



Dr. Longton  

---

plástica & estética  
cumplir un sueño

## INDICACIONES PARA SU ALTA

AUMENTO MAMARIO  
MASTOPEXIA CON O SIN PRÓTESIS  
REDUCCIÓN MAMARIA

<b>INDICACIONES GENERALES</b>	
<b>REPOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La cama no es parte de postoperatorio normal</li> <li>● No podrá manejar por un lapso variable (aprox 7 días)</li> <li>● No cargue más peso que una cartera.</li> <li>● No levantar los brazos más arriba de los hombros.</li> <li>● Debe levantarse el día de su cirugía o a más tardar el día siguiente.</li> <li>● Al levantarse no apoyar codos ni hacer fuerza con los brazos.</li> </ul>
<b>FORMA DORMIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dormir de espalda o de medio lado por 3 semanas</li> <li>● No dormir boca abajo por lo menos por 6 semanas</li> </ul>
<b>ALIMENTACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Después de una cirugía plástica NO es necesario seguir un régimen estricto pero sí debe alimentarse de manera balanceada</li> <li>● Evitar los alimentos que le provocan hinchazón o estreñimiento</li> <li>● Es muy frecuente que una persona no tenga tránsito intestinal (deposiciones) después de una cirugía por lo que puede usar laxantes suaves como Contumax (ver receta)</li> </ul>
<b>DUCHA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puede ducharse al día siguiente de la operación.</li> <li>● La tela Micropore se puede mojar y secar luego con secador de pelo en FRÍO</li> <li>● Las duchas son cortas y con agua TIBIA.</li> <li>● No lavarse el pelo uno mismo la primera semana.</li> <li>● Evitar baño de tina por 3 semanas.</li> <li>● La primera ducha idealmente debe ser acompañado por el riesgo de mareos o desmayos</li> </ul>
<b>GARANTÍA IMPLANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cada fabricante de prótesis da su propia garantía, las cuales son comparables en los implante de mejor calidad</li> <li>● Al alta se le entregará el carné de las prótesis, con los números de serie. Recomiendo guardarlo dentro del pasaporte, de forma de poder recordar fácilmente dónde está si lo llegaras a necesitar. Además al viajar podrás recordar que debes venir anualmente a control de los implantes.</li> <li>● En caso de re-operaciones antes de 1 año no se cobrarán los honorarios médicos; en casos de 1 año o más, sí.</li> </ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No debe realizar ningún ejercicio hasta que su médico lo indique</li> <li>● En general, y solo con la autorización respectiva de su médico, podrá iniciar caminatas, trote suave, elíptica o bicicleta estática suave a partir de la 4<sup>o</sup> semana</li> <li>● Deportes de impacto como gimnasio, pesas, funcional, TRX, pilates, yoga, spinning, entre otros deben posponerse como mínimo hasta la 8<sup>o</sup> semana postoperatoria</li> <li>● Siempre usar un peto deportivo bien ajustado para evitar el rebote de las mamas.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD SEXUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puede retomarse suavemente después de la 3<sup>a</sup> semana si todo va bien.</li> <li>● No se deben manipular las mamas por 2-3 meses... <i>se mira pero no se toca.</i></li> </ul>
<b>OTROS CUIDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Puede usar ICE-PACK (Gel Azul) como analgesia la primera semana posteriores a la cirugía               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Su aplicación NUNCA debe ser directamente sobre la piel</li> <li>○ Revisar constantemente la piel dado que al tener menor sensibilidad en la zona puede auto provocarse quemadura por frío.</li> <li>○ Usar 15 min y descansar 45 minutos</li> <li>○ Repetir 10 veces al día.</li> </ul> </li> <li>● No tomar sólo por ningún motivo mientras haya moretones.</li> </ul>
<b>DRENAJES (SOLO EN CASO DE TENER)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En caso de tener drenajes, antes de manipularlo debe lavarse las manos con jabón durante 1 minuto.</li> <li>● Mida el/los drenajes por separado 1-3 veces 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"> <li>○ Ejemplo día 1<sup>o</sup>: 30+10 ml = 40 ml</li> <li>○ Ejemplo día 2<sup>o</sup>: 25 ml</li> </ul> </li> <li>● En raras ocasiones si se tapa el drenaje por coágulos o grasa, el líquido puede buscar salida a través de la herida , lo que habitualmente NO es grave y solo se observa. Puede apretar o masajear las uniones de silicona para soltar los cuágulos.</li> <li>● Si el drenaje recibe un tirón se puede desconectar, solo debe volver a conectar las uniones.</li> <li>● Si el drenaje se sale del cuerpo, no es posible reinstalarlo.</li> </ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>KINESIOLOGÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es necesario que se realice cerca de 5-10 sesiones de Kinesioterapia sólo si su cirujano expresamente se lo recomienda.</li> <li>● Debe UD coordinar las sesiones de antemano con Patricia Salvatierra               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Whatsapp: +569-82177551</li> <li>○ Email: <a href="mailto:kine.salvatierra@gmail.com">kine.salvatierra@gmail.com</a></li> </ul> </li> <li>● Debe iniciar sus terapias de kinesiología DESPUÉS del 1º Control con el Dr. Longton.</li> </ul>
<b>USO SOSTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El Sostén especial debe usarlo día y noche durante el 1º mes</li> <li>● El segundo mes pasa a sostén normal en el día y uso sostén postoperatorio sólo en la noche.</li> <li>● Tercer mes ya no necesita sostén postoperatorio.</li> <li>● Al control de la semana (1er control) el Dr Longton puede indicarle usar una banda estabilizadora mamaria.</li> </ul>
<b>TELAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tela Micropore se puede cambiar cada 7 días.</li> <li>● Uso por 6 semanas.</li> <li>● No requiere una Curación en particular.</li> <li>● Se puede mojar con la ducha, secar con secador de pelo frío.</li> </ul>
<b>RESULTADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los resultados de una cirugía plástica NO es posible apreciarlos durante los primeros 2-3 meses después de su cirugía hasta que haya terminado la cicatrización, hinchazón u otros procesos normales o esperables, puede que ud. encuentre poco satisfactorios o fuera de lo que ud se esperaba.</li> <li>● 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.</li> </ul>

