

CIRUPLASTICA

Miembros de la sociedad
Colombiana de cirugía plástica

LIPOSUCCIÓN

¡Hola! **Bienvenida a tu postoperatorio!** De aquí en adelante lo que más vas a necesitar es PACIENCIA, mucha paciencia, contigo, con tu cuerpo, con tu familia y con todos nosotros. Sabemos y somos conscientes que no es un proceso sencillo, pero con buena actitud, disposición y siguiendo las indicaciones, tendrás tu resultado ideal.

Cuenta con nosotros en todo momento, nos puedes llamar o escribir al siguiente número: 312 3069977



1. RECOMENDACIONES

POSTOPERATORIAS

- ▶ No manejar ni carro, ni moto durante 20 días
- ▶ No consumir alcohol
- ▶ No fumar, ni estar cerca de fumadores
- ▶ No consumir marihuana, hongos, LSD o cualquier sustancia psicotrópica
- ▶ No tener relaciones sexuales (hasta que las heridas esten completamente secas y cerradas)
- ▶ No manipular drenes ni heridas
- ▶ No sol, mar, piscina, baño turco (tres meses)

**ES NORMAL QUE DESPUÉS DE _____
TU CIRUGÍA SIENTAS:**

CANSACIO 

INFLAMACIÓN 

MAREO 

DOLOR 

INAPETENCIA 

TRISTEZA 

PALIDEZ 



2. NUESTRA ENFERMERA

La enfermera te acompañará la primera noche en tu casa. Ella te explicará detalladamente cómo tomar los medicamentos, qué alimentos consumir y cuáles evitar. Te ayudará a dormir en la posición más adecuada, te instruirá sobre el manejo de los drenes y el uso correcto del incentivo respiratorio.



Además, te informará sobre los signos de alarma a los que debes estar atenta. Durante la noche, tomará tus signos vitales y te asistirá para ir al baño. También te mostrará cómo quitar y poner la faja correctamente. Al día siguiente, se asegurará de que estés bañada, limpia y lista para recibir a tu esteticista.

1. Norfloxacin por 400 mg cápsulas #20

Tomar una cada 12 horas

2. Cefradina x 500 mgs cápsulas # 24

Tomar 1 cápsula cada 8 horas

3. Ketoprofeno x 100 mgs tabletas # 20

Tomar 1 tableta cada 12 horas

4. Acetaminofén + Codeína x 325 mgs tabletas # 20

Tomar 1 tableta cada 8 horas

5. Enoxaparina x 40 uds Ampollas #10-20

Aplicar 1 ampolla subcutánea cada 24 horas

6. ASA x 100 mgs tabletas # 40

Tomar 1 tableta cada 24 horas por 40 días Iniciando después de la Enoxaparina.

7. Uso de medias antiembólicas por 40 días y 40 noches

7. Caminar 10 minutos cada hora hasta las 10:00pm

Los medicamentos son los de la fórmula, por los días que indica el doctor, cuando se te acaben no debes tomar más.

3. BAÑATE DIARIAMENTE

Utiliza un **jabón líquido de PH neutro**, deja correr agua y jabón por tus heridas. Puedes agregar al baño **sulfato de magnesio o agua de caléndula**. (Las dos opciones te ayudan a desinflamar).

Para una pronta recuperación, por favor, camina. La recomendación es **caminar 10 minutos cada hora**, aunque los primeros días sea difícil. Trata de hacer tus cosas sin ayuda.



El **micropore** es excelente para la protección de las heridas, este vendaje cubre las pequeñas incisiones y **ayuda a la buena cicatrización**; sin embargo, y en muy pocos pacientes puede generar un poco de alergia, si es tu caso te recomendamos que lo cambies por

fixomull, este cambio lo realiza directamente el médico o alguien de nuestro personal.

Normalmente, los puntos son reabsorbibles; sin embargo, y dependiendo de cada caso, puede haber puntos de refuerzo, estos se retiran a los 20 días o al mes.



Recuerda que la cicatrización y recuperación depende de tu alimentación, tu estado de ánimo, la tranquilidad con la que lleves tu proceso, la actitud que le pongas a la recuperación y también tu genética, el doctor hizo todo lo posible para que quedes muy bien, de aquí en adelante dependemos de cómo reacciona tu cuerpo.



