

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

Si este es su primer procedimiento o un tratamiento subsiguiente de inyección de grasa autóloga, siga estas instrucciones con precisión:

- **Si sus inyecciones son faciales, no se agache o acueste después del tratamiento.** Esto puede aumentar la hinchazón que pudiera experimentar. Duerma con la cabeza elevada durante los primeros días después del tratamiento.
- **Si las inyecciones fueron en sus labios, evite fruncir los labios durante los primeros días después de la inyección.** Esto significa beber de una taza en lugar de una pajilla, y no fumar.

Las siguientes son experiencias normales que pueden ocurrir después del tratamiento:

- La sensibilidad o moretones en el lugar de la inyección pueden durar una semana o más.
- Enrojecimiento e hinchazón son probables y pueden tomar de 2 a 4 semanas o más para desaparecer.
- La asimetría es posible: Los lados opuestos de la cara y las diferentes regiones faciales pueden reaccionar de manera diferente, incluyendo hinchazón y moretones. Esto es normal. Si la asimetría es severa, se acompaña de dolor localizado agudo, o no se corrige dentro de los 7-10 días siguientes a la inyección, comuníquese con nuestra oficina inmediatamente.
- Si usted desarrolla nódulos, bultos o apariencia desigual en la piel, por favor llame a nuestra oficina inmediatamente.

*** SI ESTE ES SU PRIMER TRATAMIENTO**

También puede experimentar sensibilidad leve, hinchazón, moretones o molestias en el sitio donde se extrajo la grasa antes de las inyecciones. Trate estas condiciones de la misma manera que tratará los sitios donde se le inyectó la grasa.

Para aliviar cualquier molestia y para reducir la hinchazón, puede aplicar compresas frescas (no frías) a los ojos. No aplique hielo ni nada congelado directamente sobre la piel. Remoje unas toallitas suaves o unos parches de gasa en agua helada y exprima bien. No aplique ninguna presión. Aplique compresas frescas por no más de 20 minutos. No aplique calor.

INSTRUCCIONES PARA EL DIA DEL TRATAMIENTO

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 al tratamiento.

_____ **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. Siempre mantenga la cabeza en un punto elevado. No se agache para nada.

_____ **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
Ungüento	mg	x por día
Otro / Suplementos		

_____ **Mantenga las zonas de extracción e inyección limpias.** Los puntos donde se inyectó, filtrarán fluido y algo de sangre por un corto tiempo después del tratamiento. Un cotonete o una gasa mojada con agua tibia son apropiados para la limpieza de incisiones.

_____ **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 DEL TRATAMIENTO

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. Si debe secarse el cabello, hágalo sólo con un secador de pelo portátil y ajústelo a que opción más fría posible; no permita que el aire sople directamente sobre sus incisiones o su cara.
- **Aplique ungüento y productos para el cuidado de la piel como se indica.** No use ningún producto glicólico, retinoide u otros productos potencialmente irritantes en su cara hasta que reciba autorización para hacerlo.
- **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.
- **Proteja las áreas tratadas de la exposición al sol.** Use lentes oscuros, grandes gafas de sol enmarcadas y un sombrero de ala ancha cuando esté al aire libre. Use un SPF 30 diariamente tanto en el área tratada como en el sitio donante.
- **Continúe manteniendo la cabeza elevada, aun cuando duerme.**
- **No reanude ningún ejercicio que no sea caminar.** El caminar es esencial para prevenir la formación de coágulos de sangre.
- **Mantener una dieta saludable. No fume. No consuma alcohol.**

UNA (1) A CUATRO (4) SEMANAS DESPUES DEL TRATAMIENTO

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

- **Abstenerse de exponerse directamente a la luz del sol.** Continúe usando gafas oscuras para el sol, y un sombrero amplio que le cubra el rostro lo más posible. Si está al aire libre, aplique al menos un FPS 30 por lo menos 30 minutos antes de la exposición al sol. Las áreas inyectadas y de donde se tomó la grasa, son muy susceptible a las quemaduras o la formación de pigmentación oscura irregular.
- **No fume.** Aun cuando las incisiones pueden haber cerrado, el fumar priva al cuerpo del oxígeno necesario que puede dar lugar a cicatrices mal sanadas, anchas y levantadas.
- **Puede poco a poco regresar a su rutina de ejercicios habitual cuando se sienta lista.** Sin embargo, use gafas protectoras y un sombrero cuando este al aire libre.
- **Puede modificar un poco la manera como duerme.** Sin embargo, no duerma sobre su estómago o completamente recostada. Manténgase inclinada. Si duerme de lado, una almohada suave debajo de la espalda media y hombros puede ofrecer más comodidad y apoyo que una sola almohada bajo su cabeza.

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

SEIS (6) SEMANAS DESPUES DEL TRATAMIENTO

El proceso de curación progresará y la hinchazón continúa disminuyendo.

- **El tratamiento de seguimiento varía. La grasa autóloga se considera un relleno permanente.** Sin embargo, parte del volumen inicial de grasa inyectada se reabsorberá y es posible que desee inyecciones adicionales para lograr sus resultados. Sus resultados pueden lograrse después de una sesión de tratamiento. Es posible que necesite más tratamientos de retoque o una sesión de inyección posterior para lograr los resultados finales. Por esta razón, algunas de sus grasas pueden ser congeladas y almacenadas para su uso en tratamientos posteriores.
- **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 rutina de protección solar, cuidado de la piel y ejercicio.**
- **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 cambiará con la edad. La apariencia de su rostro cambiará también. Es posible que desee someterse a tratamientos o inyecciones adicionales en un futuro 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: _____