



Dr. Longton

plástica & estética
cumplir un sueño

INDICACIONES PARA SU ALTA

CIRUGÍA FACIAL

LIFTING FACIAL
LIFTING CERVICAL
BLEFAROPLASTÍA
PEXIA CILIAR
LIPOSUCCIÓN PAPADA

| INDICACIONES GENERALES | |
|-------------------------------|---|
| REPOSO | <ul style="list-style-type: none"> ● La cama no es parte de postoperatorio normal ● Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente ● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 7 días) ● No cargue más peso que una cartera. ● Uso de Medias antiembólicas (blancas) 24/7 x 1 semana |
| FORMA DORMIR | <ul style="list-style-type: none"> ● Dormir de espalda o de lado, idealmente no apoyar la cara en almohada. ● No puede dormir boca abajo al menos por 2 semanas ● Dormir con antifaz por 1-2 semanas en caso de blefaroplastía |
| ALIMENTACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ● Después de una cirugía plástica NO es necesario seguir un régimen estricto pero sí debe alimentarse de manera balanceada ● Consuma abundante líquido ● Es muy frecuente que una persona no tenga tránsito intestinal (deposiciones) después de una cirugía por lo que puede usar laxantes suaves como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ciruelax 1 cucharada cada 12 horas vía oral ○ Contumax (Macrogol 3350) 1 sobre disuelto en vaso de agua 2 veces al día |
| DUCHA | <ul style="list-style-type: none"> ● Puede ducharse al día siguiente de la operación. ● En caso de ducharse puede mojar las telas, preocúpese de secar el parche o tela Micropore con secador de pelo en FRÍO ● Las duchas son cortas y con agua TIBIA ● La primera ducha idealmente debe ser acompañada por el riesgo de mareos o desmayos. ● No cerrar el baño con llave, en caso de requerir ayuda. ● En caso de haber drenaje, alguien puede sujetárselo o colgarlo. |
| ACTIVIDAD SEXUAL | <ul style="list-style-type: none"> ● Retomar suavemente desde la 2ª semana si todo va bien |

| INDICACIONES GENERALES (continuación) | |
|--|--|
| ACTIVIDAD DEPORTIVA | <ul style="list-style-type: none"> ● El deporte hace subir la frecuencia cardiaca y la presión arterial, pudiendo generar mayor inflamación y gatillar un hematoma. ● En general, y solo con la autorización respectiva de su médico, podrá iniciar caminatas, elíptica o bicicleta estática suave y progresivamente a partir de la 4ª semana. ● Es normal sentir sensaciones extrañas en la piel (clavadas, hormigueo) y tener un leve inflamación tras el inicio del deporte. |
| OTROS CUIDADOS | <ul style="list-style-type: none"> ● Usar ICE-PACK (Gel Azul) 4-5 días posteriores a la cirugía: <ul style="list-style-type: none"> ○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel ○ Revisar constantemente la piel dado que al tener menor sensibilidad en la zona puede auto provocarse quemadura por frío. ○ Usar 15 min y descansar 45 minutos ○ Repetir 10 veces al día. ● No tomar SOL por ningún motivo. ● Al salir usar protector solar 50 FPS. |
| DRENAJES | <ul style="list-style-type: none"> ● En caso de tener drenajes, antes de manipularlo debe lavarse las manos con jabón durante 1 minuto. ● Mida el/los drenajes por separado 1 vez al día, ojala a la misma hora y ANOTE en su celular el volumen que extrajo en mililitros (ml) con la fecha al lado de dicha medición <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejemplo día 1º: 16 ml ○ Ejemplo día 2º: 7 ml ● Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, solo debe volver a conectar las uniones. ● Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible volver a ponerlo. |
| MENTONERA | <ul style="list-style-type: none"> ● 24 horas al día las primeras 2 semanas ● 12 horas (NOCHE) por 2 semanas más. ● Gasas permiten absorber escasas gotas que puedan salir los primeros 2-3 días ● Se puede soltar un rato para descansar o por casos puntual (reunion). ● Se puede poner más suelta en la noche ajustando el velcro. |