Por favor, **no te compares con el proceso de nadie.** Hay pacientes que pueden demorar un poco más en cicatrizar, desinflamar o recuperarse. Cada cuerpo reacciona diferente al proceso de la cirugía, el periodo normal de recuperación y cicatrización son 3 meses.

4. ARREGLA TU FAJA

ENTALLA TU FAJA CUANDO SEA NECESARIO

La faja siempre debe estar bien ajustada, normalmente hay que mandarla ajustar cada 15 días, con MYD tienes el primer arreglo sin costo, aquí te dejo los datos de contacto.

📍 Dirección: Av. Calle 127 # 71-68 Suba niza

Horario: lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm/
sábado 8am a 1:00 pm

Otros lugares para arreglo de fajas:
Te dejamos varios datos de contacto.

01

📍 Dirección:
Av. Calle 3 #68D-19
Bario nueva marsella
Celular: 313 8858565

02

📍 Clínica de la faja
Celular: 310 7722052

03

📍 El doctor de las fajas
Celular: 311 5865995

Para asegurar una recuperación óptima, es clave que utilices la faja de manera adecuada.



5. LA ESPUMA Y LA TABLA

La espuma y la tabla se comienzan a usar desde el segundo día, estos implementos se deben **usar por 3 meses**, de día y de noche, debes ser muy juiciosa con estos implementos.

Debes ser muy juiciosa con esta recomendación.



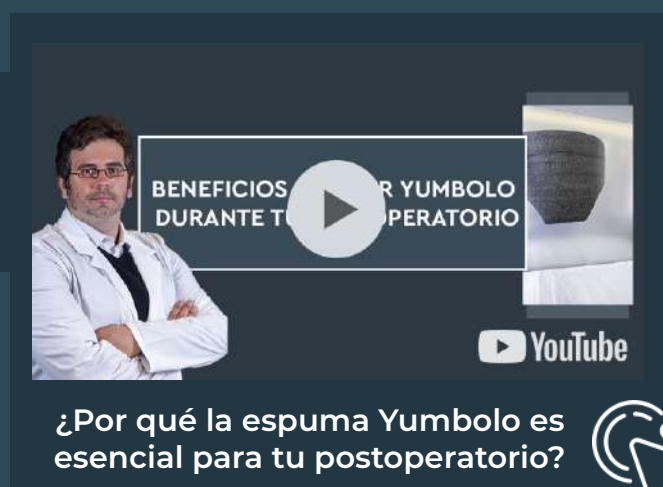
Recomendamos espumas térmicas para que tu piel pegue fácil y quedes más delgada, y tablas en acrílico para que mantenga tu abdomen plano.

Ambas puedes conseguirlas con nuestra proveedora **(314) 235 8278 Marina Morales**.

Correcto uso de la espuma jumbolon y la tabla acrílica

Coloca **primero la camiseta al revés, luego la espuma y luego la tabla acrílica** dentro de la faja postoperatoria. (**Ajusta tu faja cada 15 días**, si ya no se puede ajustar más, cámbiala por una nueva).

No recomendamos las espumas de tiendas convencionales, utiliza solo



los implementos que te sugerimos. En nuestra experiencia sabemos que esta es la mejor opción para ayudar a pegar la piel.



6. LIPOINYECCION GLÚTEA

Evita dormir boca arriba, cuando te sientes hazlo sobre los muslos, te enviaré un video de como hacerlo, la faja está moldeando tus glúteos y este proceso puede durar unos 3 meses, son pocos los casos en los que la grasa se puede reabsorber, esto solo depende de tu cuerpo, no hay indicaciones especiales para hacer que la grasa se mantenga o se absorba, solo hay que esperar.



Recomendaciones postoperatorias de la lipoinyección glútea



La lipoinyección glútea o transferencia glútea

7. ALIMENTACIÓN



En tu celular tienes una **guía completa postoperatoria de alimentación**, por favor sigue estas recomendaciones al pie de la letra, está **prohibido** el consumo de azúcar y grasas durante los primeros 3 meses, la dieta incluye comer: carne, pollo, pescado, frutas, verduras, legumbres, té y también alguna harina.

