

## INDICACIONES POSTOPERATORIAS TRAS LIFTING FACIAL Y DE CUELLO

---

Los cuidados 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.

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.

### Inmediatamente tras la cirugía

- Debe estar acompañado por un adulto por lo menos hasta 24 horas después del alta hospitalaria
- Debe dormir con la cabeza elevada, utilice al menos dos almohadas, durante la primera semana tras la cirugía. Intente no dormir apoyando los lados de la cara por lo menos durante 2 semanas
- Tómese la medicación para el dolor antes de empezar a notar molestias. Es más sencillo prevenir el dolor que controlarlo.
- 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) 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 disminuye rápidamente.

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.

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 farmacias. 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 las primeras semanas, 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.

## **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 tomar un laxante.

## **Cuidado de las incisiones**

Las incisiones deben ser lavadas con agua y jabón dos veces 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 camuflarse.

Recomendamos la aplicación diaria de cremas (Stratamed, Cicapost, Dermatix) 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 7-15 días y

en raras ocasiones pueden llegar al torax. 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.

Se pueden camuflar los morados con maquillaje hipoalergénico evitando colocarlo sobre las zonas de las incisiones antes de los 10 días después de la operación.

### **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.

### **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 38° debe ponerse en contacto con nosotros.
- Es habitual notar ciertas irregularidades y durezas bajo la piel las primeras semanas. Esto se debe a la fibrosis natural postoperatoria y desaparece poco a poco.
- 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.

En caso de tener dudas sobre su postoperatorio puede llamar a nuestra clínica en horario laboral, de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 al teléfono 822 044 360

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).