



Dr. Longton

plástica & estética
cumplir un sueño

INDICACIONES PARA SU ALTA

CIRUGÍA NASAL

RINOPLASTÍA
SEPTOPLASTÍA
RINOSEPTOPLASTÍA
CORNETES

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 4 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 boca arriba o de lado por 3-4 semanas, idealmente no apoyar la nariz en almohada. • No puede dormir boca abajo al menos por 4 semanas
ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma abundante líquido • Después de una cirugía plástica NO es necesario seguir un régimen estricto pero sí debe alimentarse de manera balanceada
DUCHA	<ul style="list-style-type: none"> • Ducharse del cuello para abajo al día siguiente de la operación. • Lavarse el pelo echando cabeza para atrás o peluquería. • NO MOJAR la férula nasal la primera semana. • 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. • Al quedar sólo con tela Micropore la segunda semana la ducha puede ser normal. Secar parches con secador de pelo.

INDICACIONES GENERALES (continuación)	
NARICERA	<ul style="list-style-type: none"> ● Cambio de Gasa naricera 2-3 veces al día en caso de sangrado. ● Pegar gasa con tela Micropore a los pómulos. ● Estornudar por la boca (boca abierta). ● No sonarse por 4 semanas.
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. ● Podrá iniciar caminatas, elíptica o bicicleta estática suave y progresivamente a partir de la 4^o semana. ● Es normal sentir sensaciones extrañas en la piel (clavadas, hormigueo) y tener un leve inflamación tras el inicio del deporte.
ACTIVIDAD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Retomar suavemente desde la 2^a semana si todo va bien
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"> ○ Usar 15 min y descansar 45 minutos ○ Repetir 10 veces al día. ● Aplicar poniéndolo de forma oblicua en la cara, de forma que cubra el pómulo, canto interno del ojo y entrecejo. ● No tomar SOL por ningún motivo mientras haya moretones. ● Al salir, usar protector solar 50 FPS.

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

DR. CRISTÓBAL LONGTON B.

RUT 13989920-2

RCM 25997-7

Cirujano Plástico

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
	STERIMAR (solución fisiológica nasal) <ul style="list-style-type: none">• 1 puff 2-3 veces al día por 21 días
	ILIADÍN (Oximetazolina) <ul style="list-style-type: none">• 1 Puff en caso de obstrucción nasal severa x 7-10 días, máximo 3 al día.
	OTRO: _____

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

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