Prohibido: Azúcares y Grasas Saturadas: No debes consumir alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas. Estos alimentos irritan la cicatriz y no permiten una adecuada recuperación.



La **ropa de cama debe lavarse** y cambiarse con frecuencia, el día de tu cirugía debe estar recién lavada para evitar cualquier tipo de contaminación.

Para dormir, puedes hacerlo de lado, así protegemos la grasa que se inyectó en los glúteos, cuándo te vayas a levantar de la cama, también hazlo de lado, bajando primero los dos pies y luego apoyando las manos para levantarte, nuestras enfermeras te explicarán cómo hacerlo.

Evita que tus mascotas entren a tu cuarto, mucho menos que duerman contigo o estén cerca para evitar alguna contaminación.

Te estaremos programando **tu primer control**, vamos a tener todos los controles que sean necesarios, cada vez que salgas de tu cita, asegúrate de programar el siguiente control en la recepción.

Para tus controles te pedimos que vengas con disponibilidad de tiempo, ya que nuestra agenda puede verse afectada por el estado de cada paciente, hay personas un poco más sensibles al dolor que otras y esto puede retardar la consulta, no es frecuente, pero puede pasar.



8. SUEROTERAPIA

En tu primer control, te colocaremos **vitaminas** para que tengas una rápida recuperación, **te ayudará a cicatrizar** y te dará energía para seguir adelante con el proceso.

La primera sesión está incluida, lo recomendable es que tomes al menos 3 sesiones, esto te ayudará a cicatrizar mas rapido y mejor.



9. USA EL INCENTIVO RESPIRATORIO

Usa el incentivo respiratorio, en primer lugar te ayudará a mejorar la respiración que puede verse afectada por el uso de la faja y en segundo lugar a despejar tus vías respiratorias y a expulsar las flemas que sientes en la garganta, **debes realizar las terapias 3 veces al día**, con mínimo 10 repeticiones en cada una durante un mes.



Uso del incentivo respiratorio



10. MANEJO DEL ESTREÑIMIENTO

Es común experimentar estreñimiento. Para aliviarlo, incluye en tu **dieta alimentos ricos en fibra** como mango, papaya, pitaya, piña, semillas de chía, linaza y hojuelas de avena en agua. Si estas medidas no son suficientes, puedes considerar el uso de un **laxante suave como Dulcolax**.

PAPAYA



CIRUELA



PITAHAYA



LINAZA



11. EJERCICIO

Puedes comenzar a hacer **ejercicio suave a partir de la sexta semana** tras la cirugía, incluyendo actividades de cardio ligeras. Si deseas incorporar ejercicios de fuerza o pesas, debes esperar hasta cumplir el tercer mes para garantizar una recuperación adecuada y evitar cualquier complicación. **Aumenta la intensidad de forma gradual** y siempre escucha a tu cuerpo.

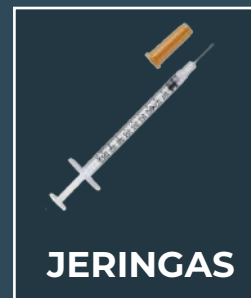
12. MASAJES POSTOPERATORIOS – ESTETICISTA

Tu esteticista **será tu mano amiga** en todo este proceso, es una mujer profesional, en la que confiamos porque tiene amplia experiencia en este proceso postoperatorio.

