



¡Ya eres paciente CBC!

**Guía de seguimiento postoperatorio
de pacientes - Abdominoplastia**

**Contacto
CBC**

Torremolinos consultas +34 633 967 434

Torremolinos enfermería +34 622 055 105

Algeciras consultas +34 722 636 615

Algeciras enfermería +34 613 199 756 www.cbcestetica.com

El equipo de CBC te recibe con gran ilusión y agradecemos contar con tu confianza en este gran cambio que supondrá un antes y después en tu vida.

Si ya tienes fecha de quirófano cerrada, el siguiente paso es programar el día del **preoperatorio**. Dicho preoperatorio consiste generalmente en:

- 1- Electrocardiograma.
- 2- Una muestra de sangre para su análisis (hemograma, bioquímica y coagulación).



Previo a la intervención quirúrgica

Te resolveremos las dudas y te explicaremos lo necesario para que el día de la intervención esté todo preparado.

Te daremos todos los **consentimientos informados necesarios para la intervención**, los cuales debes firmar y llevarte a casa en la carpeta de CBC, para entregarlos el día de la intervención o enviarlos por email.



¡¡POR FIN HA LLEGADO EL DÍA DE LA INTERVENCIÓN!!

- Debes acudir en **ayunas completa de 8 horas**.
- Al finalizar la intervención quirúrgica, saldrás del quirófano con la faja puesta. Llevarás sonda vesical. Rara vez llevarás drenaje.
- Tras la intervención quirúrgica, el paciente pasará dos noches en el hospital HM Santa Elena (Torremolinos).
- **Al día siguiente**, los doctores Muñoz o Del Sol y la enfermera, se presentarán en tu habitación para la primera revisión y cura. Comprobarán que no haya presencia de sangrado y revisarán la herida quirúrgica. Si fueras portador de drenaje, se retirará, además de retirar la sonda vesical. Deberás levantarte de la cama e intentar caminar por la habitación (con postura semiflexionada hacia adelante para no dar tensión a la herida quirúrgica).



El segundo día de ingreso, el dr/a y enfermera acudirán a tu habitación para realizar la segunda cura:

- Se retirará la faja y las esponjillas.
- Se curará el abdomen y se te explicará la cura que deberás realizar en casa cada día durante la primera semana hasta la primera revisión (a los 7-10 días), además de enseñarte el posicionamiento correcto de las esponjillas y de la faja. (***Sería genial que tu acompañante nos grabe realizando la cura***)
- Se darán indicaciones/recomendaciones para la primera semana.
- Se explicará el tratamiento pautado que deberás seguir.
- Se te dará el informe de alta donde aparecerá por escrito el tratamiento pautado y las recomendaciones a seguir.
- Podrás marcharte a casa cuando lo indique el doctor, o en su defecto, la enfermera CBC.
- Si hubiese algún problema/ urgencia en los días posteriores a la cirugía, deberás contactar con el número de enfermería CBC.

*Es normal tener dolor/ molestia los primeros días tras la intervención (a pesar de tomar toda la medicación pautada), ya que el paciente ha sido sometido a un procedimiento quirúrgico.

***NO DEBES FUMAR** el mes de antes de la cirugía ni el mes de después, para que el proceso de cicatrización finalice con un resultado óptimo.

*Es normal que salga algo de líquido por la herida quirúrgica durante el proceso de cicatrización. Si las gasas se pegan, despegar humedeciendo con suero para no dar “tirón”.



1ª Revisión: 7-10 días tras la intervención.

La enfermera realizará la primera revisión:

- Se retirarán esponjillas, puntos de aproximación y puntos de liposucción. Los puntos del ombligo permanecerán una semana más.
- Se pautará nueva cura hasta la próxima revisión.
- Si presentases algún punto de refuerzo en cicatrices, la enfermera valorará su retirada según su evolución.
- Se darán recomendaciones por parte de enfermería.
- Se realizarán fotos para el seguimiento en la historia clínica de la paciente.
- **NO podrás mojar las cicatrices hasta la próxima revisión.** Tendrás que lavarte por partes.

*Se recomienda realizar la cura diaria después de lavarse.

**Es normal presentar entumecimiento, hormigueo o pérdida de sensibilidad en la zona de la intervención. Puede durar meses.

***Durante las primeras 6 semanas, si tienes sobrepeso, es fundamental limitar el consumo de calorías.

Ya que se tiende a ganar peso al no poder realizar actividad física durante el tiempo de cicatrización, lo que afectará al resultado final.

2ª Revisión: 15 días tras la intervención.

