

HOJA INFORMATIVA Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS EN CIRUGÍA DE BLEFAROPLASTIA

Usted se va a someter a un procedimiento quirúrgico denominado blefaroplastia, que consiste en la modificación y reposicionamiento de la piel de los párpados, la grasa alrededor de los ojos y la posición de la mirada, con el objetivo de contrarrestar los signos del envejecimiento. Por ello, es de vital importancia que esté bien informado y colabore de forma activa en la realización de los cuidados postoperatorios, de cara a evitar o minimizar cualquier complicación y/o alterar los resultados de su cirugía.

Es fundamental que entienda cómo será la evolución de su cirugía a lo largo de los días, saber reconocer los signos de alarma de posibles complicaciones, además de entender y conocer perfectamente todos los cuidados básicos para evitar complicaciones.

Aunque ya le habrá informado su cirujano en la consulta, cabe volver a recordarle algunos aspectos importantes:

- La recuperación debe cumplirse según los periodos establecidos para evitar complicaciones con su cirugía, tales como sangrados, aumento de la inflamación o dehiscencia de las heridas.
- La desaparición o resolución de las molestias o el dolor, así como la inflamación dependen mucho de cada paciente, por lo que no podemos decirte un tiempo exacto de evolución, pero si aproximado.
- El resultado de la cirugía no es el mismo en todos los pacientes, pues las características de cada piel y su anatomía marcan por completo las posibilidades y hasta donde las técnicas quirúrgicas pueden conseguir determinados cambios. Por ello, aunque se intenta dar siempre el mejor resultado posible, es muy importante aclarar las expectativas sobre su resultado en la consulta, antes de la cirugía. Hay cambios o resultados que son imprevisibles y escapan fuera del control del cirujano. Esto es importante y debe entenderlo, pues no existen los resultados perfectos y, en ocasiones, se puede necesitar un retoque en un segundo tiempo.
- El resultado final comienza a apreciarse pasados 3-6 meses, pues los tejidos se asientan y se ablandan. Por ello debe tener paciencia, pues cada organismo tiene sus tiempos, a pesar de que tomemos las medidas adecuadas para acelerarlo.
- Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco el mes antes de la cirugía y el mes posterior a la misma, de cara a evitar complicaciones y a mejorar la recuperación y cicatrización. Si usted consume alcohol, suplementos o cualquier medicamento, debe comunicarlo a su médico siempre.
- Por otro lado, es muy aconsejable evitar la exposición solar o tener la piel morena en la zona que se va a intervenir, con la idea de evitar o reducir la posibilidad de una mala cicatriz.
- Si usted cree que puede estar embarazada, es importante realizar un test de embarazo previamente a su cirugía.
- Puede que necesite ayuda los primeros días de la cirugía, debe organizarse a conciencia para que el proceso transcurra de manera confortable para usted.

ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Estudios preoperatorios:** Para garantizar su seguridad y la de su intervención quirúrgica, se le realizarán una serie de estudios y pruebas médicas antes de su cirugía. Nuestro equipo de médicos y anestelistas las evaluarán previamente a su procedimiento para asegurarse de que todo está bien, y en caso de que así no lo fuera, solventar cualquier incidencia para garantizar la buena evolución y resultado de su procedimiento.
- **Consentimientos informados:** Se trata de la documentación medicolegal en la que le informamos sobre su cirugía, los riesgos y complicaciones que existen, aclaramos algunas dudas y le solicitamos su autorización escrita para llevar a cabo dicho procedimiento. Debe estar correctamente cumplimentado y firmado cómo mínimo 24 horas antes de su intervención. Puedes descargar una copia en nuestra página web.
- **Fotografías:** Se le realizarán antes de su procedimiento y tras el mismo, con el objetivo de que pueda ver los resultados y evolución de su cirugía. La realización de estas fotografías es obligatoria para poder proceder a su intervención. Sin embargo, dichas imágenes solo podrán ser utilizadas en consulta y solo podrán ser compartidas en redes sociales o internet si presta su consentimiento previo

PREPARANDOME PARA MI CIRUGÍA

Necesitará adquirir algunas prendas y materiales necesarios para el post operatorio, el cual dependerá del tipo de cirugía que usted se vaya a realizar. Primero vamos a explicarte cual es la función de cada prenda, como debe elegirse la talla, como debe utilizarse correctamente y durante cuanto tiempo.