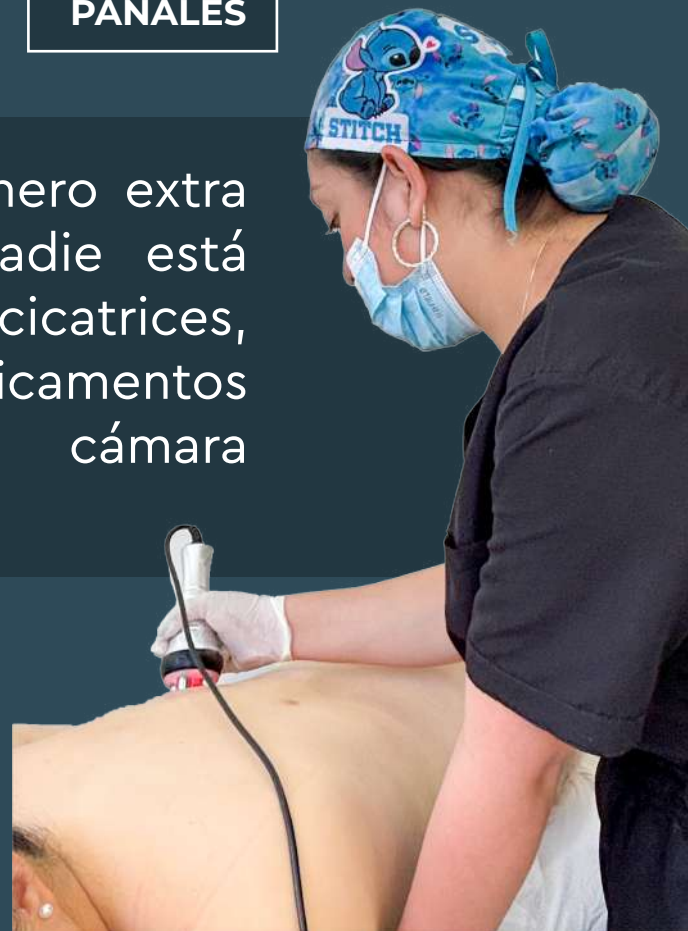
Para recibir a tu esteticista debes disponer de tiempo, ya que el solo masaje manual tiene una duración de **1 hora**, apenas llegue tu esteticista, ofrécele un lugar donde pueda lavarse las manos, debes disponer de un espacio completamente limpio y desinfectado donde se pueda llevar a cabo tu terapia de una forma segura, **ten todos tus implementos listos**, guantes, gasas, gel, medicamentos, etc y una toalla personal limpia para cada terapia.

El resultado y la seguridad del procedimiento depende en gran medida de la asepsia que se maneje.

IMPLEMENTOS QUE NECESITA LA ESTETICISTA



Es bueno que mantengas un dinero extra para cualquier eventualidad, nadie está exento de una situación con las cicatrices, en las que se puede requerir medicamentos especializados, terapias en cámara hiperbárica o implementos extra.





14. LÁSER PARA LAS CICATRICES

Con tu paquete tienes **incluida una sesión de láser** para que tu cicatriz mejore, esta sesión la puedes tomar después de **4 meses** de haber realizado la cirugía. Esta sesión generalmente no es dolorosa; sin embargo, utilizamos una anestesia tópica, dependiendo del estado de tu cicatriz, te podemos recomendar que tomes más sesiones.

15. INDICACIONES

POST-TRATAMIENTO LÁSER

Protección Solar: Evita la exposición al sol 15 días antes y 20 días después de la sesión. Tras el tratamiento, aplica crema humectante y protector solar con frecuencia.

Micropore: No uses Micropore durante los 10 días posteriores a la sesión.

Duración y Resultados de la Sesión: Cada sesión dura 30 minutos. Este tratamiento es efectivo tanto para cicatrices recientes como maduras.

Cuidados Posteriores: Después del tratamiento, es normal que se desprendan pequeños puntos de la piel. No toques ni rasques estas áreas. La regeneración de la piel comienza después de 20 días.

Cambios en el tono de la piel: Durante el proceso de cicatrización, el tono de la piel puede cambiar, comenzando con rojo, luego morado y finalmente café, antes de unificar el color de la piel nueva.

Alivio de molestias: Si sientes molestias, puedes tomar acetaminofén o aplicarte compresas frías con suavidad.

Número de Sesiones: Para obtener resultados óptimos, se recomienda realizar al menos 3 sesiones en total.

16. SIGNOS DE ALARMA



- ▶ Fiebre cuantificada mayor a 38.3 grados.
- ▶ Vómito que no se detiene (5 episodios por hora).
- ▶ Frecuencia cardiaca mayor a 140 latidos por minuto.
- ▶ Deposiciones diarreicas, más de 5 por hora.
- ▶ Dificultad para respirar.
- ▶ Pérdida de la conciencia en más de 3 episodios seguidos.
- ▶ Dificultad para orinar después de las primeras 12 horas.

17. PÓLIZA

La póliza **es un seguro médico** que solo te cubre la hospitalización y tratamiento en caso de que exista alguna complicación postoperatoria que comprometa tu vida o tu salud, como una infección o un tromboembolismo, entre otras.

