

INDICACIONES PARA LA CIRUGÍA DE LIFTING

Los cuidados pre y postoperatorios son muy importantes para obtener unos buenos resultados tras la cirugía. 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)

- Vitamina K1, comprimidos de 100 mg
- Ibuprofeno 400 mg
- Paracetamol 500 mg
- VitA-Pos pomada oftálmica (si se hace bléfaro)
- Lágrimas artificiales (si se hace bléfaro)
- Arnica Gel Crema de Martiderm
- Contorno de ojos, por ejemplo: Fermentation Eye Cream de Benton (si se hace bléfaro)

El lifting facial es uno de los tratamientos más efectivos para rejuvenecer el rostro. Nada mejora tanto el perfil mandibular, la flacidez y los contornos faciales como la cirugía. El éxito de ella depende tanto del cirujano como del paciente. Será muy difícil obtener buenos resultados si el paciente no sigue adecuadamente las indicaciones de su médico.

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
- Tomar Vitamina K, un comprimido al día
- Comenzar a aplicar Arnika de Martiderm

¿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 de gel, pintura de uñas
- Llevar ropa cómoda, preferiblemente camisa de botones
- Recuerde que no podrá conducir después de la intervención, por lo que le recomendamos que venga acompañado

Después de la cirugía

- Debe estar acompañado por un adulto por lo menos hasta 24 horas después del alta hospitalaria
- Debe dormir con la cabeza elevada pero sin flexionarla, utilice una o dos almohadas para elevar el torso y no dormir completamente plana durante la primera semana tras la cirugía. Intente no dormir apoyando los lados de la cara por lo menos durante 2 semanas. También es recomendable dormir con una almohada bajo las rodillas para aliviar las posibles molestias de espalda.
- Si se le proporciona una faja facial debe llevarla puesta la semana después de la cirugía; esta prenda debe sujetar pero no apretar demasiado y se la puede quitar para ducharse.
- Cada día en la ducha debe lavarse el pelo y la cara con agua y champú/jabón neutros, lavando suavemente las cicatrices. Después de secar con una toalla limpia y/o con ayuda de un secador de aire frío debe aplicar Clorhexidina sobre las cicatrices. (No aplicar nunca sobre los ojos)
- Tómese la medicación para el dolor según la pauta establecida, no espere a notar las molestias. Es más sencillo prevenir el dolor que controlarlo.
- Aplique Árnica Gel Crema de Martiderm sobre la cara y el cuello para reducir la aparición de morados
- Si también se le ha realizado una blefaroplastia aplique por la noche Systane Gel Oftálmico sobre el globo ocular para mantener el ojo protegido mientras duerme y utilice las gafas de frío al menos durante 15 minutos cada hora durante los primeros 2 días
- Restrinja las actividades la semana siguiente a la cirugía. No es inusual que se requieran entre 7 y 10 días antes de volver a la vida normal
- 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, eleve su cabeza 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 diez 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, Omega 3) 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 de la cara 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 a los párpados, mejillas, cuello y parte superior del tórax. 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. Después del tercer día va disminuyendo poco a poco.

Es normal notar tensión en la piel de la cara debido a la inflamación, puede incluso notar que interfiere con la sonrisa. Estas alteraciones desaparecen en unas cuantas semanas. También es frecuente notar pequeños bultos debajo de la piel en las primeras semanas tras la cirugía que desaparecerán completamente.

Con algunas técnicas de lifting (MACS lift) es normal que durante la primera semana no pueda abrir del todo la boca.

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:

- Aplique frío sobre su cara y cuello. Puede usar hielo envuelto en una toalla o las máscaras de hielo que venden en farmacia. Hágalo todas las veces que pueda durante los primeros 3 días
- Evite inclinarse o levantar objetos pesados durante la primera semana
- Evite sacudidas o golpes en la cara durmiendo solo tras la operación y alejándose de los niños pequeños
- Duerma con el cabezal elevado 1-2 semanas tras la cirugía. Recomendamos colocar dos almohadas bajo el colchón y una o dos sobre él. Intente no dormir sobre la cara
- Evite la exposición solar mientras haya morados. El calor aumenta la inflamación y el sol produce hiperpigmentación.

Dolor

La cirugía de lifting facial no es dolorosa, pero le recomendamos que tome la medicación indicada para evitar que aparezcan las molestias. Si persiste dolor después de los primeros tres días debe ponerse en contacto con nosotros.

Durezas (fibrosis)

Dentro del proceso de recuperación es normal que haya durezas (fibrosis) debajo de la piel . Estas durezas son percibidas al tacto pero no son visibles y pueden tardar en desaparecer hasta varios meses. No se trata de ninguna complicación, es parte del proceso de cicatrización interna.

Alimentación

Después de una anestesia general o una sedación se comienza con la ingesta de líquidos 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 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 usar un laxante suave como Micralax

Cuidado de las incisiones (cicatrices)

Las incisiones deben ser lavadas con agua y jabón una vez al día. Hay que hacerlo de forma suave sin frotar. Después debe secarlas con una toalla limpia y aplicar la crema o desinfectante indicados.

Puede ducharse el día siguiente a la cirugía, utilizando un champú suave (champú para niños) para lavar el pelo y teniendo cuidado con el peine ya que podría dañar las suturas. Se pueden utilizar secadores de pelo en modo frío.

Después de que hayan sido retirados los puntos (normalmente a la semana) las cicatrices tienen un color rosado y presentan cierto grado de inflamación. 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.

Recomendamos la aplicación diaria de cremas (por ej. Cicapost) para mejorar el aspecto de la cicatriz y que sean menos visibles en menor tiempo.

Se puede utilizar maquillaje sobre las cicatrices 10 días después de la cirugía y se recomienda el uso de protector solar cada vez que salga a la calle, evitando la exposición solar directa durante los primeros 4 meses.

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 7-21 días y en raras ocasiones pueden llegar al tórax. 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. La utilización de cremas con Vitamina K o Arnica como Árnica Gel Crema de Martiderm aceleran la desaparición de los morados.

Se pueden camuflar los morados con maquillaje hipoalergénico evitando colocarlo sobre las zonas de las incisiones.

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 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 libertad.

Cuando se incorpore de nuevo a la rutina de ejercicio después de la tercera o 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 7 o 15 días si su estado general se lo permite y si han desaparecido los morados. 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.

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
- En algunas ocasiones puede aparecer una sensación de depresión en el postoperatorio. Hay pacientes que se impresionan con los morados y la inflamación. Hay que ser realista y consciente de que se trata algo temporal y que desaparecerá 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.

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).

