



## **CONSEJOS POSTERIORES A LA REALIZACIÓN EXTIRPACION LESIONES CUTANEAS**

Estimado paciente,

Usted se acaba de intervenir del procedimiento denominado EXTIRPACIÓN DE LESIÓN CUTÁNEA, 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 inmediatamente, aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 2 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 2-3 días aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 3-4 semanas para lograrlo. Para que pueda tener una referencia, se adjunta el tipo de ejercicio y el tiempo que se aconseja estar sin practicarlos:

- Actividad aerobia suave (caminar, pasear, pilates, yoga): 2-3 días
- Actividad aerobia exigente (correr, bicicleta): 1-3 semanas, o incluso mas dependiendo de la localización y el tipo de cirugía realizada por el tamaño.
- Actividad anaerobia (pesas, cross training, etc): XXX días

### **DIETA RECOMENDADA**

Se recomienda el consumo de una dieta.

### **TABACO Y VAPEADORES**

El consumo de tabaco se considera estrictamente desaconsejado 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 este 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 +, cada 2 horas, a partir del día posterior a la retirada de puntos de



sutura, y que esté protegido del sol mientras tenga los puntos si se expone al sol. Esta recomendación debe estar presente durante los 3 primeros meses tras la realización del procedimiento.

#### **VIAJES**

Tras la realización de este procedimiento, No tiene limitación para tomar vuelos ni para conducción.

#### **MAQUILLAJE**

Se considera que no existe riesgo de empeoramiento de la herida ni la cicatrización debido al maquillaje al cabo del día siguiente a la retirada de suturas.

#### **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. En la zona periférica a las suturas.

#### **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 curas de las heridas 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 estéril, para retirar los deshechos 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% en solución acuosa. 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: Puede realizarse oclusión de la herida o no, a elección del cirujano. Igualmente, si el tipo de extirpación es sin puntos o con láser las curas pueden ser húmedas (aplicando una crema antibiótica, o cicatrizante) y tapando la herida o bien pueden ser curas secas, sin la aplicación de los mismos. Del mismo modo puede realizarse cura cerrada (la herida debe permanecer tapada) o cura abierta (la herida no precisa estar tapada) a elección del cirujano.

Si lo que usted lleva encima de la herida es un tipo de apósito adhesivo transpirable tipo steripstrip, entonces, no debe retirárselo hasta que se lo comunique el doctor o hasta la retirada de puntos. Y se aplicará clorhexidina en solución acuosa directamente encima del apósito dos veces al día.

-Si presenta sangrado ocasional, debe apretar encima de la herida durante 10 minutos continuos sin levantar.

#### **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 frío 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 7-8 días. A criterio de su médico, puede ser necesario mantenerlas o sustituirlas durante más tiempo del indicado.

### **APOSITOS DE SILICONA**

Tras la retirada de los puntos de sutura, podrá aplicar tiras de silicona adhesiva o crema cicatrizante 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, por ejemplo:

Antibióticos:

Analgésicos:

Antiinflamatorios:

Corticoides:

Colirios:

Colutorios:

Cremas hidratantes:

Cremas cicatrizantes:

### **DEBE CONTACTAR CON SU MÉDICO EN CASO DE:**

Inflamación importante, dolor, fiebre, aumento de temperatura, fluctuación, sangrado importante, o cualquier cambio en la evolución que le contara su médico

### **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 una reintervención para mejorar el resultado estético hasta que no pase al menos 6 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:

- Teléfono de urgencia
- Correo electrónico de urgencia:



- Horario de urgencias

- Lunes a Viernes: de \_\_:\_\_ horas hasta las \_\_:\_\_ horas
- Sábados: 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 \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_
- 4º \_\_\_\_\_
- 5º \_\_\_\_\_
- 6º \_\_\_\_\_
- 7º \_\_\_\_\_
- 8º \_\_\_\_\_
- 9º \_\_\_\_\_
- 10º \_\_\_\_\_

Fecha:

Firma paciente

Firma medico