

HOJA INFORMATIVA Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS EN CIRUGÍA DE CONTORNO CORPORAL

Usted se va a someter a una cirugía o procedimiento quirúrgico, en su caso de contorno corporal, que consiste en la mejora de su silueta corporal a través de diversos procedimientos quirúrgicos, como pueden ser: liposucción, abdominoplastia, aumento de glúteos con tejido graso (BBL), remodelado de la piel excedente en brazos o muslos. 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 tu 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 dos meses 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.
- Si usted cree que puede estar embarazada, es importante realizar un test de embarazo previamente a su cirugía.
- Usted va a necesitar ayuda los primeros días de la cirugía, tanto para movilizarse, ducharse, curarse y ponerse las prendas de compresión, así como para acompañarle a la consulta y los masajes. Por tanto, 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 como 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
- **Acondicionamiento nutricional y deportivo:** Es fundamental que tengas un peso óptimo para que tu cirugía tenga las menos complicaciones posibles, además de que el resultado sea el mejor. Debes realizar actividad física moderada como mínimo, para que tu estado de salud sea adecuado para la intervención. Recuerda que en nuestro centro podemos asesorarte con la parte nutricional.

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 explicarle cual es la función de cada prenda, como debe elegirse la talla, como debe utilizarse correctamente y durante cuanto tiempo.

- **Material necesario:**
 - **Fajas:** Nuestro personal en la clínica le guiará en la elección de la faja adecuada, además de ayudarle a probarlas para que no tenga dudas sobre cuál es la correcta. Debe adquirirlas y probárselas antes de la intervención. Recuerde que los primeros días deberá llevar una que no ejerza una compresión excesiva, de cara a evitar complicaciones. Posteriormente podremos ir incrementando la compresión progresivamente.
 - **Función:** generar una compresión alrededor de la zona operada para disminuir la inflamación, disminuir la producción de líquidos y ayudar a la readaptación de la piel de forma adecuada. Por tanto, juegan un rol de suma importancia en la evolución de su cirugía y debe prestar atención a este apartado.
 - **Tiempo de utilización:** Las fajas deberá utilizarlas durante 2-3 meses, dependiendo siempre de su evolución y el criterio médico.
 - **Faja según tipo de cirugía:**
 - **Abdominoplastia:** sirve una faja circular con refuerzos para que no se enrolle o una faja tipo body. Debe sentir que le sujeta, pero no una compresión excesiva.
 - **Abdominoplastia + lipoescultura:** Faja tipo body que cubra la espalda por completo incluyendo la zona alta. Si además se realiza liposucción en brazos o muslos, deberá cubrir los brazos y muslos respectivamente.