La enfermera CBC realizará la segunda revisión:

- Se evaluará la evolución del abdomen.
- Se retirarán los puntos del ombligo y los de refuerzo si no se han retirado anteriormente. Se recortará la mitad de la sutura intradérmica (la transparente).
- Si presentas alguna zona de dehiscencia (separación postoperatoria de la incisión, creando la apertura de algún punto de la herida), se pautará curas según nuestro criterio.
- Se realizará el cambio de faja a faja rígida y se explicará la posición correcta de esta.



- Se realizarán fotos para el seguimiento en la historia clínica del paciente.
- Se darán recomendaciones según tiempo post operatorio.

*Si la enfermera lo considera, puede que el paciente necesite alguna revisión extra para realizar curas y acelerar el proceso de cicatrización de las heridas.

*Es normal que el paciente pueda presentar rechazo de algún punto interno, lo que provoca la deshicencia de la piel (separación post operatoria de la incisión) formando una herida circular donde se visualiza parte de la sutura interna. **Si esto ocurre, se recomienda avisar a la enfermera de CBC para que se retiren las suturas visibles en consulta. NO debes preocuparte, ya que es algo frecuente.**

*En la abdominoplastia, el riesgo de apertura de las heridas está entre la segunda y cuarta semana. Cuando se produce suele ser en la zona del centro del abdomen. **Avisar a la enfermera de CBC por si fuera necesaria alguna revisión extra** para acelerar mediante determinadas curas el cierre completo de las heridas. Igualmente, **NO debes preocuparte**, ya que es la complicación más común en todos los procedimientos quirúrgicos de tersado de la piel.

3ª Revisión: 1 mes tras la intervención.

El Dr. Muñoz y la enfermera realizarán la tercera revisión.

- Se evaluará la evolución del abdomen.
- Se retirarán puntos intradérmicos (transparentes).
- Si fuese necesario, deberás cambiar la faja rígida por una talla menos.
- Se retirará la faja para dormir.
- Se realizarán fotos para el seguimiento en la historia clínica del paciente.
- Se darán recomendaciones según tiempo postoperatorio.

A partir del primer mes empezará a notar que baja la inflamación progresivamente y podrá empezar a hacer actividad física.



4ª Revisión: 3 meses tras la intervención.

El Dr. Muñoz y la enfermera realizarán la revisión.

- Se evaluará la evolución del abdomen.
- Se realizarán fotos para la historia clínica del paciente.
- Se darán recomendaciones según el tiempo post operatorio.
- Se retirará la faja completamente.

5ª Revisión: 6 meses tras la intervención.

- Se valorará el **resultado final** de la evolución del abdomen y si esta es favorable, se procederá a dar el ALTA médica al paciente.
- Se realizarán las últimas fotos para el seguimiento en la historia clínica del paciente.
- **¡Se mostrarán las fotos de la evolución del paciente para que pueda ver el cambio radical!**

**Consultar posibles tratamientos adicionales para su cicatrización (láser FOTONA 4D) una vez se haya dado el alta médica.*



RECOMENDACIONES POSTOPERATORIO ABDOMINOPLASTIA

Dormir en posición semi-incorporada en cama/sillón y caminar semiflexionado durante los primeros 15 días, para evitar dar tensión a la herida quirúrgica y favorecer el proceso de cicatrización.

Se recomienda **NO mojar la herida** quirúrgica hasta que se hayan retirado todos los puntos (tras la revisión de los **15 días**, donde se retiran los puntos del ombligo).

Fajas:

- Llevar la de velcro hasta retirar puntos del ombligo (15 días)
- Tras retirar los puntos del ombligo, cambiar a faja rígida.
- Se aconseja llevar la faja las 24h durante el primer mes. Se aconseja llevar la faja durante 2 meses. A partir del primer mes, puede quitársela para dormir.

Se recomienda **no levantar peso hasta el mes**. Si se ha reparado una hernia, hasta los 2 meses.

Ejercicio físico:

- Se recomienda empezar a hacer ejercicio físico cuando las heridas estén cerradas y sin costras (generalmente al mes).
- Se recomienda empezar a trabajar el tren inferior (andar, sentadillas sin peso, cardio, etc.)
- Se recomienda empezar a levantar peso progresivamente (3kg, 5kg, etc.)
- **Si se ha reparado una hernia, no debe trabajar el abdomen hasta el segundo mes.**

Baño/ Sol:

- Podrá bañarse tras el primer mes si la herida está totalmente cerrada.
- No se recomienda la exposición al Sol directamente en las cicatrices durante el primer año.
- Usar siempre protección y bikini/ bañador.



Se recomienda posterior a la abdominoplastia: (Preguntar al personal de la clínica)

- Presoterapia para ayudar a disminuir la inflamación.
- Carboxiterapia para mejorar el aspecto de la cicatriz, estimular la circulación sanguínea, eliminación de celulitis.
- Electroestimulación para mejorar el aspecto del abdomen, además de piernas y glúteos.

