



MICHAEL J. BROWN, M.D., P.L.L.C.

Aesthetic Cosmetic Plastic Surgery

Sugerencias de Pacientes

Estas son recomendaciones de pacientes y no es necesario que los requiera, solo están disponibles en caso le interese o porque puede ayudarlo/a en su mejoría.

-Nada de comer o tomar muchas horas antes de su cirugía, caso contrario la misma será pospuesta!!

-Como cualquier otra cirugía, siempre tenga a alguien con usted por las primeras 48 horas.

-Tenga a la mano el número de teléfono del Dr. Brown.

-Llene sus medicamentos. Ponga sus vitaminas en un contenedor diario, de tal manera que no olvide tomarlos.

-Aliste ropa floja para usar. Use camisas o blusas abiertas en el frente, ya que usted no podrá levantar sus brazos para ponerse camisetitas. Póngase zapatos y pantalones cómodos.

-Mentalmente repase la primera o segunda semana, siguientes a la cirugía, cuentas pendientes de pagar, cumpleaños que se acercan.

-Usted quiere que su cuerpo este en las mejores condiciones posibles para ayudar a la recuperación de la cirugía. Tan pronto como sea posible coma saludablemente, absténgase de sus golosinas, y ejercite para reducir el estrés.

Cabello: Lave su cabello, si tiene cabello largo, pueda que quiera hacerse trenzas, o poner en su cabello una banda elástica (no de metal), antes de ir a la cirugía e incluso unos días después de la misma. pueda que decida hacer una cita con su peluquera/o, para lavarlo y arreglarlo, y en caso que cambie de idea, puede cancelar la cita.

Axilas: Rasúrese o elimínelas con cera antes de la cirugía.

Bebidas: consiga una hielera pequeña y llénela con bebidas o utilice termos con bebidas que sean fáciles de abrir.

Medicinas: Anote las indicaciones de sus medicamentos y téngalos cerca a su cama, de tal manera que pueda apuntar las medicinas que esta tomando. Además puede tener un reloj para controlar el tiempo en que debe tomar las mismas.

Fotografías: Tómese antes de ir a cirugía

Nausea y Constipación: Tenga medicinas y supositorios disponibles a la mano, solo en caso que los necesitara. Pídale al anestesiólogo que le de un anti-nausea. La inhalación ligera de un algodón empapado en alcohol pueda que pare la nausea. Para

personas que usan medicina natural, el jengibre se supone que le ayudara a parar la nausea, y la cáscara de nogal blanco, para la constipación.

Quehaceres Domésticos:

