

INDICACIONES PARA LA CIRUGÍA DE ABDOMINOPLASTIA O LIPECTOMÍA

Los cuidados pre y postoperatorios son muy importantes para obtener unos buenos resultados tras la cirugía de abdominoplastia. Si se siguen las instrucciones con atención se minimizan las complicaciones y las molestias debidas a la inflamación y el dolor.

MEDICACIÓN Y PRODUCTOS RECOMENDADOS

(en pacientes sin alergias)

Ibuprofeno 400 m
Paracetamol 500 mg
Nolotil cápsulas
Cicapost de Isdin
Antibiótico (se le proporcionará la receta)

Antes de la cirugía

¿Qué hacer 1 mes antes de la intervención?

- Eliminar el tabaco y los chicles o parches de nicotina
- Dejar de tomar productos de herboristería

¿Qué hacer 2 semanas antes de la intervención?

- Dejar de tomar los siguientes medicamentos: aspirina, antiinflamatorios, vitamina E

¿Qué hacer 1 semana antes de la intervención?

- No tomar bebidas alcohólicas

¿Qué hacer el día de la intervención?

- Acudir en ayunas a la clínica a la hora que le hayan indicado
- No utilizar ni maquillaje, ni cremas
- Retirar anillos, piercings, uñas artificiales y pintura de uñas
- Llevar ropa cómoda, preferiblemente camisa de botones y la faja que le hemos proporcionado
- Recuerde que no podrá conducir después de la intervención, por lo que le recomendamos que venga acompañado

Después de la cirugía

Inmediatamente tras la cirugía

- Al despertarse es normal sentir presión en el abdomen
- Pasará la noche en la clínica y será dado de alta a la mañana siguiente
- No es necesario llevar vendaje, sólo llevará la faja de contención abdominal que le proporcionaremos y unos apósitos adhesivos tapando las cicatrices. La faja deberá ser usada día y noche.
- Normalmente se irá a casa con los drenajes para ayudar a eliminar líquidos y evitar hematomas o seromas
- Debe estar acompañado por un adulto por lo menos hasta 24 horas después del alta hospitalaria
- Tómese la medicación pautada por su cirujano a las horas indicadas. No hay que esperar a notar las molestias para tomarse la medicación. Es más sencillo prevenir el dolor que controlarlo
- Restrinja las actividades físicas tales como levantar peso o hacer ejercicio
- Durante la primera semana debe caminar con el cuerpo flexionado para no dañar la cicatriz
- No es necesario ni aconsejable quedarse todo el día en cama. Puede ir a dar paseos diarios de no más de 15 minutos y mover los brazos para realizar actividades cotidianas como asearse, comer, peinarse, etc
- Puede ducharse al día siguiente de la intervención, no importa que se mojen los apósitos. Después de la ducha se secan con una toalla limpia y se aplica Clorhexidina sobre ellos
- ATENCION: es muy probable que se sienta mareado si se sienta o se levanta de golpe. Siempre que esté tumbado, siéntese poco a poco y espere por lo menos un minuto hasta levantarse. Si al levantarse se encuentra mareado, debe tumbarse inmediatamente para evitar perder el conocimiento.

Sangrado

Es normal que pueda haber un leve sangrado a través de las incisiones. Si ocurre tumbese en la cama y aplique frío (hielo envuelto en tela o máscaras de hielo) presionando levemente sobre las zonas afectadas. La principal razón por la que puede ocurrir es por aumentos de la presión sanguínea al inclinarse, levantar objetos pesados, toser, estornudar, hacer esfuerzo en el baño, etc

Para evitar complicaciones por sangrado hay que abstenerse de realizar actividades que puedan aumentar la presión arterial durante los primeros días tras la cirugía.

También hay que evitar cualquier medicación que pueda ocasionar o prolongar los sangrados como la aspirina, algunos productos de herbolario (Ginko, ajo, Ginseng) e incluso dosis altas de vitamina E.

En caso de presentar sangrado excesivo y prolongado debe ponerse en contacto con nosotros.