BIENVENIDO A TU PÓLIZA DE:
COMPLICAICONES DE CIRUGÍA



POR FAVOR COMUNIQUESE CON LA LINEA DE
ATENCIÓN DOMICILIARIA:



+57312 3069977

ATENCIÓN 24/7

18. PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES NORMAL?

Es **normal que sientas** picazón, ardor, dolor o incomodidad, que tengas sueño o incluso sensación de escalofríos. También puede suceder que las heridas se humedezcan con sangre o con líquidos de color amarillo, verde o café, lo cual no necesariamente indica una infección. Estos síntomas **son parte del proceso de recuperación**



Las heridas **suelen emitir estos líquidos** durante el proceso de cicatrización, y es **completamente normal**. Es una parte esperada del proceso de recuperación, por lo que no debes alarmarte si notas estos cambios.



¿Por qué la cicatriz segrega líquidos?

¿Es normal?

¿Es una señal de infección?

¿Cómo puedo saber si mi cicatriz está infectada?

Que tu cicatriz emita líquidos no significa que estés presentando infección. Las cicatrices durante su proceso de curación pueden producir líquidos de diferentes colores, como la FIBRINA que se identifica por ser amarilla, verdosa, rojiza o transparente, así que no te alarmes, es totalmente natural que tu cicatriz pase por este proceso.

No tomes antibióticos, ni te automediques con nada.

19. ¿QUÉ CREMA PUEDO UTILIZAR PARA CICATRIZAR?

Te recomendamos usar Procicar.



Es una excelente crema cicatrizante, debes comenzar a utilizar cuando tu cicatriz esté completamente seca, cada vez que tengas cambio de micropore, aplicas una cantidad generosa y cubres.

Me duele la espalda y/o las piernas ¿qué me puedo aplicar?

Te recomendamos usar gel Voltaren.



Ideal para cuando se presenta dolor en algunas zonas del cuerpo, puedes frotar con suavidad un poco de este gel donde te esté doliendo, es un excelente analgésico, puedes utilizarlo 2 veces al día, no se debe usar en heridas abiertas.



Te recomiendo ver el siguiente vídeo para más consejos post operatorios de Liposucción:



RESULTADOS

Los resultados de la cirugía se pueden ver a partir de **los 20 días o tres meses de operada**, los primeros días te vas a ver inflamada y con hematomas; la forma y el



volumen de tu cuerpo puede que no te guste, esto es normal y va a pasar, también es bueno que sepas, que debido a todo lo anterior, al tercer o cuarto día de operada, vas a estar más sensible emocionalmente y puede que te dé un poco de depresión. Las infusiones de toronjil y manzanilla te van ayudar mucho a manejar esos días. Estos sentimientos pueden durar tres o cuatro días.

20. RECOMENDACIÓN GEL CIRULAB



Te enviamos este gel porque es excelente para evitar la formación de fibrosis, además desinflama rápidamente y alivia el dolor. Es recomendable para ser usado en tus masajes postoperatorios, no se debe utilizar en las heridas abiertas.



SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL DE YOUTUBE A NUESTRO CANAL DE YOUTUBE DONDE ENCONTRARÁS

Consejos postoperatorios, explicaciones de cada una de nuestras cirugías y también testimonios de nuestras pacientes.

Es importante que mantengas un trato cordial, educado y respetuoso con el personal administrativo, enfermeras, esteticistas y equipo médico, entendemos que no es un proceso sencillo, algo doloroso y un poco demorado, pero ya que iniciaste este camino, **debes poner la mejor actitud** para que el resultado sea el esperado, estas en las mejores manos y con un excelente equipo de trabajo.

Te agradecemos la confianza que nos has dado y por favor cuenta con nosotros para cualquier cosa que necesites, juntos lograremos un excelente resultado.

CIRUPLASTICA

LA MEJOR EXPERIENCIA



[ciruplastica.com.co](https://www.ciruplastica.com.co)



info@ciruplastica.com.co



[ciruplastica.com.co](https://www.ciruplastica.com.co)



(320) 223 5139 · (312) 306 9977 · (320) 482 8821