- Arregle su habitación de recuperación lo mas placentero posible. Ponga flores frescas, velas aromatizadas.
- Ponga sabanas, almohadas, cobijas, etc en el sofá donde usted descansara, además consiga una almohada en forma de U. Tienda su cama con sabanas limpias y con muchas almohadas. Ponga en el baño los artículos que usa a diario, como por ejemplo, enjuague bucal, pasta y cepillo dental, cepillo de cabello, accesorios para lentes de contacto (en el caso de que los utilice), cosméticos, todos estos a su alcance.
- Camine en toda su casa, con sus brazos extendidos a la altura de los hombros, asegurándose de que todo este a su alcance.
- Ponga mesitas individuales en cada lado del sillón en el que Ud. descansara, estas mesitas le ayudaran a encontrar con mas facilidad, las cosas que pueda necesitar en cualquier momento. Yo use un contenedor con separadores (de los que se usa en oficinas) para mis medicamentos, plumas, papel para tomar notas, pañuelitos facial, etc
- Ponga una mesita ceracana a usted con sus cosas personales, agua para beber, teléfono, libros, revistas, etc.
- Tenga golosinas, galletas salsa de manzana, jugo en cartón, frutas, etc cerca a su sillón o mesita de noche, si es que va a estar sola y va a quedarse hasta muy tarde.
- Tenga algunos libros y películas para su recuperación.
- Use un sorbete largo y utensilios desechables.
- Platos desechables disminuira la labor de limpieza.
- Pida a la persona que le acompaña que le deje comida y platos a su alcance.
- Ponga boca abajo botellas de lociones y shampoo.
- Tenga almohadillas de limpieza facial y goma de mascar de la marca Arm&Hammer.
- Cuadritos de algodón cosmético suaves, son una bendición para los pezones sensibles.
- Almohadillas calientes para su espalda, pero NO lo use en sus senos.
- Use un silbador o un pito para llamar a la persona que le ayudara durante la recuperación.
- Un rascador de espalda seria bueno, además este le ayudaría a alcanzar cosas que estuvieran fuera de su alcance.
- Ate una cinta o cordón a las luces del techo, esto le facilitara tirar de ellas, para prenderlas o apagarlas sin dificultad.
- Saque la basura.
- Asegúrese de que toda la ropa en su casa este limpia.
- Limpie su casa y sus utensilios de cocina.
- Almacene la comida seca y refrigere los alimentos frescos a una altura cómoda para Ud.
- Cerciórese que las baterías de control remoto y teléfono inalámbrico estén en buenas condiciones.
- Pague sus cuentas pendientes y mantenga al dia su cuenta bancaria
- Llene el tanque de gasolina de su carro.
- Vaya al supermercado y compre alimentos que pueden ser pre-cocidos y refrigerados o que sean fáciles de cocinar en el microondas, como por ejemplo: sopas.
- Asegúrese de que su mascota tenga alguien que le cuide, suficiente comida y vacíe el colector de desperdicios de su mascota.
- Tenga a mano las golosinas favoritas de su mascota.
- Practique la posicion de dormir en su espalda.

-Refuerce los músculos de su estomago, para poder levantarse.

Que llevar a la cirugía: Lápices acondicionadores de labios, lentes (no lentes de contacto), no use maquillaje, laca de cabello, desodorante, talco, nada en la piel ni en el cabello, lleve agua para que tome las medicinas que el doctor le prescribió y una almohada para que descanse en su retorno a casa. Use medias de algodón o pantuflas en su cirugía, no olvide su lista con preguntas de ultima hora. Tome una ducha caliente, lave su cabello, y aféitese las areas que normalmente acostumbre.

-Lleve bebidas como Ginger Ale o agua en caso tenga sed en su regreso a casa.

Embotamiento: Pueda que tenga embotamiento por una o dos semanas. Tome mucha agua para que le ayude a evacuar y manténgase en movimiento lo mas que pueda para que le ayude a disipar. Este malestar ocurre despues de la cirugía, ya sea por la hinchazón y la migración de los fluidos.

Marcas azules: el azul de las marcas desaparecerán en unos pocos dias.

Emociones: La primera semana despues de la operación, pueda que se sienta un poco deprimida, esto es normal y desaparecerá, solo respire profundo.

Escozor: Producido por las raíces de sus nervios que están recuperándose. Hielo le ayudara en esto.

Pezones: sus pezones estarán extremadamente sensibles, manténgalos humectados (despues de que las incisiones en las aureolas se han cicatrizado), esto lo hará en el caso de que la cirugía haya sido a través de las aureolas.

Proteja los pezones con algodones suaves y use pijamas de seda.

Músculos de la espalda: Pueda que le duelan(use almohadillas calientes, pero evite usar en su nuevo busto.)

Ciclos Menstruales: Posiblemente su ciclo menstrual se vuelva irregular por uno o dos meses, para luego retornar en su forma normal. En todo caso este preparada con toallas sanitarias o tampones.

Infecciones: Consiga yogurt o acidophilus (en tiendas de alimentos saludables) para prevenir ya sea infecciones orales o vaginales.

Al levantarse: Para levantarse desde un costado del sofá, ponga sus caderas al costado del mueble, sus pies bien separados el uno del otro, haciendo que las puntas de sus dedos estén opuestos, doble sus rodillas, trate de mantener su espalda en forma derecha y levántese enderezando sus rodillas (como una bailarina de ballet).

