgicos posteriores pueden ser necesarios.
- **Protección solar es indispensable.** No exponga la piel del área tratada a la luz directa del sol. Si está al aire libre, aplique al menos un FPS 30 en el área tratada por lo menos 30 minutos antes de la exposición al sol y use ropa que lo cubra lo más que se pueda. La piel del área tratada es muy susceptible a las quemaduras o la formación de pigmentación oscura irregular.

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 el pecho se acomoda a lo que será su forma y posición final.

- **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 cambiará con la edad. La apariencia de su cuerpo cambiará también. Es posible que desee someterse a una cirugía de revisión para ayudar a mantener su apariencia durante toda la vida. Comuníquese con nuestra oficina con pregunta o inquietud, 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: _____