
CONSEJOS POSTOPERARIOS

Abdominoplastia

EL POSTOPERATORIO INMEDIATO

Debe restringir sus actividades para disminuir la inflamación y el sangrado. La inflamación puede aumentar las primeras 48 horas tras lo cual comienza a descender. No se apoye sobre el abdomen.

Cuando se acueste mantenga las piernas flexionadas sobre una almohada y el tórax y la cabeza levemente incorporadas, de tal forma que no se fuercen las heridas.

No haga actividad extenuante, ni esfuerzos físicos (como coger pesos, empujar cosas, trepar...) ya que pueden provocar la dehiscencia de las heridas, además de aumentar el sangrado por una posible subida de tensión arterial.

Puede colocarse hielo envuelto en una toalla durante periodos de tiempo cortos (15 minutos) para disminuir la inflamación.

Debe comenzar a pasear inicialmente por la casa el día siguiente a la cirugía, para evitar la formación de trombos. Los paseos deben de ser cortos, no superando la media hora y descansando posteriormente.

Debe apuntar la cantidad de líquido que sale por los drenajes todos los días a la misma hora. En caso de que el drenaje sea muy abundante (50 ml/hora o sangrado significativo) póngase en contacto con nosotros

No se quite la faja las primeras 48h (habitualmente hasta la primera revisión, ni para lavarla, ni por las noches) salvo por indicación nuestra.

Asegúrese de haber entendido la **medicación postquirúrgica**. Debe de tomarse el tiempo y en la dosis prescrita. Si tiene dudas o le sienta mal, póngase en contacto con nosotros. Normalmente esta incluirá analgésicos (una combinación de dos tipos), un antibiótico profiláctico y un protector gástrico. En el reverso de esta hoja y en el informe de alta tiene el listado de la medicación prescrita.

Puede tomar su **medicación habitual** a partir del día siguiente a la cirugía salvo medicación que altere la coagulación o la agregación (consulte que medicación tomar, si tiene dudas).

Es aconsejable la **ingesta de abundante líquido**. Se puede tomar todo tipo de bebidas pero se desaconsejan las bebidas con gas, el té, el café y el alcohol. La alimentación deberá ser rica en proteínas: carnes no rojas, pescados blancos y derivados lácteos tipo yogurt, requesón y quesos poco grasos.

No fume, o evítelo al máximo, un mes después de la cirugía.

ES NORMAL

Ascenso de la temperatura (hasta 38º) en las primeras 48h.

Dolor y sensación de fuertes agujetas en las zonas operadas, incluso hinchazón en zonas no operadas. Por ello deberá tomar una medicación analgésica durante cinco días como mínimo.

Sensación de hormigueo en la salida de los drenajes. Salida de líquido alrededor del drenaje.

Edema y equimosis (moratones): desaparecen progresivamente, dependiendo de la zona, los moratones en 2 ó 3 semanas, y el edema (inflamación), en 2 – 3 meses. Hiposensibilidad (acorchamiento) o hipersensibilidad (calambres, ardor) en algunas áreas, que irán normalizándose en los dos o tres meses siguientes.

TRAS LA PRIMERA CONSULTA

Deberá mantener la faja por un mes (a veces 6 semanas).

No se aconseja tomar el sol ni UVA hasta al menos dos o tres meses después de la Intervención, salvo con protección solar extrema. Esto se debe a la posibilidad de pigmentación de las equimosis, por lo que evite la exposición solar si persisten los moratones.

Tras la primera revisión se puede quitar la faja para ducharse. Puede aplicarse *Trombicid*® sobre los hematomas con un masaje suave e hidratarse la piel con la loción que sea de su gusto.

Las heridas deben mantenerse limpias y secas. Puede pincelarlas con un antiséptico con clorhexidina (*Cristalmina*®) o povidona yodada (*Betadine*®). Después se colocará un apósito. No aplicar cremas sobre ellas.

Durante la primera semana se desaconseja bañarse, es más recomendable realizar duchas rápidas de agua templada.

Las suturas umbilicales se retiran en 7-8 días aproximadamente y la incisión transversa en unas 3 semanas.

A partir de la segunda semana se deben comenzar a dar paseos más largos y reintroducir actividad no estresante de forma gradual. Pero se debe evitar levantar peso, estiramientos, empujar o arrastra cosas. Se incluye como actividad a evitar coger o levantar a niños. Si no han existido problemas de cicatrización se puede hacer actividad aeróbica a las 6 semanas.

La mayoría de los pacientes son capaces de reincorporarse a su trabajo en 3 o 4 semanas, pero ello dependerá de esfuerzo físico que se requiera.

No utilizar la sauna hasta transcurridos tres meses desde la intervención para evitar un aumento de la inflamación.

Tenga en cuenta que el resultado definitivo, debido al edema, no puede ser valorado hasta después de los seis meses.

CONTACTO TRAS LA CIRUGÍA

Los primeros días (hasta la primera consulta) nos pondremos en contacto diariamente con usted bien vía correo electrónico o bien telefónicamente.

Si por alguna razón no lo hemos hecho antes de las 19:00 envíe un mail a informacion@cirugiaplasticaburgos.com o llame al teléfono 947 257034.

Si en el postoperatorio inmediato se presenta alguna urgencia contacte con nosotros mediante mail (indicando su teléfono y nosotros le llamaremos) o llamando al teléfono 947 257034 (horario 09:00-14:00 y 16:00-21:00).

MEDICACIÓN

Le recordamos que la medicación postoperatoria que tiene que tomar es la siguiente:

.....

.....

.....

.....

.....