Líquidos: Beba suficientes líquidos que no contengan azúcar.

Dolor: No le desafíe al dolor!, esto le hará que se ponga tensa y empeorara, el hielo le ayudara en esto.

-El segundo o tercer dia son usualmente los peores.

-Pueda que sienta dolores agudos y punzantes desde la parte externa de los senos hacia la espalda (estos son los finales de los nervios que se están regenerando).

-Posiblemente haya dolor entre los senos, el área donde su piel ha sido estirada. - Tome sus medicinas al pie de la letra como el medico lo recomiende y siempre tome los mismos luego de que haya comido algo. Evite el dolor.

-Es muy común que en las mañanas se sienta mas adolorida, y luego desaparecerá.

-Trate de resistir el dolor en vez de que lo desafíe, ya que lo ultimo es lo peor.

-Respire profundo y manténgase en pie de una manera correcta sin que su espalda tienda a arquearse.

-Empiece a caminar de una manera moderada y respire aire fresco.

-Coma algo simple si tiene apetito, como por ejemplo una tortilla de huevo o gelatina.

- Descanse lo mas que pueda y duerma si se siente cansada.
- Haga lo que su cuerpo le pida. Pero por favor no se exceda.
- Si esta acostumbrada a dormir de costado o boca abajo, pueda que el sofá le sirva, como rechinador para relajarse, además dormir con la cabeza mas elevada que el cuerpo le ayudara a descansar de una forma mas placentera, y le ayudara con la incomodidad e hinchazón despues de su caminata.
- Ponga almohadones debajo de sus brazos, estos le servirán como apoyo.
- Use hielo o frutas congeladas, como por ejemplo; moras, en las areas amoratadas o inflamadas, despues de cada 15 minutos. Tenga bolsas extras de hielo para usarlas en ambos senos de forma alternada.
- Tenga a alguien que le ayude cuando se duche, especialmente cuando tenga que secar su cuerpo y al vestirse.

Cicatrices: Yo apliqué una pequeña cantidad de vitamina E (pero sea cuidadosa con su uso), pegunte al doctor y que el le de la indicación de cuando y como hacerlo. También yo di masajes a mis heridas, para ayudar a que la costra se caiga fácilmente (sin que usted pellizque de la misma). También evite solear las cicatrices por un ano. (yo utilice en mi cicatriz un bloqueador solar en tubo)

Posiblemente sus senos estén altos, duros, desiguales, con los pezones apuntando en diferentes direcciones, o brillosos por la hinchazón. También pueda que estén casi sobre su mentón, haciendo ruidos extraños (esto Serra solo aire acumulado que se ira desapareciendo pronto). La salina se asentará con el tiempo a medida que usted se estire y los músculos del pecho se aflojen y los tejidos interiores de la piel se estiren. La firmeza de los senos es debido al apretón de los músculos, no por los implantes.

-Es común que un lado sea mas firme, mas alto y mas doloroso que el otro, etc. Su lado mas dominante, usualmente es el que toma mas tiempo en rebajar, debido a que los músculos están mas apretados.

Cada persona se recupera de diferente manera, deje que su cuerpo tome el tiempo necesario para recuperarse. Descanse mucho, respire profundamente, ya que esto ayudara a su convalecencia

El factor mas importante para su recuperación es mental, manteniendo una actitud positiva y buen sentido del humor, todo esto ayudara a sobreponerse de las inconveniencias de la recuperación, pero al final se dará cuenta que valió la pena y usted estará encantada con los resultados.

No mire sus senos por un mes!, usted se ahorrara la ansiedad de los "demasiados": demasiado grandes, demasiado pequeños, demasiado altos, demasiado bajos o demasiado chistosos.

Corpiños: Espere por lo menos un mes, antes de que se compre nuevas prendas interiores que le guste a usted. En caso de que encuentre un corpiño que le guste, pero que no están supuestos a ser usados debido a los alambres, no lo piense dos veces y haga una pequeña incisión y deshágase de los alambres.