

INDICACIONES PARA LA CIRUGÍA DE PÁRPADOS

«Paciente: Nombre» «Paciente: Apellidos», los cuidados antes y después de la cirugía de párpados (blefaroplastia) son muy importantes para obtener unos buenos resultados. Si se siguen las instrucciones con atención se minimizan las complicaciones y las molestias debidas a la inflamación, el dolor y los morados.

MEDICACIÓN Y PRODUCTOS RECOMENDADOS (en pacientes sin alergias)

- Vitamina K1, comprimidos de 100 mcg
- Ibuprofeno 400 mg
- Paracetamol 500 mg
- VitA-POS pomada oftálmica
- Lágrimas artificiales
- Árnika Martiderm
- Contorno de ojos, por ejemplo: Fermentation Eye Cream de Benton

Antes de la cirugía

¿Qué hacer 1 mes antes de la intervención?

- Eliminar el tabaco y los chicles o parches de nicotina
- Dejar de tomar productos de herboristería

¿Qué hacer 2 semanas antes de la intervención?

- Dejar de tomar los siguientes medicamentos: aspirina, antiinflamatorios, vitamina E

¿Qué hacer 1 semana antes de la intervención?

- No tomar bebidas alcohólicas
- Comenzar a aplicar Arnika de Martiderm en el contorno orbital y pómulos
- Tomar Vitamina K, un comprimido al día

¿Qué hacer el día de la intervención?

- Acudir en ayunas a la clínica a la hora que le hayan indicado
- No utilizar ni maquillaje, ni cremas
- Retirar anillos, piercings, uñas artificiales y pintura de uñas

- Llevar ropa cómoda, preferiblemente camisa de botones
- Recuerde que no podrá conducir después de la intervención, por lo que le recomendamos que venga acompañado

Después de la cirugía

- Será dado de alta entre media hora y una hora después de finalizada la intervención
- No llevará ningún tipo de vendaje ni saldrá con los ojos tapados.
- Es recomendable estar acompañado por un adulto por lo menos hasta 24 horas después del alta
- Para reducir la aparición de morados y disminuir la inflamación es importante seguir las siguientes instrucciones: aplicar cada hora y durante 10-15 minutos unas gasas mojadas en agua con hielo sobre los párpados. También puede utilizar una máscara o antifaz de gel
- Tómese la medicación pautada por su cirujano a las horas indicadas. Aunque se trata de una cirugía indolora, no hay que esperar a notar las molestias para tomarse la medicación. Es más sencillo prevenir el dolor que controlarlo
- Por la noche antes de ir a dormir aplique la pomada Vita-POS sobre el globo ocular para mantener el ojo protegido mientras duerme. La dosis aplicada debe tener el tamaño de medio granito de arroz (muy poco)
- Para dormir los primeros 3 días debe elevar el cabezal de la cama o utilizar dos almohadas, de esa manera disminuirá la inflamación
- Restrinja las actividades físicas tales como levantar peso o hacer ejercicio
- No es necesario quedarse en cama. Puede hacer vida normal, salir a pasear, realizar actividades cotidianas como afeitarse, comer, peinarse, lavarse el pelo, etc
- Puede ducharse al día siguiente de la intervención, no importa que se mojen los párpados. Después de la ducha se secan con una gasa limpia sin frotar y se aplica la crema Árnika (dos veces al día)
- ATENCION: es muy probable que se sienta mareado si se sienta o se levanta de golpe. Siempre que esté tumbado, siéntese poco a poco y espere por lo menos un minuto hasta levantarse. Si al levantarse se encuentra mareado, debe tumbarse inmediatamente para evitar perder el conocimiento.

Sangrado

En alguna ocasión puede haber un leve sangrado a través de las incisiones o incluso que aparezca alguna lágrima con sangre. Si ocurre aplique frío levemente sobre los párpados. La principal razón por la que puede ocurrir es por aumentos de la presión sanguínea al inclinarse, levantar objetos pesados, toser, estornudar, hacer esfuerzo en el baño, etc

Para evitar complicaciones por sangrado hay que abstenerse de realizar actividades que puedan aumentar la presión arterial durante los primeros días tras la cirugía.

También hay que evitar cualquier medicación que pueda ocasionar o prolongar los sangrados como la aspirina, algunos productos de herbolario (Ginko, ajo, Ginseng) e incluso dosis altas de vitamina E.

En caso de presentar sangrado excesivo y prolongado debe ponerse en contacto con nosotros.

Inflamación

Toda operación por pequeña que sea viene acompañada de inflamación de los tejidos operados. El grado mayor o menor de inflamación varía de persona a persona. No debe alarmarse si un párpado está más inflamado que el otro. Esto es normal y se normaliza después de 5 días aproximadamente

La inflamación es una reacción normal del cuerpo a la cirugía. La inflamación comienza a manifestarse el día de la cirugía y llegará a su máximo a los 2 o 3 días de la intervención. Después del tercer día disminuye rápidamente.