- Abdominoplastia + lipoescultura + aumento de glúteos: Las fajas traen una tela especial en la zona del glúteo que ejerce menos presión para no dañar la grasa injertada. Por tanto, se puede elegir una faja con los criterios del punto anterior, pero que tenga la zona del glúteo preparada.
 - Braquioplastia: manguitos de compresión que cubran el brazo y la zona de la axila. Suele usarse una chaquetilla.
 - Cruroplastia: se utiliza un pantalón de compresión. Debe comprobar que no ejerza un roce excesivo en la zona de la ingle.
- **Espumas**: Deberá adquirir una espuma cilíndrica que se pone por dentro de la faja.
 - Función: evitar la aparición de pliegues y rozaduras por la faja, así como aumentar la compresión y aumentar el confort del paciente al utilizar las fajas.
 - Tiempo de utilización: 2-3 meses. El fisio le indicara cuando debe comenzar a ponerla. Pero suele ser a partir de la semana.
 - Cuando es necesaria: En toda cirugía de contorno corporal que abarque la zona del abdomen y/o espalda.
 - **Tabla abdominal**: Se trata de una pequeña pieza de plástico semirrígida con la forma de la parte central del abdomen.
 - Función: Se utiliza para mejorar la adaptación de la piel en la zona abdominal y quede lo más plana posible.
 - Tiempo de utilización: se utilizará los primeros dos meses y siempre y cuando se tolere bien.
 - Cuando es necesaria: En toda cirugía de contorno corporal que abarque la zona abdominal.
 - **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.
 - Cuando es necesario: Se utilizarán en cualquier cirugía de contorno corporal
 - **Cojín BBL**: Suelen tener forma rectangular, ser de un material semiblando que evita su colapso cuando se sientan encima y tener dos depresiones para acomodar los muslos. Se pone justo debajo de los muslos, pero sin apoyar los glúteos.
 - Función: evitar el apoyo sobre la grasa que se ha injertado en la zona de los glúteos.
 - Tiempo de utilización: 4 semanas.
 - Cuando es necesario: Se utilizan sólo cuando se realiza aumento de glúteos
 - **Colchón BBL**: Existen colchones en el mercado que vienen preparados con una cavidad suficiente para encajar la zona glúteo y que no se ejerza mucha presión sobre ella al dormir boca arriba.
 - Tiempo de utilización: 4 semanas
 - Cuando es necesario: en cirugía de aumento de glúteo con abdominoplastia o mamas, en las que no puedes dormir boca abajo las primeras semanas.
 - **Conformador umbilical**: pequeña pieza de plástico con forma de tapón.
 - Función: mantener el ombligo hundido para que cicatrice mejor, pues debido a la inflamación los primeros días se puede herniar un poco.
 - Tiempo de utilización: 2 meses.
 - Cuando es necesario: en cirugía de abdominoplastia.

La mayoría del material indicado podrá adquirirlo en nuestro centro, donde nuestro personal le atenderá de forma personalizada para indicarle las tallas y su correcta utilización en caso de dudas.

- **Medicación Previa:**

- Hierro vía oral: Se comienza 1 mes antes de la intervención. Puede tomar cualquiera de las dos opciones: Tardyferon 80 mg 1cp/24h, en caso de intolerancia puede cambiar a Fisiogen 1cp/24h.
- Ácido tranexámico: 500mg 1cp/12h 5 días antes de la intervención.
- Germisdin Jabón: Ducharse con este jabón desde 5 días antes de la intervención y posteriormente para tener la piel lo más aséptica posible.
- Anticonceptivos Orales: Deben suspenderse 1 mes antes. Utilizar medidas de protección de barrera para evitar embarazo.
- 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 desde 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, deberás 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

- **Dolor**: En la cirugía de contorno corporal es habitual la existencia de una sensación dolorosa leve-moderada, que puede llegar a sentir en las zonas liposucionadas y/o en la zona abdominal media debido a las plicaturas (suturas realizadas sobre los músculos). 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.
- **Inflamación**: Tras la cirugía, es completamente normal que vea la zona inflamada, con el paso de los días irá cediendo.
- **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 cuerpo. Es fundamental evitar la exposición solar de las zonas con morados para prevenir la aparición de manchas.

- **Sangrado:** Es habitual que manche por los drenajes y por las cicatrices. Será un líquido serohemorrágico (claro rojizo o amarillento). Irá cediendo con el paso de los días. Para que no manche su colchón o sofá, se recomienda adquirir empacadores y fundas de plástico previamente a la cirugía para forrar dichas superficies.
- **Transfusiones:** Debido a la índole de la cirugía a la que usted se va a someter, se prevé un descenso moderado de las cifras de hemoglobina tras la cirugía, por ello es importante que entienda que sus cifras deberán ser altas previamente a la cirugía, de esto se encargará el anestesista cuando le vea en la consulta. Tras la cirugía y a pesar de dicha vigilancia y las técnicas quirúrgicas, puede ser necesaria una o varias transfusiones sanguíneas. No es algo habitual, pero si necesario y deberá mantener la calma pues no implica nada que no pueda estar previsto previamente.
- **Drenaje:** ayudan a evacuar el líquido inflamatorio que se produce tras la cirugía, Se mantendrá el tiempo que sea necesario. Es importante cuidarlo, evitar tirones y apuntar cada 24h su contenido. Lo más fácil es marcarlo en la misma botella. En caso de que se esté llenando, avise con tiempo a la consulta para facilitarle otro y que lo pueda cambiar. Si no, puede acudir a urgencias de nuestro hospital o a la planta de hospitalización para solicitar uno.

