

Recomendaciones postoperatorio mastopexia, mamoplastia de reduccion o explantacion de protesis mamarias

- Acompañamiento durante las primeras 72 horas después de la cirugía
- Camine 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 dia por 15 días
- Duerma semisentada: eleve la cabecera de la cama en un ángulo de 30 – 45 grados durante la primera semana. Evite dormir de lado durante el primer mes postoperatorio.
- Limite la movilización de los brazos durante las primeras 48 horas después de la cirugía. Evite levantar objetos pesados y realizar movimientos repetitivos durante el primer mes postoperatorio.
- Utilice brasier postquirurgico de manera permanente durante los 2 meses posteriores a la cirugía.
- Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas ya que estas alteran el proceso de cicatrización.
- Tome gatorade o pedialite frecuentemente 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 del seno (doble) de manera abrupta, dolor severo en el seno, palpitaciones en el seno, cambios de coloración agudos.

Postoperative recommendations for mastopexy, reduction mammoplasty or explantation of breast prostheses

- 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
- Sleep in a semi-seated position: raise the head of the bed to an angle of 30 – 45 degrees during the first week. Avoid sleeping on your side during the first month after the surgery.
- Limit mobilization of the arms during the first 48 hours after surgery. Avoid lifting heavy objects and performing repetitive movements during the first month after the surgery.
- Wear a postoperative bra permanently for 2 months after surgery.
- Avoid smoking and consuming alcoholic beverages since these alter the healing process.
- Drink gatorade or pedialite frequently during the first 5 days after the surgery 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
- You may start driving 10 days after surgery.

- **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 size of the breast (double), severe breast pain, palpitations in the breast, acute color changes in the breast or in the nipple