| INDICACIONES GENERALES (continuación) | |
|--|---|
| KINESIOLOGÍA | <ul style="list-style-type: none"> ● Es necesario que se realice 5-15 sesiones de Kinesioterapia, que consisten en drenaje linfático, Ultrasonido y Radiofrecuencia. ● Debe UD coordinar las sesiones de antemano con Patricia Salvatierra <ul style="list-style-type: none"> ○ Whatsapp: +569-82177551 ○ Email: kine.salvatierra@gmail.com ● Debe iniciar sus terapias de kinesiología ANTES del 1º Control con el Dr. Longton. |
| RESULTADOS | <ul style="list-style-type: none"> ● Los resultados de una cirugía plástica NO son posibles apreciarlos durante los primeros meses después de su cirugía, puede que ud. encuentre poco satisfactorios o fuera de lo que ud se esperaba. ● Frente a esto es importante que le plantee sus miedos a su doctor entendiendo que NO se pueden juzgar, en general, los resultados hasta que haya terminado la cicatrización, hinchazón u otros procesos normales o esperables en una cirugía plástica. ● Las complicaciones que puedan ocurrir durante su postoperatorio pueden generar ansiedad y temor, lo que es entendible, su cirujano plástico es la persona más capacitada para tratarlas. |
| COSAS ESPERABLES | <ul style="list-style-type: none"> ● Existen situaciones esperables dentro las que podemos nombrar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hinchazón de ojos, cara, manos y pies (NO sirven diuréticos) ○ Dificultad para hacer deposiciones ○ Asimetría leve ○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje ○ Cansancio y sueño ○ Dolor de cabeza leve a moderado ○ Telas o Mentonera con manchas con sangre ○ Adormecimiento o Picazón de la zona operada ○ Sensación de líquido o burbujas y electricidad ○ Moretones (Equimosis) ○ Visión borrosa. ○ Lágrimas con sangre. ● En caso de DUDAS, anotarlas para conversarlas en el control. |
| SIGNOS DE ALARMA (URGENCIA) | <ul style="list-style-type: none"> ○ Asimetría severa ○ Fiebre > 38°C en 2 oportunidades separadas de 2 hrs ○ Pérdida de conciencia ○ Sangrado abundante ○ Dolor excesivo que no cede 1 hr después de tomarse los medicamentos de rescate de dolor indicados ○ Dificultad respiratoria moderada o severa ● En cualquiera de estos casos comunicarse con: <ul style="list-style-type: none"> ○ Dr. Longton +569-90994200 ● En caso de no lograr comunicarse acudir a Urgencia más cercana. |

CONTROLES

SECUENCIA DE CONTROLES EN CASO DE EVOLUCIÓN ADECUADA

- Ud va a requerir una serie de controles que son muy importantes de cumplir para tener una mejor evolución y resultados
- Los controles que son muy importantes son los siguientes:

| Nº CONTROL | TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA |
|------------|------------------------------|
| 1 | 6-9 días |
| 2 | 4-6 semanas |
| 3 | 3 meses |
| 4 | 6 meses |
| 5 | 1 año |

OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE EN RELACIÓN A LOS CONTROLES

- El último control que NO tiene costo es el de los 3 meses, luego del cual tiene el mismo costo de una consulta médica
- En Clínica Alemana debe solicitar su hora a través de:
 - Call Center 2-22101211
 - Página web www.alemana.cl
 - Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio hasta 3er mes.
- En Clínica San Cristóbal debe coordinar su hora a través de:
 - Whatsapp Dr. Longton 9-90994200 el día previo para confirmar horario.
 - Al presentarse con secretaria recepción avisar que se trata de control postoperatorio hasta 3er mes.
- En caso que el Dr. Longton lo estime, puede ser que se requieran más controles, especialmente durante los primeros 2 meses desde su cirugía en caso de evolución atípica.

ESTAMOS FELICES DE QUE NOS HAYAS ELEGIDO

**NOS ENCANTARÍA QUE NOS DEJES TUS
COMENTARIOS:**

GOOGLE: DR. CRISTÓBAL LONGTON

INSTAGRAM: @DRLONGTON

| DATOS | | | |
|------------------|--|--------------|--|
| NOMBRE | | FECHA | |
| DIRECCIÓN | | RUT | |

Rp.

| | |
|--|---|
| | PARACETAMOL 500 MG <ul style="list-style-type: none"> • 2 comprimidos cada 6 horas via oral x 10 días |
| | ARCOXIA 120 MG <ul style="list-style-type: none"> • 1 comprimido al día vía oral x 7 días |
| | XARELTO 10 MG <ul style="list-style-type: none"> • 1 comprimido al día vo x 10 días |
| | KETOROLACO 30 MG <ul style="list-style-type: none"> • 1 comprimido cada 6 horas via oral x 5 días |
| | ARNIKADERM o ARNIKAGEL <ul style="list-style-type: none"> • 1 aplicación cada 8 hrs tópico x 7-14 días |
| | CONTUMAX (Macrogol 3350) <ul style="list-style-type: none"> • 1 sobre dieulto en vaso de agua cada 12 hrs x 5-7 días |
| | TRAMAL LONG 50 MG <ul style="list-style-type: none"> • 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días SOS |
| | LÁGRIMAS ARTIFICIALES <ul style="list-style-type: none"> • 1 gota cada 2-4 horas según sensación de sequedad x 15 días |
| | TOBRADEX UNGÜENTO (Tobramicina+Dexametasona) <ul style="list-style-type: none"> • 1 aplicación al acostarse x 7-10 días |
| | OTRO: _____ |

DR. CRISTÓBAL LONGTON B.

RUT 13989920-2

RCM 25997-7

Cirujano Plástico

| DATOS | | | |
|------------------|--|--------------|--|
| NOMBRE | | FECHA | |
| DIRECCIÓN | | RUT | |

Dg: Linfedema

Rp.

| | |
|--|--|
| | 2 EVALUACIONES KINÉSICAS |
| | 10 SESIONES DE KINESITERAPIA <ul style="list-style-type: none">• DL• RF• UT• US• TENS |
| | OTRO: _____ |

Dr. Cristóbal Longton B.
RUT: 13.989.920-2
RCM: 25997-7