

Protocolo postoperatorio abdominoplastia

- Acompañamiento durante las primeras 72 horas después de la cirugía
- Caminar cada hora por intervalos de 5 a 10 minutos los primeros 30 días para favorecer la circulación sanguínea.
- Utilice medias antiembolicas durante las 24 horas del día por 15 días
- Inicie drenaje post operatorio al siguiente día de la cirugía sin interrupción mínimo por 10 días.
- Utilice la faja, espuma, tabla, epifoam por 24 horas los primeros 45 días, los siguientes 45 días utilizar la faja, espuma tabla, epifoam por 12 horas.
- Si la faja le genera alergia, irritación o comezón, utilice una tela de algodón o bayetilla muy bien estirada debajo de la faja.
- Duerma boca arriba con una almohada debajo de las piernas y al menos 2 o 3 almohadas detrás de la espalda para minimizar la tensión sobre la cicatriz durante la primera semana. Posteriormente se recomienda dormir boca arriba durante 2 meses.
- Manejo de drenes: mantenga el dren colapsado. Anote el volumen de drenaje en un periodo de 24 horas. Vacíe los drenes cada 8-12 horas procurando que sea a la misma hora todos los días. Es normal que el lugar del drenaje duela un poco o que un dren drene más o menos que el otro.
- Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas ya que estas alteran el proceso de cicatrización.
- Tome 5 litros de gatorade o pedialite durante los primeros 5 días postoperatorios para prevenir la deshidratación.
- Al bañarse, utilice agua tibia y jabón suave. Evite usar jabones de tipo quirúrgico como clorhexidina o soluciones yodadas. Asegúrese de secar por completo la herida utilizando movimientos delicados.
- Mantenga una dieta balanceada luego de la cirugía: baja en grasa, azúcares refinados y picante. Procure consumir abundantes proteínas, frutas y verduras sobre todo aquellas que contengan vitamina c.
- Evite consumir carnes crudas (sushi, carpaccio, etc) y lácteos por 15 días
- No se exponga al sol los primeros 12 meses postoperatorios. Al salir, utilice bloqueador solar spf 50+ 3 veces al día.
- Evite aplicar cremas, ungentos y pomadas que no hayan sido indicadas por el doctor sobre las cicatrices. No consuma ningún medicamento ni suplementos naturistas sin previa autorización.

- Comience con el ejercicio cardiovascular luego de 45 días de la cirugía, e incremente progresivamente la intensidad. Evite deportes de contacto. Después de 3 meses, puede iniciar ejercicios de fuerza de manera progresiva según su tolerancia
- Puede empezar a conducir 10 días después de la cirugía.
- **Signos de alarma:** enrojecimiento de la herida, salida de secreción por la herida, apertura de los puntos, fiebre, dificultad para respirar, dolor en el pecho, inflamación o dolor en las piernas, aumento del tamaño de la pared abdominal de manera abrupta, dolor severo en el abdomen, cambios de coloración agudos.

Postoperative recommendations abdominoplasty – lipectomy

- Have an adult accompanying you for the first 72 hours after surgery
- Walk every hour for intervals of 5 to 10 minutes for the first 30 days to promote blood circulation.
- Use compression stockings 24 hours a day for 15 days
- Start post operative drainage massages the following day after surgery without interruption for a minimum 10 days.
- Use the compression girdle, foam, table, epifoam for 24 hours the first 45 days, the following 45 days use the compression girdle, foam, table, epifoam for 12 hours.
- If the compression girdle causes allergy, irritation, or itching, use a very well stretched cotton fabric under the girdle.
- Sleep facing up with a pillow under your legs and at least 2 or 3 pillows behind your back to minimize stress on the scar during the first week. Later it is recommended to sleep facing up for 2 months.
- Drain management: keep the drain collapse. Record the volume of drainage in a period of 24 hours. Empty the drains every 8-12 hours at the same time every day. It is normal for the drain site to be a little hurt or for one drain to drain more or less than the other.
- Avoid smoking and consuming alcoholic beverages since these alter the healing process.
- Drink 5 liters of gatorade or pedialite during the first 5 post-surgery days to prevent dehydration.
- When bathing, use lukewarm water and mild soap. Avoid using surgical soaps such as chlorhexidine or iodined solutions. Be sure to dry the wound completely, using gently movements.

- Maintain a balanced diet after surgery: low fat, no refined sugars and spicy. Try to consume abundant proteins, fruits, and vegetables especially those that contain vitamin c.
- Avoid eating raw meats (xe. Sushi, carpaccio, etc) and dairy for 15 days
- Do not expose yourself to the sun for the first 12 months after the surgery. Apply sun block spf 50+ 3 times a day.
- Avoid applying creams, gels and ointments which have not been indicated by the doctor. Do not take any medication or natural supplements without prior authorization.
- Begin cardiovascular exercise 45 days after surgery, and progressively increase the intensity. After 3 months, you can begin strength exercises progressively according to your tolerance
- **Alarm signs:** redness of the wound, secretion through the wound, opening of the sutures, fever, difficulty breathing, chest pain, inflammation or pain in the legs, abrupt increase in the size of the abdominal wall, severe pain in the abdomen, acute color changes.