CUIDADOS GENERALES · POSTOPERATORIO

Sus primeros 7 días

Qué esperar cada día tras la cirugía · Cara · Mama · Abdomen

Los primeros días la hinchazón y los hematomas aumentan antes de mejorar, y no reflejan el resultado. Tome la medicación a sus horas, descanse con la cabeza elevada, camine un poco varias veces al día y no manipule las heridas. Las indicaciones concretas que le dio su cirujano prevalecen sobre esta hoja.

01 DÍA 0 · EL DÍA DE LA CIRUGÍA

- Llegará a casa cansado/a y con el efecto de la anestesia. Coma ligero, beba agua y tome la primera dosis de analgesia aunque aún no le duela.
- Descanse boca arriba e incorporado/a. Levántese acompañado/a para ir al baño.

02 DÍAS 1-2 · EL MOMENTO DE MÁS MOLESTIAS

- Pico de hinchazón y hematomas, sobre todo en cara y párpados. Frío local protegido en cara, 10-15 minutos varias veces al día; en mama y abdomen, no.
- Camine 5-10 minutos cada 2-3 horas. Ducha corta a partir del día 1-2 si se ha autorizado, sin dirigir el chorro a las heridas y secando con toques.
- Faja o sujetador de compresión día y noche si se ha indicado. Drenajes: vacíelos y anote la cantidad.

03 DÍAS 3-4 · EMPIEZA LA MEJORÍA

- El dolor baja y pasa a analgesia solo si la necesita. Los hematomas cambian de color: es una evolución normal.
- Puede hacer vida tranquila en casa, trabajo de ordenador y paseos cortos. Nada de esfuerzos, pesos ni agacharse mucho.
- Si lleva drenaje, se retira según el débito; suele hacerse la primera cura en consulta.

04 DÍAS 5-7 · PRIMERA REVISIÓN

- En consulta se valoran las heridas, se retiran o cambian apósitos y, en cara, pueden quitarse algunos puntos.
- Puede empezar a salir y, según la cirugía y el trabajo, reincorporarse a tareas ligeras. En cirugía de abdomen y mama suelen necesitarse 2-4 semanas sin esfuerzos.
- Siga sin deporte, sauna, piscina o mar, sol directo sobre las cicatrices, tabaco ni alcohol.

05 SEGÚN LA ZONA

- Cara y párpados: gafas de sol fuera de casa, no frotar los ojos, pomadas y colirios según pauta; lentillas y maquillaje cuando se autorice.
- Mama: sujetador indicado día y noche, dormir boca arriba y no levantar los brazos por encima del hombro los primeros días.
- Abdomen: faja continua, caminar algo flexionado las primeras 48-72 horas e ir estirándose poco a poco, y levantarse de la cama girando de lado.

CONSULTE EL MISMO DÍA SI

- Fiebre de 38 °C o más, dolor que aumenta o no cede, apósito empapado, pus, enrojecimiento que se extiende o apertura de la herida.
- Acuda a Urgencias ante hinchazón brusca de un solo lado, dificultad para respirar, dolor en el pecho o en una pierna.

IMPORTANTE

Después de la primera semana, siga la hoja específica de cuidado de la cicatriz: parche o gel de silicona cuando la piel esté cerrada y protección solar SPF 50+ durante 12 meses.

WhatsApp profesional +34 601 56 87 71