

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 cirugía de lifting facial y las señales a las que debemos estar al pendiente son las siguientes:

- **Estrechez o entumecimiento de las mejillas, cara y cuello:** Moretones e hinchazón debajo de los ojos. Una tez pálida e hinchada: Son experiencias normales cuando 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.**
- **Si tiene un drenaje colocado en cualquier incisión,** también puede experimentar molestias localizadas en el sitio de drenaje.

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.
- Deformaciones severas, moretones excesivos, o retención de líquidos en un área localizada.

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. Aplicar directamente a los ojos, pero no a las mejillas o el cuello. No aplique ninguna presión. Aplique compresas frescas por no más de 20 minutos. No aplique calor.

COMPRESIÓN

Puede que se le coloque una prenda de compresión o que se le envuelva inmediatamente después de la cirugía. Mantenga los vendajes exactamente como se le indico. Quítelo sólo como se indica para limpiar las incisiones o ducharse.

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. 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		

_____ **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. Un cotonete mojado con agua tibia es apropiado para la limpieza de incisiones. **Evite el uso de alcohol y peróxido de hidrógeno directamente en la herida.** No remueva cualquier costra localizada cerca de las incisiones. Ya que pueden dejar marca permanente.

_____ **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: _____.

Tratamiento postoperatorio: Asegúrese de programar todos los tratamientos postoperatorios según lo prescrito:

_____ _____

- **Continúe limpiando las heridas según lo indicado; usted puede ducharse y usar champú en el cabello.** Tome una ducha tibia, no caliente. No frote su cuero cabelludo o sus incisiones. Use un champú suave. Si debe secarse el cabello, hágalo sólo con un secador de pelo portátil y ajústelo en la opción más fría posible; no permita que el aire sople directamente sobre sus incisiones o su cara.
- **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 lentes oscuros, grandes gafas de sol enmarcadas y un sombrero de ala ancha siempre que esté al aire libre.** Puede comenzar a usar gafas de lectura tan pronto como sea cómodo para usted.
- **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 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. Si sus incisiones están en el área del cuero cabelludo:** No use productos para peinado, como gel, mousse, etc... hasta que todas las puntadas han sido removidas y las incisiones no tengan NADA de costras. Si sus incisiones están en la piel: No use maquillaje hasta que las puntadas han sido removidas y las incisiones no tengan NADA de costras.
- **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. Su rostro está muy susceptible a las quemaduras o la formación de pigmentación oscura irregular.
- **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.
- **Abstenerse de hacer ejercicios pesados. Absténgase de agacharse o levantar cosas.**
- **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 DE SU CIRUGIA

El proceso de curación progresará y la hinchazón continua disminuyendo.

- **Puede poco a poco regresar a su rutina de ejercicios habitual.** Sin embargo, el uso de gafas protectoras y un sombrero son necesarios cuando este al aire libre.
- **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.
- **Puede que note un poco de caída de pelo en el área de las incisiones localizadas en el cuero cabelludo.** Esto es normal. Si se convierte en algo excesivo, o el cabello se desprende en grandes cantidades, por favor notifique a nuestra oficina.

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 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: _____