Es normal notar tensión en la piel de los párpados debido a la inflamación. Estas alteraciones desaparecen después de unos cuantos días

La inflamación normalmente es mayor al levantarse por la mañana. Recuerde que no es algo extraño, que poco a poco irá desapareciendo y que usted puede ayudar a reducirlo de la siguiente manera:

- Aplique frío sobre los párpados. Puede usar gasas mojadas en agua con hielo o las máscaras de gel que venden en farmacia.
- Evite levantar objetos pesados durante la primera semana
- Evite la exposición solar mientras haya morados. El calor aumenta la inflamación y el sol produce hiperpigmentación.

Dolor

La cirugía de los párpados no es dolorosa, pero le recomendamos que tome la medicación indicada para evitar que aparezcan molestias. Lo que sí es normal es que sienta pesadez y una leve tirantez.

En caso de presentar dolor debe ponerse en contacto con nosotros.

Morados

Es normal la aparición de morados tras la cirugía acompañando a la inflamación. Estos morados irán cambiando de color (negro, azul, verde, amarillo) a medida que vayan desapareciendo. Suelen tardar en eliminarse unos 7-10 días. Si previamente ha tomado la vitamina K y está utilizando el gel de Arnica tendrá menos morados y desaparecerán antes.

Se pueden camuflar los morados con maquillaje hipoalergénico a partir de los 5 días

Cicatrices

Durante los primeros 5-7 días llevará una sutura intradérmica (va por debajo de la piel) que no es visible. Después de retirar los puntos (entre los 5 y 7 días) las cicatrices tienen un color rosado y presentan cierto grado de inflamación. Estas cicatrices son muy poco visibles ya que están situadas en el pliegue del ojo. Con el paso del tiempo va cambiando la coloración y la firmeza y cada vez se van notando menos. Es normal notar tirantez en las cicatrices durante las primeras semanas.

También es normal que aparezcan unos pequeños bultitos en los extremos de las cicatrices que desaparecen pasadas unas semanas.

Se puede utilizar maquillaje sobre las cicatrices 5 días después de la cirugía y se recomienda el uso de protector solar cada vez que salga a la calle, evitando la exposición solar directa durante los primeros meses.

Recomendamos también la utilización de un contorno de ojos después de la desaparición de los morados.

Ejercicio

Tras la intervención de blefaroplastia es recomendable abstenerse de levantar peso excesivo y hacer ejercicio por lo menos durante 3 semanas. Se pueden realizar las actividades físicas normales que no impliquen grandes esfuerzos.

Trabajo

Si en su actividad laboral no realiza esfuerzos físicos podrá reincorporarse a su rutina después de los primeros 7 días si su estado general se lo permite y/o han desaparecido los morados. En caso de realizar esfuerzos físicos en su trabajo, lo habitual es reincorporarse a las 2 o 3 semanas de la operación, siempre que el estado general sea el adecuado.

Información importante

- Es normal que haya un ligero aumento de la temperatura como respuesta a la operación. Si el aumento persiste o llega a los 38º debe ponerse en contacto con nosotros.
- Si usted hace deporte habitualmente, recuerde que no podrá reincorporarse a su rutina habitual hasta pasadas 3 semanas. Cuando comience de nuevo la actividad deportiva deberá empezar de forma ligera e incrementar gradualmente el esfuerzo
- Recomendamos llevar ropa suelta fácil de poner, preferiblemente con botones, la primera semana
- En algunas ocasiones puede aparecer una sensación de depresión o tristeza en el postoperatorio. Es una reacción

normal y desaparece pronto

- Está prohibido fumar hasta por lo menos dos semanas después de la cirugía ya que retrasa la curación y aumenta el riesgo de complicaciones
- Hay que evitar el alcohol hasta una semana después de la cirugía ya que aumenta el riesgo de sangrado.
- El aspecto de los párpados va cambiando a lo largo de los primeros meses. Al principio es normal notar la mirada triste y un brillo diferente en los ojos. Poco a poco, a medida que la inflamación va desapareciendo volverá a tener una mirada fresca y rejuvenecida.

Contacto

En caso de tener dudas sobre su postoperatorio puede llamar a nuestra clínica en horario laboral, de lunes a jueves de 09:00 a 13:00 y de 15:00 a 20:00 al teléfono **822 044 360**

Puede también contactar con nuestro email de atención al paciente **elena@doctoraguiar.com**

Si se trata de una **URGENCIA** fuera del horario laboral puede llamar al **685 861 036** donde será atendido por el Dr. Juan Aguiar (24 horas al día, 7 días a la semana).

Recibí una copia de estas recomendaciones en «Delegación: Población» el «Documento administrativo: Fecha»

Firmado:

«Firma digital: Posición 1a firma en documento»