- **Material necesario:**
 - **Medias de compresión:** Una para cada pierna, se utiliza el modelo que incluye pie, pierna y rodilla. Compresión moderada.
 - **Función:** Disminuye el riesgo de formación de trombos en las piernas.
 - **Tiempo de utilización:** Las medias deberá colocarlas en el momento del ingreso y antes del quirófano. Su cirujano le indicará en el momento del alta hospitalaria cuanto tiempo deberá seguir llevándolas.
 - **Kelador:** ayudará a disminuir el tiempo de duración de los hematomas que le puedan aparecer tras la cirugía. Puede adquirirlo en la farmacia.
 - **Protectores de almohada y cama:** Los primeros días es posible que manches por las heridas. Puede utilizar empapadores.
 - **Lágrimas artificiales:** Para mejorar la irritación ocular.
- **Medicación Previa:**
 - **Anticonceptivos Orales:** Deben suspenderse 1 mes antes.
 - **Evitar:** cualquier tipo de antiinflamatorio, aspirina, anticoagulante o antiagregante plaquetario (consulte siempre a su médico en caso de medicación crónica antes de suspenderla). Debe suspender cualquier tipo de suplemento 1 mes antes de su cirugía. En caso de dudas, siempre debe avisarnos.

DÍA DE MI CIRUGÍA

Es completamente normal que sienta ansiedad y nerviosismo los días previos a su intervención. Recuerde que todo nuestro equipo está preparado para acompañarle en este proceso, por tanto, no dude en contactar con nosotros para solicitar nuestra ayuda.

El día de su cirugía, deberá acudir al centro hospitalario de la siguiente manera:

- Ayunas de sólidos y líquidos desde 6 horas antes de su cirugía. Si se opera en horario de mañana, no debes comer ni beber nada a partir de medianoche. Si se opera en horario de tarde, no deberá comer ni beber nada a partir de las 08:00h.
- Debe traer ropa cómoda para pasar la noche y para marcharse a casa, así como sus básicos para el aseo, cargador de teléfono, documentación médica necesaria y su DNI.
- No puede llevar nada metálico en el cuerpo, ni tampoco maquillaje o uñas postizas.
- Debe venir acompañada/o y dejar siempre un número de contacto para avisar a un familiar tras la intervención.
- Deberá tener realizadas las pruebas preoperatorias, los consentimientos informados debidamente rellenos y firmados, así como las fotografías hechas.

EVOLUCIÓN NORMAL DE LA CIRUGÍA

Lo más habitual es la sensación de tensión, que cede durante la primera semana, así como la irritación ocular.

- **Inflamación:** Tras la cirugía, es completamente normal que vea inflamada la zona alrededor de los ojos, así como la membrana que recubre el ojo. Esto irá mejorando progresivamente con el paso de los días.
- **Hematomas o morados:** Pueden aparecer, aunque gracias a las técnicas quirúrgicas que empleamos suelen ser leves o moderados y, habitualmente, desaparecen durante las primeras semanas. Con el paso de los días, cambian a un color amarillento hasta que desaparecen por completo y, debido al efecto de la gravedad, se van desplazando hacia la parte inferior del rostro. Es fundamental evitar la exposición solar de las zonas con morados para prevenir la aparición de manchas.
- **Dolor:** No es habitual la existencia de una sensación dolorosa. Los pacientes suelen expresarlo como molestias y sensación de tirantez. Esto irá cediendo con los días y, normalmente, se controla con el uso de medicación analgésica. Debe evitar los movimientos bruscos, agacharse y hacer fuerza.
- **Alteración de la sensibilidad:** Suele ocurrir durante los primeros días, ya sea por la inflamación, por el despegamiento de los tejidos o por el daño transitorio de una rama nerviosa. En la mayoría de los casos, los efectos son temporales.

CUIDADOS BÁSICOS

Tras la cirugía y el alta hospitalaria, comienzan los cuidados en casa. Es fundamental realizarlos correctamente para que no se altere el resultado y/o aparezcan complicaciones.

