
CONSEJOS POSTOPERARIOS

Ninfoplastia - Labioplastia

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 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.

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.

Las primeras 24h puede aplicarse **hielo sobre la zona** (sobre una salva-slip, no directamente unos 20 minutos cada hora. Esto ayuda a disminuir la inflamación. Son preferibles unas bolsas pequeñas de guisantes congelados antes que cubitos de hielo.

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. Incluya también fruta en la dieta.

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

ES NORMAL

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

Puede sentir ciertas molestias que se solucionan con analgesia. Por ello deberá tomar una medicación durante cinco días como mínimo. Si las molestias no ceden o incluso aumentan de intensidad avísenos.

Pequeño sangrado y/o secreción sanguinolenta por la cicatriz en los primeras 7 días.

Inflamación en los labios que se resolverá en un par de semanas. Cierta acorchamiento en los labios, incluso los primeros meses mientras las heridas continúan madurando la cicatrización.

Las cicatrices estarán enrojecidas durante unos 3 meses, tras lo cual se aclararan y ablandarán gradualmente.

TRAS LA PRIMERA CONSULTA

Puede ducharse a las 48 horas de la cirugía. Mantenga las heridas limpias y secas e inspecciónelas diariamente en busca de signos de infección. Los vendajes quirúrgicos pueden cambiarse siempre que estén con sangre por una compresa higiénica, cuando sea necesario. Tenga en cuenta que estarán manchados o teñidos de sangre una o dos semanas. Evitar los baños mientras se mantengan las suturas.

Deberá aplicarse pomada antibiótica sobre las incisiones dos veces al día las dos primeras semanas. Una fina capa es suficiente, no una gran cantidad.

Dependiendo del tipo de sutura, estas o bien se caen solas (lo más frecuente) o se retiran aproximadamente del 8º al 10º día. Habitualmente se requieren varias consultas postoperatorias el primer mes (hasta la 3ª semana) y posteriormente en el 3º mes y al año.

Como regla general las relaciones sexuales pueden iniciarse a partir de la 4ª a la 6ª semana, dependiendo de la tolerancia de los pacientes, siempre después que se haya conseguido una cicatrización correcta de las heridas.

La vuelta a las actividades sociales y laborales se realiza en una o dos semanas. Tenga en cuenta que la mayoría de las pacientes experimentarán molestias menores tras la labioplastia, aunque algunas tendrán una inflamación moderada que les causarán mayores molestias. La mayoría es capaz de comenzar trabajo sedentario la primera semana, comenzar ejercicio ligero tras 7 días y sin ninguna restricción (excepto las indicadas posteriormente) tras dos semanas. Las pacientes con una inflamación mayor pueden necesitar limitar sus actividades hasta que se sientan confortables y comenzar gradualmente sus actividades cotidianas.

Evitar el ejercicio vigoroso directo 6-8 semanas tras la cirugía, en especial montar en bicicleta, la equitación y la natación.

Puede volver a conducir si no toma ninguna medicación que lo impida, como narcóticos o relajantes musculares, cuando esté recuperada físicamente. La mayoría de los pacientes pueden hacerlo a la semana de la cirugía. No obstante no lo haga en distancias prolongadas hasta pasado un mes de la cirugía.

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.

Cuando llamar: Si la inflamación o los hematomas aumentan. Si hay un aumento del enrojecimiento a lo largo de la cicatriz. Si comienza o persiste un dolor severo que no cede con la medicación. Si comienza con algún efecto secundario con la medicación como vómitos, diarrea, rash cutáneo o dolor de cabeza. Si por las incisiones aparece y aumenta un drenaje amarillo o blanquecino maloliente. Si presenta un sangrado por las incisiones difícil de controlar con una presión suave. Si presenta una temperatura (oral) mayor de 38º.

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 (09:00-14:00 y 16:00-21:00) o en el teléfono _____.

MEDICACIÓN

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

.....

.....

.....

.....

.....