Inflamación

Toda operación por pequeña que sea viene acompañada de inflamación de los tejidos operados. El grado mayor o menor de inflamación varía de persona a persona. No debe alarmarse si un lado está más inflamado que el otro. Esto es normal y desaparece después de unas semanas.

El grado de inflamación es proporcional a la agresividad de la intervención y en algunas ocasiones afecta también al pubis. Es una reacción normal del cuerpo a la cirugía. La inflamación comienza a manifestarse el día de la cirugía y llegará a su máximo a los 2 o 3 días de la intervención. En caso de realizar también liposucción se producirá más inflamación, sobre todo en los costados.

La inflamación normalmente es mayor al levantarse por la mañana. Recuerde que no es algo extraño, que poco a poco irá desapareciendo y que usted puede ayudar a reducirlo de la siguiente manera:

- Evite levantar objetos pesados durante la primera semana
- Evite sacudidas o golpes en el abdomen durmiendo solo tras la operación y alejándose de los niños pequeños
- Evite la exposición solar mientras haya morados. El calor aumenta la inflamación y el sol produce hiperpigmentación.

Dolor

La cirugía de abdominoplastia no es dolorosa como se piensa a no ser que se realice también tratamiento de la musculatura en los casos de dehiscencia de rectos, pero le recomendamos que tome la medicación indicada para evitar que aparezcan las molestias. Si persiste dolor después de los primeros cinco días debe ponerse en contacto con nosotros.

Alimentación

Después de una anestesia general o una sedación se comienza con la ingesta de líquidos en la clínica. La primera comida será una cena ligera en la clínica. En las semanas siguientes recomendamos seguir una dieta hipercalórica e hiperproteica y comer de manera regular. Debe prevenir la deshidratación bebiendo líquidos de forma regular. Mantenerse bien hidratado previene las náuseas y los vómitos. La Coca-Cola puede venir muy bien también para reducir las náuseas.

No se salte ninguna comida, de esta manera se encontrará mejor, tendrá más fuerza, menos molestias y curará antes. Debido al reposo relativo es posible que sufra de estreñimiento, por lo que es recomendable añadir más fruta a la dieta e incrementar la ingesta de líquidos. Evite hacer fuerza cuando vaya al baño. En algunas ocasiones puede ser útil tomar un laxante.

Cuidado de las incisiones/cicatrices

Durante los primeros 7 días llevará unos apósitos cubriendo las cicatrices. Cada día en la ducha hay que lavar con agua y jabón y aplicar Clorhexidina sobre los apósitos después de secarlos con una toalla limpia.

Puede ducharse el día siguiente a la cirugía, utilizando un jabón neutro y sin frotar enérgicamente.

En el caso de llevar todavía los drenajes debe tener cuidado de no tirar de ellos y aplicar también Clorhexidina sobre el apósito que cubre la salida de los tubitos.

Después de que hayan sido retirados los apósitos (normalmente a la semana) las cicatrices tienen un color rosado y presentan cierto grado de inflamación. No es necesario retirar puntos ya que las suturas van por dentro y son reabsorbibles. Con el paso del tiempo va cambiando la coloración y la firmeza y cada vez se van notando menos. Cada persona evoluciona de manera diferente, pero generalmente las cicatrices tardan un año en pasar desapercibidas.

Tras retirar los apósitos en la primera revisión y comprobar el buen estado de la cicatriz comenzaremos el tratamiento reductor de cicatrices con la colocación de un esparadrapo especial. Para la cicatriz del ombligo se recomiendan masajes con la crema Cicapost y en algunas ocasiones la colocación de un boliche o canica. El esparadrapo deberá cambiarlo usted cada semana hasta que vuelva a la siguiente revisión tres semanas después. Más adelante se indicará la utilización de Trofolastín para continuar con el tratamiento reductor de cicatrices.

En raras ocasiones en las cicatrices aparecen puntos blancos que pueden enrojecerse alrededor, abrirse y expulsar una pequeña cantidad de líquido blanco. Se debe a la expulsión de algún punto interno y se tratan aplicando Betadine sobre esa zona hasta que curen.