- **Postura:** Se debe evitar agacharse o cualquier postura que implique un incremento de la presión en la zona del rostro. Asimismo, se debe dormir boca arriba y con dos almohadas las primeras 2 semanas, tras las cuales deberá seguir durmiendo boca arriba, pero pudiendo hacerlo con una sola almohada.
- **Masajes:** Se comienzan tras el tercer día. Le serán realizados por personal cualificado, que además de los masajes, utilizarán aparatología como la diatermia para acelerar el proceso de drenaje linfático, reduciendo la inflamación y mejorando la readaptación de la piel a su nueva posición. Además, en casa también puede hacer masajes suavemente con ambos dedos índices, desde la línea media hacia las mejillas. Se realiza durante 5-10 minutos tres veces al día, durante los primeros meses hasta que remita la inflamación de forma visible. Evite movimientos de tracción.
- **Posición para dormir:** deberá dormir boca arriba y con la cabecera ligeramente elevada las primeras dos semanas. Evite los movimientos bruscos.
- **Alimentación:**
 - **El día antes:** Comidas ligeras de fácil digestión. Evitar café o alcohol.
 - **Hidratación:** Es muy importante beber de 2 a 3L de agua al día, desde los días previos a la intervención y las primeras semanas tras la misma para favorecer la recuperación y eliminación de los medicamentos anestésicos. Evite el consumo de refrescos o bebidas edulcoradas.
 - **Comida:** La dieta deberá aportar las calorías suficientes, por lo que no se debe pasar hambre de ninguna manera en el post operatorio. La comida ingerida deberá ser de calidad, ingiriendo mucha fruta y verdura, carbohidratos integrales, proteínas vegetales, pescado, marisco y ácidos grasos esenciales (frutos secos, semillas, aceite de oliva y aguacate). La ingesta de alimentos ricos en hierro y proteínas facilita la cicatrización y recuperación. Así mismo, la disminución de alimentos inflamatorios como algunas grasas o alimentos procesados, refrescos o bebidas estimulantes, tendrá un impacto directo en la buena evolución de las heridas y en la resolución temprana de la inflamación post operatoria.
 - **Suplementación:** Se recomienda sobre todo en pacientes que no están comiendo bien los primeros días porque se encuentran molestos o sin apetito.
 - **Probióticos:** : indicados para evitar complicaciones de los antibióticos, se recomienda comenzar una semana antes con el consumo de yogures ricos en probióticos, kéfir, kombucha y si es necesario comprar en la farmacia algún probiótico para la primera semana post operatoria.
- **Medicación:**
 - **Antibióticos:** Evitan las infecciones, por lo que se deben tomar a la dosis y periodo indicados en su informe de alta. Si cree que le sientan mal, coméntelo. Es recomendable el uso de un probiótico para proteger la flora intestinal.
 - **Analgésicos (calmantes):** El uso es a demanda por el paciente, según el dolor que pueda tener. Las dosis las pauta el médico y no puede superarlas bajo ningún concepto.
 - **Corticoides:** Se suelen pautar para ayudar a disminuir la inflamación de forma más rápida.

OTROS CUIDADOS

- **Exposición solar:** Se debe evitar la exposición solar o ambientes calurosos los primeros meses, pues esto puede causar un incremento de la inflamación, así como el oscurecimiento de los morados o cicatrices, con la consecuente aparición de manchas en la piel. Es importante utilizar protector solar en la cicatriz.
- **Baño:** puede ducharse con normalidad, teniendo cuidado de no mojar de forma excesiva las heridas, secando y curando apropiadamente las mismas tras la ducha. En el mar podrá bañarse pasadas 4 semanas. En la piscina cuando las cicatrices estén completamente cicatrizadas.

- **Actividad deportiva:** A partir de la tercera semana se pueden realizar actividades sin impacto de forma suave y escalonada. A partir del segundo mes la actividad es libre. Los deportes de impacto deberían ser evitados los primeros 3-6 meses.
- **Deambulación precoz:** De cara a evitar complicaciones, el paciente debe caminar y moverse en su domicilio desde el primer día. El reposo es necesario, pero se debe caminar al menos 1-2 horas al día (desplazarse al baño, a comer, al salón o dar paseos cortos por su domicilio o cerca del mismo, desplazarse a consulta).
- **Conducción:** Podrá volver a conducir a partir de la primera semana tras la cirugía.
- **Actividad laboral:** Puede reincorporarse a su trabajo a los 7-14 días dependiendo de la cirugía realizada.
- **Cicatrices:** Solicitar y seguir el protocolo de cicatrices que se le entregará en la consulta.
- **Nutrición:** Es fundamental mantener unos hábitos de vida y nutricionales óptimos, tanto para mantener el peso y una buena salud, cómo para aumentar el prendimiento del tejido graso implantado si le fue realizado. Nuestros nutricionistas te ayudaran con este proceso.
- **Tabaco:** Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco o cualquier sustituto sea en pastillas o formato electrónico, durante el mes previo y el mes posterior de la cirugía.

SIGNOS DE ALARMA

En caso de que aprecie alguno, deberá contactar con su médico o acudir al servicio de urgencias.

- Temperatura superior a 37.5°, que no cede con paracetamol o que se acompaña de malestar general u otros signos de alarma.
- Dificultad para respirar por la boca.
- Dolor que no cede con la medicación o va en incremento.
- Piel con mal aspecto: rojez que se extiende, ampollas, úlceras en la piel o zonas oscuras que no sean morados y/o salida de líquido purulento por alguna de las incisiones.

CONSEJOS ÚTILES TRAS LA CIRUGÍA:

- Tras la cirugía puede molestar la luz en los ojos, por lo que se recomienda el uso de gafas de sol el primer mes.
- Para evitar la exposición solar recomendamos la utilización de gorro y gafas de sol, así como el fotoprotector en stick.
- Evita los sobre esfuerzos los primeros días de cara a evitar subidas de tensión que aumenten los hematomas.
- El hielo es un gran aliado para disminuir hematomas e inflamación.