



CONSEJOS POSTERIORES A LA REALIZACIÓN DEL PROCEDIMIENTO CIRUGIA ORTOGNATICA

Estimado paciente,

Usted se acaba de intervenir del procedimiento denominado CIRUGIA ORTOGNATICA, y como consecuencia, debe conocer los siguientes aspectos relacionados con su curación y su responsabilidad para que el resultado de la cirugía sea el óptimo. Recuerde que una cirugía o un tratamiento médico ejecutado con la mayor corrección puede no dar el resultado deseado debido a un mal cumplimiento por parte del paciente.

REINCORPORACIÓN A LA VIDA LABORAL

Después de este procedimiento, se considera habitual poder volver a reiniciar su actividad laboral normal al cabo de las 3-4 semanas aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 6 semanas para lograrlo. El tipo de actividad laboral puede ser muy diferente entre pacientes, por lo que le aconsejamos que consulte a su médico según su tipo de trabajo.

REINCORPORACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO HABITUAL

Después de este procedimiento, se considera habitual poder volver a reiniciar su actividad física normal al cabo de las 4 semanas aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 6 semanas para lograrlo. Para que pueda tener una referencia, se adjunta el tipo de ejercicio y el tiempo que se aconseja estar sin practicarlo:

- Actividad aerobia suave (caminar, pasear, pilates, yoga): 5-7 días
- Actividad aerobia exigente (correr, bicicleta): 5-6 semanas
- Actividad anaerobia (pesas, cross training, etc): 4-5 semanas

DIETA RECOMENDADA

Se recomienda el consumo de una dieta líquida y fría durante las primeras 48-72 horas (sopas, cremas, batidos, helados, yogures, zumos, refrescos sin gas). Se podrá progresar hacia dieta de fácil masticación según prescripción médica (purés, tortillas, huevos revueltos, legumbres cocidas como habas, garbanzos, lentejas, pasta, pescados de textura blanda como merluza y bacalao, carne picada en forma de hamburguesa o albóndigas). Se podrá progresar a dieta progresivamente normal, según la técnica empleada, entre la primera y la segunda semana. Ante cualquier duda, consulte con su cirujano. .

TABACO Y VAPEADORES

El consumo de tabaco se considera estrictamente prohibido tanto en las 2 semanas previas como en las 4 semanas posteriores al procedimiento que se va a realizar. No habiéndose demostrado la influencia del consumo de vapeadores durante la recuperación de éste procedimiento, se aconseja la abstención o la reducción al mínimo posible en el consumo de estos dispositivos.

PROTECCIÓN SOLAR

La protección solar es clave para la prevención de hiperpigmentaciones en la piel, así como de asimetrías en el proceso de desinflamación. Se recomienda que se aplique una capa de



protector solar con factor 50 a partir del día posterior al procedimiento por toda la cara al menos una vez al día. Esta recomendación debe estar presente durante los 3 primeros meses tras la realización del procedimiento.

VIAJES

Tras la realización de éste procedimiento, se recomienda no tomar vuelos durante un periodo de 5 días. Igualmente se recomienda que el paciente no conduzca durante los primeros 4 días desde la realización del procedimiento.

MAQUILLAJE

Se considera que no existe riesgo de empeoramiento de la herida ni la cicatrización debido al maquillaje al cabo de los 5 días tras la realización del procedimiento. Sin embargo, podrá maquillarse con pintalabios desde el primer día tras la cirugía.

PREVENCIÓN DE HEMATOMAS

Se puede emplear cremas de árnica para el tratamiento y prevención de hematomas y cardenales a partir de las primeras 24 horas de la realización del procedimiento.

UTILIZACIÓN DE LENTES DE CONTACTO, GAFAS DE SOL O GAFAS DE LECTURA

En esta intervención NO se contraindica el uso de lentes de contacto, gafas de sol o de lectura.

CURAS

Las heridas intraorales deberán permanecer lo mas limpias posible, para lo que deberá realizar enjuagues con agua y sal tras cada comida, así como un cepillado frecuente. Procure no incidir directamente sobre las suturas con el cepillo, pero debe cepillar los dientes para prevenir aparición de sarro y placa bacteriana. Se recomienda la utilización de agua con sal (1/2 vaso de agua y 1 cucharada sopera de sal) para la realización de los enjuagues. Las curas pueden implicar, a criterio de su cirujano, la aplicación de gel de clorhexidina sobre las heridas.