Morados

Es normal la aparición de morados tras la cirugía acompañando a la inflamación. Estos morados irán cambiando de color (negro, azul, verde, amarillo) a medida que vayan desapareciendo. Suelen tardar en eliminarse unos 7-15 días. Algunos morados pueden presentar cierta dureza debido a la presencia de pequeños hematomas bajo la piel. En estos casos es beneficioso la realización de drenajes linfáticos o tratamientos con ultrasonidos.

Los morados pueden aparecer también en el pubis y en los muslos. No se asuste, es normal!

Náuseas y vómitos

En caso de que aparezcan náuseas y/o vómitos después de la cirugía evite la ingesta de alimentos, líquidos o medicación durante una hora. Después de esa hora puede comenzar con pequeños sorbos de té o coca-cola. Beba despacio durante un periodo de 15 minutos. Cuando desaparezcan las náuseas puede comenzar con la ingesta de alimentos y la toma de medicamentos. En caso de que tras más de 3 horas no desaparezcan las náuseas póngase en contacto con nosotros.

Ejercicio

Tras la intervención de abdominoplastia es recomendable abstenerse de levantar peso excesivo y hacer ejercicio por lo menos durante 3-4 semanas. Se pueden realizar las actividades físicas normales que no impliquen grandes esfuerzos y se pueden mover los brazos con normalidad.

Cuando se incorpore de nuevo a la rutina de ejercicio después de la cuarta semana hay que hacerlo poco a poco,

aumentando la intensidad de manera progresiva.

Trabajo

Si en su actividad laboral no realiza esfuerzos físicos podrá reincorporarse a su rutina después de los primeros 15 días si su estado general se lo permite. En caso de realizar esfuerzos físicos en su trabajo, lo habitual es reincorporarse al mes de la operación, siempre que el estado general sea el adecuado.

Playa y piscina

A partir de los 10 días aproximadamente y si la evolución es correcta, se puede bañar en el mar. Para poder bañarse en piscina deberán pasar un mínimo de 3 semanas. Hay que evitar las horas de máximo calor y estar siempre a la sombra durante el primer mes. No se aconseja el sol directo sobre las cicatrices hasta pasados 6 meses.

Información importante

- Es normal que haya pérdida de sensibilidad alrededor de las zonas operadas, se trata de algo temporal y se recupera durante los primeros meses después de la intervención
- Es normal que haya un ligero aumento de la temperatura como respuesta a la operación. Si el aumento persiste o llega a los 38º debe ponerse en contacto con nosotros.
- Si usted hace deporte habitualmente, recuerde que no podrá reincorporarse a su rutina habitual hasta pasadas 3-4 semanas. Cuando comience de nuevo la actividad deportiva deberá empezar de forma ligera e incrementar gradualmente el esfuerzo
- Recomendamos llevar ropa suelta fácil de poner, preferiblemente con botones, la primera semana
- En algunas ocasiones puede aparecer una sensación de depresión o tristeza en el postoperatorio. Es una reacción normal y desaparece pronto
- Está prohibido fumar hasta por lo menos dos semanas después de la cirugía ya que retrasa la curación y aumenta el riesgo de complicaciones
- Hay que evitar el alcohol hasta una semana después de la cirugía ya que aumenta el riesgo de sangrado.
- El contorno del abdomen y la cintura va cambiando a lo largo de los primeros 6 meses. Al principio y debido a la inflamación no notará muchos cambios, pero poco a poco ira notando la reducción de la cintura y la disminución de las tallas de la ropa

Contacto

En caso de tener dudas sobre su postoperatorio puede llamar a nuestra clínica en horario laboral, de lunes a jueves de 09:00 a 13:00 y de 15:00 a 20:00 al teléfono **822 044 360**

Puede también contactar con nuestro email de atención al paciente **elena@doctoraguiar.com**

Si se trata de una **URGENCIA** fuera del horario laboral puede llamar al **685 861 036** donde será atendido por el Dr. Juan Aguiar (24 horas al día, 7 días a la semana).

Recibí una copia de estas recomendaciones en «Delegación: Población» el «Documento administrativo: Fecha»

Firmado: «Firma digital: Posición 1a firma en documento»