

## **Protocolo postoperatorio blefaroplastia**

- Duerma semisentado: eleve la cabecera de la cama en un ángulo de 30 – 45 grados durante la primera semana
- Aplique compresas frías en los párpados para minimizar la hinchazón y la aparición de morados. Cuidado no aplique el hielo directamente sobre la piel ya que puede generar una quemadura.
- Después del tercer día, aplique compresas calientes en los párpados durante 10 minutos 4 veces al día. Cuidado: tenga en cuenta la temperatura del agua para prevenir quemaduras.
- Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas
- 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 sombrero de ala ancha o gorra. Utilice bloqueador solar spf 50+ 3 veces al día.
- Al bañarse, utilice agua tibia y jabón suave. Evite mojar los párpados.
- Evite utilizar lentes de contacto hasta que la mayor parte del edema haya desaparecido aproximadamente 2 semanas después de la cirugía. Mientras tanto utilice gafas.
- Evite utilizar maquillaje en los ojos hasta que los puntos de los párpados hayan sido retirados.
- 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.
- Camine una vez cada hora para favorecer la circulación los primeros 30 días
- Comenzar con el ejercicio cardiovascular luego de 3 semanas de la cirugía, e incremente progresivamente la intensidad. Evite deportes de contacto.
- Signos de alarma: enrojecimiento de la herida, salida de secreción por la herida o apertura de los puntos, sangrado por la herida, fiebre, dificultad respiratoria, disminucion marcada de la visión

## **Postoperative blepharoplasty recommendations**

- Sleep in a semi-seated position: raise the head of the bed to an angle of 30 – 45 degrees during the first week
- Apply cold compresses to the eyelids to minimize swelling and bruising. Caution do not apply ice directly on the skin as it may cause a burn.

- After the third day, apply hot compresses to the eyelids for 10 minutes 4 times a day. Caution: take into account the water temperature to prevent burns.
- Avoid smoking and drinking alcoholic beverages
- Avoid eating raw meats ( sushi, carpaccio, etc) and dairy for 15 days
- Do not expose yourself to the sun for the first 12 months after the surgery. Wear a wide-brimmed hat or cap when going outside. Apply sunscreen spf 50+ 3 times a day.
- When bathing, use lukewarm water and mild soap. Avoid wetting the eyelids.
- Avoid wearing contact lenses until most of the edema has disappeared approximately 2 weeks after surgery. Meanwhile, wear glasses
- Avoid wearing eye makeup until the sutures on the eyelids have been removed.
- 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.
- Walk once every hour to promote circulation for the first 30 days
- Begin cardiovascular exercise 3 weeks after surgery, and progressively increase the intensity. Avoid sports in which you may get hit in the face.
- Caution signs: redness of the wound, secretion from the wound, opening of the suture, bleeding, fever, difficulty breathing, decreased acute visual acuity