<b>INDICACIONES GENERALES (continuación)</b>	
<b>COSAS ESPERABLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En caso de DUDAS favor anotarlas para conversarlas con Dr Longton en el control médico</li> <li>● No es necesario contactar al cirujano en los siguientes casos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hinchazón de manos, pies (NO sirven diuréticos)</li> <li>○ Dificultad para hacer deposiciones</li> <li>○ Asimetría leve</li> <li>○ Salida de líquido sanguinolento alrededor de drenaje mamario si tiene</li> <li>○ Cansancio y sueño, dolor de cabeza leve a moderada</li> <li>○ Telas con manchas con sangre y sostén manchado</li> <li>○ Adormecimiento, insensibilidad o Picazón de la zona operada</li> <li>○ Sensación de líquido o burbujas y electricidad</li> <li>○ Moretones (Equimosis)</li> </ul> </li> </ul>
<b>SIGNOS DE ALARMA (URGENCIA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asimetría severa</li> <li>○ Fiebre sobre 38°C en 2 oportunidades separadas de 2 hrs</li> <li>○ Pérdida de conciencia</li> <li>○ Dolor excesivo que no cede 1 hr después de tomarse los medicamentos de rescate de dolor indicados</li> <li>○ Dificultad respiratoria moderada o severa</li> <li>● En cualquiera de estos casos comunicarse URGENTE con:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dr. Longton +569-90994200</li> </ul> </li> <li>● En caso de no lograr comunicarse acudir a la Urgencia más cercana.</li> </ul>

<b>CONTROLES</b>															
<b>SECUENCIA DE CONTROLES EN CASO DE EVOLUCIÓN ADECUADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ud va a requerir una serie de controles que son muy importantes de cumplir para tener una mejor evolución y resultados</li> <li>• Los controles que son muy importantes son los siguientes:</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Nº CONTROL</th> <th>TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">6-9 días</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">4 semanas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">3 meses</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">6 meses</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">1 año</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">2 año</td> </tr> </tbody> </table>	Nº CONTROL	TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA	1	6-9 días	2	4 semanas	3	3 meses	4	6 meses	5	1 año	6	2 año
Nº CONTROL	TIEMPO DESPUÉS DE SU CIRUGÍA														
1	6-9 días														
2	4 semanas														
3	3 meses														
4	6 meses														
5	1 año														
6	2 año														
<b>OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE EN RELACIÓN A LOS CONTROLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El último control que NO tiene costo es el de los 3 meses, luego del cual tiene el mismo costo de una consulta médica</li> <li>• En Clínica Alemana debe solicitar su hora a través de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Call Center 2-22101211</li> <li>○ Página web <a href="http://www.alemana.cl">www.alemana.cl</a></li> <li>○ Al presentarse con secretaria avisar que se trata de control postoperatorio hasta 3er mes.</li> </ul> </li> <li>• En Clínica San Cristóbal debe coordinar su hora a través de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Whatsapp Dr. Longton 9-90994200 el día previo para confirmar horario.</li> <li>○ Al presentarse con secretaria recepción avisar que se trata de control postoperatorio hasta 3er mes.</li> </ul> </li> <li>• 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.</li> <li>• Todos los años debe realizarse una Mamografía y Ecografía Mamaria e ir a control para examinar la dureza de las mamas, puede solicitar la orden médica a asistente con anterioridad.</li> </ul>														

## 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			
<b>NOMBRE</b>		<b>FECHA</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>RUT</b>	

Rp.

	<b>PARACETAMOL 500 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 comprimidos cada 6 horas via oral x 6-7 días</li></ul>
	<b>ARCOXIA 120 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido al día vía oral x 7 días</li></ul>
	<b>XARELTO 10 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido al día vo x ____ días</li></ul>
	<b>KETOROLACO 30 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 6 horas via oral x 5 días</li></ul>
	<b>TRAMAL LONG 50 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 2-3 días EN CASO DE MUCHO DOLOR</li></ul>
	<b>PREGABALINA 75 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 12 horas vía oral x 10 días</li></ul>
	<b>METAMIZOL SÓDICO 300 MG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 comprimido cada 8 horas via oral x 5 días</li></ul>
	<b>OTRO:</b> _____

---

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			
<b>NOMBRE</b>		<b>FECHA</b>	
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>RUT</b>	

Dg: Linfedema

Rp.

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

---

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