



CONSEJOS POSTERIORES A LA REALIZACIÓN DE BICHECTOMÍA

Estimado paciente,

Usted se acaba de intervenir del procedimiento denominado Extirpación de almohadilla grasa bucal (buccal fat pad) o extirpación de bolas de Bichat o Bichectomía, y como consecuencia, debe conocer los siguientes aspectos relacionados con su curación y su responsabilidad para que el resultado de la cirugía sea el óptimo. Recuerde que una cirugía o un tratamiento médico ejecutado con la mayor corrección puede no dar el resultado deseado debido a un mal cumplimiento por parte del paciente.

REINCORPORACIÓN A LA VIDA LABORAL

Después de este procedimiento, se considera habitual poder volver a reiniciar su actividad laboral normal al cabo de 3-4 días, aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 1-2 semanas para lograrlo. El tipo de actividad laboral puede ser muy diferente entre pacientes, por lo que le aconsejamos que consulte a su médico según su tipo de trabajo.

REINCORPORACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO HABITUAL

Después de este procedimiento, se considera habitual poder volver a reiniciar su actividad física normal al cabo de 2-3 semanas, aunque existen casos que pueden requerir hasta incluso 4 semanas para lograrlo. Como referencia a continuación se detallan algunas de las restricciones:

- Actividad aerobia suave (caminar, pasear, pilates, yoga): No realizar durante 7 días
- Actividad aerobia exigente (correr, bicicleta): No realizar durante 20 días
- Actividad anaerobia (pesas, cross training, etc): No realizar durante 20 días

DIETA RECOMENDADA

Se recomienda una dieta blanda y fría durante los próximos 3 días, por ejemplo: Helados, granizados, agua, infusiones frías, leche y lácteos, batidos, yogures, cremas frías, gazpacho, etc. Evite alimentos picantes, bebidas calientes y refrescos durante los primeros 3 o 4 días para prevenir irritación en la zona quirúrgica

ALCOHOL, TABACO Y VAPEADORES

No debe consumir alcohol una semana antes y dos semanas después del procedimiento. El consumo de tabaco se considera estrictamente prohibido tanto en las 2 semanas previas como en las 4 semanas posteriores al procedimiento que se va a realizar. Se aconseja la abstención o la reducción al mínimo posible en el consumo de los dispositivos de vapeo.



PROTECCIÓN SOLAR

Se recomienda no tomar el sol directamente durante la primera semana y que se aplique una capa de protector solar con factor 50 a partir del día posterior al procedimiento por toda la cara al menos 2 veces al día. Esta recomendación debe estar presente durante los 3 primeros meses tras el procedimiento.

VIAJES

Tras la realización de este procedimiento, se recomienda no tomar vuelos durante un periodo de 3 días. No hay prohibición para conducir vehículos motorizados, sin embargo, debe evitar utilizar el casco de la moto durante unos 5 días, ya que la presión sobre la zona podría facilitar la aparición de acumulación de líquido (edema)

MAQUILLAJE

Se considera que no existe riesgo de empeoramiento de la herida ni la cicatrización si se utiliza maquillaje al siguiente día tras la realización del procedimiento, ya que el procedimiento no deja ninguna herida en la piel. En el improbable caso de tener una lesión en la piel, no utilice maquillaje. En la eventualidad de presentarse algún "moretón" o "cardenal" a nivel de la mejilla, zona mandibular o cuello, se puede cubrir con maquillaje para ocultarlo.

CURAS

- Las curas de las heridas deber ser realizadas por el propio paciente, y deben constar de:
- Aplicación de clorhexidina al 0,12%: pulverizaciones(spray) directamente sobre las heridas intraorales cada 6 horas durante 7 días.
 - Se debe realizar el cepillado de los dientes de manera habitual pero cuidadosa después de cada comida, teniendo precaución de no lastimar mecánicamente la zona de la herida y la zona de la cara interna de la mejilla (carrillos)

HIGIENE PERSONAL

Podrá ducharse con normalidad, al igual que realizar todas sus actividades de higiene personal inmediatamente tras el procedimiento.

RETIRADA DE PUNTOS

De manera habitual, las suturas empleadas no requieren retirarse ya que son reabsorbibles, sin embargo, en algunas ocasiones el cirujano utiliza puntos de sutura que deben retirarse al cabo de unos 7-8 días. Pregunte a su médico si es necesario retirarlos.

OTROS CUIDADOS

- Para la recuperación tras su procedimiento, se le aconseja llevar una bolsa fría (cold pack) envuelta por un trozo de tela limpio, sobre la zona de las mejillas durante las primeras horas.
- Dormir con la cabecera elevada durante unos 3-5 días.



- Es posible que tenga que portar una prenda compresiva durante unos días posteriores a la intervención, de ser así, siga las indicaciones precisas que le daremos al respecto.
- En esta intervención NO se contraindica el uso de lentes de contacto, gafas de sol o de lectura.
- Habitualmente no se requieren masajes linfáticos, así que no será necesario masajear la zona

MEDICACIÓN HABITUAL

Para la recuperación tras el presente procedimiento, se recomienda la administración de ciertos medicamentos, por ejemplo:

Antibióticos:

Analgésicos:

Antiinflamatorios:

Corticoides:

Colirios:

Colutorios:

Crema hidratantes:

Crema cicatrizantes:

SIGNOS O SÍNTOMAS DE ATENCIÓN

Comuníquese con su cirujano en caso de presentar alguno de los siguientes signos o síntomas:

- Gran Inflamación de la cara que la deforma o que se incrementa progresivamente
- Dolor que no cede con analgésicos
- Producción de pus a través de las heridas intraorales o por alguna zona de la piel
- Sangrado que no cede a la presión con una gasa durante 1 hora
- Desviación de la boca al realizar los movimientos faciales
- Alteraciones (heridas, ulceraciones o pigmentaciones) en la piel

VALORACIÓN DEL RESULTADO ESTÉTICO

Debe saber que pueden pasar semanas o meses hasta que se consiga el resultado deseado. No se considerará la posibilidad de una reintervención para mejorar el resultado estético hasta que no pase al menos 12 meses desde la realización del procedimiento inicial. Debe recordar que el proceso de desinflamación es asimétrico, pudiendo ser que un lado se vea diferente al otro



FORMA PACTADA DE CONTACTO CON EL CENTRO MÉDICO

Se establece que, en caso de presentar un signo o síntoma de atención, como los anteriormente descritos tanto en el consentimiento informado como en el presente documento, el paciente podrá ponerse en contacto con el Doctor/a _____ de la siguiente manera:

- Teléfono de urgencia
- Correo electrónico de urgencia:
- Horario de urgencias
 - Lunes a Viernes: de __:__ horas hasta las __:__ horas
 - Sábados: de __:__ horas hasta las __:__ horas
 - Domingos y festivos:

En el caso en el que por una situación imprevista fuera imposible la atención por parte de su médico habitual, se acuerda que podrá acudir al servicio de Urgencias del centro hospitalario de _____ con dirección _____.

Debe saber que el coste de la atención de urgencias por cualquiera de los posibles problemas citados previamente no está incluido en el presupuesto facilitado, y que usted deberá abonarlo al finalizar el proceso de atención de urgencias.

OTRAS PARTICULARIDADES QUE DEBE TENER EN CUENTA EN SU CASO

- 1º _____
- 2º _____
- 3º _____
- 4º _____
- 5º _____
- 6º _____
- 7º _____
- 8º _____
- 9º _____
- 10º _____



Fecha:

Firma paciente

Firma medico