



Abdominoplastia: Instrucciones Post-operatorias

- ❖ Los medicamentos y la quietud luego de la cirugía pueden causar constipación. Para esto se puede comer papaya, pitaya, abundantes frutas y verduras, tomar té verde. Debe consumir muchos líquidos como jugos y agua opcional helectrolit . (la cantidad de líquidos debe ser bajo recomendación de la Dra. Ana rave si la paciente está reteniendo líquidos)
- ❖ Se debe evitar el cigarrillo, la aspirina y el ibuprofeno hasta 2 semanas antes y después de la cirugía.
- ❖ Las primeras 8 noches, se debe dormir con la cabecera elevada (2-3 almohadas) para disminuir tensión en el abdomen.
- ❖ Las complicaciones serias de este procedimiento se deben a la quietud excesiva luego de la cirugía. Se debe evitar el reposo total luego de la abdominoplastia pues esto predispone a la formación de coágulos en las piernas que pueden viajar a los pulmones y causar complicaciones serias. La primera noche después de la cirugía la paciente debe mover sus piernas en la cama y tener a alguien que le haga masajes en las pantorrillas. El segundo día, ya el paciente se debe levantar de la cama y alternar entre sentada y acostada. Para el tercer día la paciente debe estar caminando por su casa con asistencia. Debe caminar mínimo cada 2 horas durante 10 minutos en su casa.
- ❖ El día siguiente a la cirugía es mejor tomar la ducha con un ayudante.
- ❖ No debe mojar las heridas, su baño solo puede realizarse de las heridas abdominales hacia abajo, es decir sus genitales y piernas. Es normal que antes, durante o después de la ducha la paciente sienta mareo o incluso se desmaye. En caso de sentir desmayo, la paciente se debe sentar o acostar con los pies elevados.
- ❖ Por lo general, la faja se coloca al segundo día post-operatorio. La faja se debe usar día y noche por 4 semanas. Esta se debe quitar para bañarse y en caso de estar sucia, se puede retirar algunas horas mientras se lava. Luego de las 4 semanas el uso de la faja es opción del paciente.
- ❖ La paciente debe utilizar medias anti embólicas por una semana mínimo y ya debe estar caminando de manera prolongada al momento de retirarlas.
- ❖ Se pueden esperar morados e inflamación en las aéreas tratadas. Por lo general, la inflamación y los morados se resuelven en 2 a 4 semanas. Para disminuir los morados se puede:
 - Tomar jugo de piña con las comidas 1 semana antes y después de la cirugía
 - Aplicar crema Lioton 1000 o Reparil o Novaderm K sobre los morados 2 veces al día después de la cirugía.

- ❖ Se pueden desarrollar acumulaciones de líquidos debajo de la piel (seromas) que requieran aspiración para su evacuación.
- ❖ Las actividades normales se pueden reiniciar en unos pocos días. Ejercicio o actividades vigorosas pueden ser reiniciadas en 4-6 semanas. Como ningún cuerpo es igual, su cuerpo le va diciendo cuando se pueden resumir las actividades. La regla general es **“..si le duele, no lo haga.. si no le duele, hágalo, con cuidado”**.
- ❖ Los resultados finales de la Abdominoplastia se empiezan a ver después de los 3 meses del procedimiento.
- ❖ Tomar medicamentos como están indicados en la fórmula médica si presenta alguna duda consultar con la Dra. Rave
- ❖ Se recomienda ingerir alimentos ricos en hierro para aumentar el aumento de la hemoglobina, por ejemplo: Legumbres secas, Frutas deshidratadas, Huevos (especialmente las yemas), Cereales fortificados **con hierro, Hígado**, Carne roja y magra (especialmente la carne de res), Ostras, Carne de aves, carnes rojas oscuras.
- ❖ Evite las primeras 24 horas luego de la cirugía lácteos y cítricos ya que puede presentar náuseas o emesis.
- ❖ Evite al máximo que la faja genere zonas de presión (marcas profundas o quiebres) sobre la piel, pues esto puede generar heridas o úlceras
- ❖ Evite el sol y broncear las heridas o las cicatrices por los tres primeros meses. Posteriormente, si va a recibir sol, cubra las cicatrices con varias capas de Micropore hasta que cumpla 6 meses de operada. Evite mar, piscina, bañera, jacuzzi o turco hasta que las heridas estén completamente cerradas y secas.
- ❖ Es normal que sienta tirones a nivel abdominal a medida que van pasando los días su cuerpo le va ir permitiendo pararse lo más derecha posible.
- ❖ **En caso de presentar inquietudes o preguntas comuníquese con la Dra. Ana Lucía Rave M cel. 3006551343**

Rave M cel. 3006551343



Ana Lucía Rave M.

CIRUJANA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA