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.

- **Cuidados de las heridas:** las heridas estarán cubiertas con esparadrapo de color marrón, usted no deberá retirarlo y deberá curar directamente sobre el. Si la herida además tiene un apósito blanco encima, si podrá retirarlo para curar la herida. Se aplicará diariamente betadine o clorhexidina en spray. Las heridas pueden cubrirse con gasas, para evitar manchar el sujetador y para evitar el roce.
- **Fajas:**
 - Se deben mantener siempre puestas de forma correcta. No deben existir pliegues que dañen la piel o zonas de costuras que rocen la piel y generen heridas. Ante la duda, debe retirarla, vigilar la piel y volver a colocarla correctamente.
 - La faja debe comprimir, pero no en exceso, pues de lo contrario, puede impedir la correcta llegada del aporte sanguíneo a la piel, acarreando la aparición de necrosis. Nuevamente, ante la duda de una compresión excesiva, debe retirar la faja a menudo para vigilar la piel o cambiarla por una menos compresiva.
 - Se pueden retirar por cortos periodos de tiempo si causan muchas molestias.
 - Se pueden retirar para la ducha.
 - Se recomienda tener dos fajas para cambiarlas cuando se laven. Las fajas húmedas y sucias son incómodas, pudiendo dar mal olor y provocar la aparición de complicaciones. Por ello, es importante cambiarlas y lavarlas con frecuencia, sin usar secadora.
 - Con el tiempo cede y la inflamación disminuye, por lo que es recomendable adquirir una nueva de menor talla o mandar a entallarla con la costurera.
 - Las fajas de los muslos, piernas o brazos dificultan el retorno venoso, pudiendo generar un poco de inflamación en manos y pies. En este caso puede retirar la faja por cortos periodos de tiempo y colocar la extremidad en alto.
- **Masajes:** Los masajes de drenaje linfático son fundamentales. Se deben empezar en las primeras 24-48h tras la cirugía. Por ello es importante reservar las citas con tiempo. Lógicamente, existirán molestias al masajear una zona inflamada, pero posteriormente, generarán alivio. Además, su realización es muy importante para obtener un buen resultado. Es aconsejable tomar un calmante 30-60 minutos antes.

- **Postura:** En caso de injertos de grasa en los glúteos, se debe evitar el apoyo siempre que sea posible, durante las 4 semanas posteriores a la cirugía.
 - **Lipoescultura y aumento de glúteos:** Es mandatorio el uso de cojines en la parte posterior de los muslos y la espalda, para evitar el apoyo sobre los glúteos. Se debe dormir boca abajo durante las primeras 4 semanas, pudiendo rotar una cadera para descansar mejor.
 - **Abdominoplastia con lipoescultura y aumento de glúteos:** Dado que debe dormir boca arriba, con la cabecera y rodillas levantadas para disminuir la tensión en la sutura del abdomen, es difícil evitar el apoyo en los glúteos. En este caso, cuando se acueste, es necesario poner los cojines en la zona lumbar y cara posterior de los muslos, para intentar minimizar el apoyo sobre los glúteos, esto debe realizarlo durante las primeras 4 semanas, pero puede probar a dormir boca-abajo a partir de la segunda semana y en caso de que no note excesiva tensión o molestia abdominal puede hacerlo hasta la cuarta semana.
 - **Cirugía de mamas con lipoescultura y aumento de glúteos:** Dado que debe dormir boca arriba, con la cabecera y rodillas levantadas para evitar complicaciones en las mamas y el abdomen, es difícil evitar el apoyo en los glúteos. En este caso, cuando se acueste, es necesario poner los cojines en la zona lumbar y cara posterior de los muslos, para intentar minimizar el apoyo sobre los glúteos.
- **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.
- **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.
 - **Anticoagulantes:** La jeringa viene precargada y debe ponerse 1 al día los primeros 8 días tras la cirugía. La primera dosis se pone durante el ingreso. Para aplicarla, desinfecte la zona de la piel (cara anterior del muslo o brazo), coja un pellizco de piel con una mano y, con la otra introduzca la aguja en su totalidad de forma perpendicular a la piel, con un movimiento rápido para evitar el dolor. Acto seguido empuje el émbolo para introducir el anticoagulante de forma suave y, posteriormente, retire la aguja de forma rápida. Comprima la zona 30 segundos con una gasa. Cambie la zona de aplicación cada día. Es normal que quede un pequeño morado.