Por su parte, las curas de las heridas de la piel deber ser realizadas por el propio paciente, y deben constar de tres apartados:

1º Lavado de la zona: Debe realizarse con suero fisiológico y una gasa esteril, para retirar los desechos de la cicatrización. Determinadas zonas pueden necesitar que se diluya agua oxigenada en el suero para eliminar las costras de manera más eficaz.

2º Desinfección: Las heridas de la piel deben desinfectarse con clorhexidina a una concentración del 0,12% al 2%. Debe aplicarse abundante cantidad de forma directa, con una gasa o con un hisopo o bastoncillo de los oídos. Una vez aplicado, deberá dejarse secar de manera natural.

3º Oclusión de la zona: La herida se recomienda que esté tapada con un apósito estéril durante los primeros 5 días, y posteriormente podrá dejarse al descubierto

HIGIENE PERSONAL

Usted podrá realizar una ducha normal al cabo de las primeras 24 horas tras el procedimiento, intentando no mojar la herida. Una vez termine la ducha, puede secarse con secador de aire frio la zona tratada. Podrá ducharse con normalidad al cabo de los 5-6 días tras el procedimiento.



RETIRADA DE PUNTOS

De manera habitual, las suturas empleadas deben retirarse al cabo de unos 8-12 días. A criterio de su médico, puede ser necesario mantenerlas o sustituirlas durante más tiempo del indicado.

DISPOSITIVOS EXTERNOS

En el caso de la mentoplastia, puede ser necesaria la colocación de un dispositivo elástico externo (habitualmente conocido como mentonera). Cada caso puede ser diferente, por lo que recomendamos que consulte con su cirujano la pauta indicada de uso en su caso. .

MASAJES Y DRENAJES LINFÁTICOS

Podrá solicitar que le realicen masajes o drenajes linfáticos al cabo de los 5-7 días tras la cirugía.

APOSITOS DE SILICONA

Si existen heridas en piel, tras la retirada de los puntos de sutura, podrá aplicar tiras de silicona adhesiva sobre la herida para mejorar su cicatrización. Se recomienda que se mantengan durante un periodo de al menos 3 meses.

MEDICACIÓN HABITUAL

Para la recuperación tras el presente procedimiento, se recomienda la administración de ciertos medicamentos, como por ejemplo:

Antibióticos:

Analgésicos:

Antiinflamatorios:

Corticoides:

Colirios:

Colutorios:

Crema hidratantes:

Crema cicatrizantes:

DEBE CONTACTAR CON SU MÉDICO EN CASO DE:

Sangrado excesivo por la zona quirúrgica

Fiebre >38 grados

Dolor que no cesa con la medicación prescrita

Traumatismos violentos en cara que pudieran desplazar la osteosíntesis realizada.

Sensación de ahogo o falta de aire

VALORACIÓN DEL RESULTADO ESTÉTICO

Debe saber que pueden pasar semanas o meses hasta que se consiga el resultado deseado. No se considerará la posibilidad de un reintervención para mejorar el resultado estético



hasta que no pase al menos 8 meses desde la realización del procedimiento inicial. Debe recordar que el proceso de desinflamación es asimétrico, pudiendo parecer un lado diferente al contrario.

FORMA PACTADA DE CONTACTO CON EL CENTRO MÉDICO

Se establece que en caso de presentar una posible complicación como las anteriormente descritas tanto en el consentimiento informado como en el presente documento, el paciente podrá ponerse en contacto con el Doctor/a _____ de la siguiente manera:

- Telefono de urgencia
- Correo electrónico de urgencia:
- Horario de urgencias
 - Lunes a Viernes: de __:__ horas hasta las __:__ horas
 - Sabados: de __:__ horas hasta las __:__ horas
 - Domingos y festivos:

En el caso en el que por una situación imprevista fuera imposible la atención por parte de su médico habitual, se acuerda que podrá acudir al servicio de Urgencias del centro hospitalario de _____ con dirección _____.

Debe saber que el coste de la atención de urgencias por cualquiera de los posibles problemas citados previamente no está incluido en el presupuesto facilitado, y que usted deberá abonarlo al finalizar el proceso de atención de urgencias.

OTRAS PARTICULARIDADES QUE DEBE TENER EN CUENTA EN SU CASO

1º Frio local intermitente para disminuir la inflamación (temperatura entre 8°C y 15°C, nunca hielo)

2º _____

3º _____

4º _____

5º _____

Fecha:

Firma paciente

Firma medico