



Receta para el éxito

¡Bienvenida a la exitosa recuperación de su abdominoplastia!



Ingredientes

- Un adulto responsable que permanezca con usted durante 24 horas después de la anestesia.
- Compresas frías, paquetes de gel congelado, bolsas de chícharos congelados, o paquetes de hielo.
- Colace® (no requiere receta médica) para usarse después de la cirugía mientras tome medicamento para el dolor.
- Medias de compresión (hasta la altura de la rodilla) para traerlas consigo el día de la cirugía. Puede comprarlas en cualquier farmacia, siga las instrucciones en el paquete sobre el cuidado y aplicación.
- Vitamina C tres veces al día, 5 días antes y 5 días después de la cirugía.
- Enema Fleet® la noche anterior de la cirugía.
- ¡Una actitud positiva!



Indicaciones

Usted irá a casa con algún tipo de banda o faja de compresión, dependiendo de su talla y del tipo de cirugía que haya tenido. Es importante que traiga puesta la venda o faja de compresión las 24 horas del día, excepto para bañarse. Podría ser que regrese a casa con drenajes para evitar que se acumulen líquidos bajo su piel. Los bulbos de drenado juntarán el líquido que produzca su cuerpo como parte del proceso de sanación. El líquido será de color sangre y gradualmente adquirirá un color más claro. Los drenajes le serán retirados cuando ya no se necesiten.

Tendrá que usar una prenda de compresión durante 6 semanas, lo que es una parte importante de su tratamiento.



Receta para el día de hoy

1. Irá a casa y descansará con la cabeza y las piernas elevadas, y con su estómago en posición de media luna (encorvada). Necesitará ayuda para levantarse y acostarse por un par de días. Para levantarse, voltee de lado y jalando a su ayudante levántese hasta sentarse. Para acostarse, sólo invierta este procedimiento.
2. Debe levantarse y caminar en su casa cada 2-3 horas durante el día (con ayuda) para mantener estimulada su circulación. Esto le ayudará a prevenir la formación de coágulos en las piernas.
3. El medicamento local, o anestésico tendrá un efecto de 6 a 12 horas. Tome el medicamento para el dolor al primer síntoma de dolor.
4. Consuma una dieta regular según lo tolere. Asegúrese de comer pequeñas cantidades de comida frecuentemente (cada 2-3 horas). Es aconsejable tomar sólo líquidos las primeras horas. Sus músculos del estómago, recientemente estrechados no le permitirán comer mucho de una sola vez. ¡No coma demasiado! **Eso aumentará el dolor.**

5. Si se enfermara debido a la anestesia, eso ocurriría dentro de las primeras 3 a 4 horas después de la cirugía. Si siente náusea, usualmente es porque ha tomado medicamento con el estómago vacío, o porque no ha bebido suficientes líquidos y está deshidratada. Le recomendamos bebidas que contengan azúcar y cafeína para prevenir la náusea y el vómito.



Receta para mañana en la mañana.

1. Levántese, desayune y venga a su cita al consultorio. Durante esta visita recibirá instrucciones referentes a su cuidado extensivo.
2. Las pacientes del Dr. Leon se bañarán por primera vez después de que se les retiren las suturas del ombligo. A las pacientes del Dr. Borsand se les dará instrucciones de cuándo se pueden bañar. La primera vez que se bañe, todavía sentada, retire la atadura, o baje el cierre de la faja. Permanezca sentada unos minutos para permitir que su sistema circulatorio se ajuste antes de pararse, y dése un baño breve ya que podría sentirse mareada. Debería tener a alguien que la ayude las primeras veces que se bañe.
3. Prevea quedarse sin energía como al medio día. Espere sentirse más rígida e hinchada al final del día. Esto es normal y temporal.
4. No exponga las cicatrices al sol o a las camas para bronceado por lo menos 3 semanas después de la cirugía, ya que pueden ocurrir quemaduras severas con tan sólo la más mínima exposición. Las cicatrices deben cubrirse cuando se exponga al sol o cuando use la cama para bronceado hasta que haya desaparecido todo el enrojecimiento de la incisión: esto podría tomar hasta un año. Puede utilizar cremas bronceadoras después de que la incisión haya sanado.