- **Hierro oral:** Se pauta de cara a tener las reservas de hierro llenas antes de la cirugía y favorecer la recuperación. Primer mes tras la cirugía: "*Tardyferon 80g*" 1cp/12h. La alternativa en caso de intolerancia al tardyferon, es el Fisiogen 1cp/24h

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. Podrá acudir a ambientes calurosos a partir del 3º mes y tomar el sol directamente en las cicatrices a partir de los 6-12 meses.
- **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:** Se debe comenzar a caminar desde el día de la cirugía de forma progresiva. A partir de la 2ª semana se puede ejercitar el tren inferior, realizando actividades sin impacto de forma suave y progresiva. A partir del segundo mes la actividad es libre.
- **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 los masajes y a consulta).
- **Conducción:** Podrá volver a conducir a partir de la tercera semana de la cirugía. En caso de aumento de glúteos con grasa debe usar el cojín hasta la sexta semana.
- **Actividad laboral:** Puede reincorporarse a su trabajo a las 3 semanas si no realiza actividad física o a las 4 semanas si su trabajo implica actividad física.
- **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 los dos meses previos y hasta que el periodo de cicatrización este completo

SIGNOS DE ALARMA

En caso de que aprecie alguno, deberá contactar con la consulta 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.
- Dolor que no cede con la medicación o va en aumento.
- Contenido del drenaje muy rojo.
- Piel con mal aspecto: rojez que se extiende, ampollas, úlceras en la piel o zonas oscuras que no sean morados y/o secreción de fluidos purulento por alguna de las incisiones.

CONSEJOS ÚTILES TRAS LA CIRUGÍA:

Tras someterte a una cirugía de contorno corporal tendrás un cuerpo totalmente nuevo. Pero aquí no acaba el trabajo, aquí comienza realmente tu cambio, pues este cuerpo nuevo requiere una serie de cuidados no solo para mantenerlo, sino para que lleves tus resultados al siguiente nivel. Está demostrado que los mejores resultados en cirugía de contorno corporal se consiguen con la siguiente combinación:

- Una cirugía realizada con una técnica quirúrgica correcta
- Un post operatorio llevado al detalle con unos buenos masajes realizados por un buen profesional, así como utilizar las prendas de compresión de forma adecuada durante el tiempo indicado y evitar el apoyo en la zona glúteo de manera excesiva.
- La nutrición deberá ser mejorada y adoptada como nuevo hábito de vida, no se trata de que estes a dieta unos meses mientras existe la “motivación” de la cirugía, se trata de que debes entender que buscabas un cambio y debes mantenerlo a lo largo del tiempo.
- El deporte debe pasar a tus actividades habituales, no pretendemos que te conviertas en un atleta de élite, pero sí que aprendas a organizarte y busques tiempo para introducirlo en tu vida cotidiana. Te aseguro que te sentirás mucho mejor tanto psíquica como físicamente.

Si en algún momento pierdes la motivación, simplemente recuerda que has hecho un esfuerzo importante tanto a nivel económico, de organización, de ilusiones, de logística familiar para tener tu cambio y que ahora solo está en tus manos el camino que decidas emprender.