



CONSEJOS POSTERIORES A LA REALIZACIÓN LASER DE CO2/ERBIO SERURFACING

Estimado paciente,

Usted se acaba de intervenir del procedimiento denominado LASER DE CO2/ERBIO RESURFACING, 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 los 15-20 días, aunque existen casos con recuperación más lenta de lo habitual que pueden requerir hasta incluso 6-8 semanas para lograrlo. En función de la intensidad con la que se haya realizado el procedimiento. 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. El eritema persistente tras el procedimiento suele durar unos 6 meses, pudiendo retrasarse hasta cerca de un año.

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 4 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): 3 semanas, o desde los diez días siguientes si es por la noche.
- Actividad aerobia exigente (correr, bicicleta): 2 semanas por la noche. 1 mes por el día.
- Actividad anaerobia (pesas, cross training, etc): 20-30 días, cuando no tenga costras. Se pondrá muy rojo durante 6-8 meses posteriores al tratamiento cuando haga ejercicio vigoroso.

DIETA RECOMENDADA

Este procedimiento no requiere de ninguna dieta diferente de la habitual.

TABACO Y VAPEADORES

El consumo de tabaco se considera 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 a partir del día posterior a la desaparición de costras por toda la cara, reaplicando cada 2 horas. Esta recomendación es estrictamente necesaria y debe estar presente durante los 6 primeros meses tras la realización del procedimiento. Por el riesgo importante de hiperpigmentaciones post inflamatorias (aparición de manchas).

VIAJES

Tras la realización de este procedimiento, se recomienda no tomar vuelos hasta que caigan las costras. Igualmente se recomienda que el paciente no conduzca durante los primeros 15-20 desde la realización del procedimiento.

MAQUILLAJE

Se considera que no existe riesgo de empeoramiento de la herida ni la cicatrización debido al maquillaje cuando esté sin costras.

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

-LOS TRES PRIMEROS DÍAS:

Curar con fomentos con una cucharada de vinagre diluida en 1l de agua dos veces al día, (por las mañanas y por las noches), justo después, Dejar secar, y aplicar una crema que contenga antibiótico y corticoide con un bastoncillo o con los dedos con las manos limpias y esparcir por la zona tratada.

-Durante el resto del día, puede aplicar alguna crema epitelizante que le recomiende el doctor, a demanda para calmar la sensación de ardor o quemazón, hasta epitalización completa, que suele ser a los 10 días aproximadamente.

Si tenemos molestias empapar unas gasas en la solución del agua con vinagre y colocarlas en la zona, retirando despacito.

Lavar la cara con agua y jabón sin restregar una vez al día y secar con gasas a golpecitos.

A PARTIR DEL TERCER DÍA:

Haremos todo exactamente igual y en el mismo orden, excepto que dejaremos de usar la crema que combina el corticoide con el antibiótico tópico.

HIGIENE PERSONAL

Usted podrá realizar una ducha normal al cabo de las primeras 24 horas tras el procedimiento. 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.

MEDICACIÓN HABITUAL

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



Antivirales: Se recomienda la toma de valaciclovir 500mg 1/24h desde dos días antes del procedimiento y hasta 3 días posteriores al procedimiento.

Analgésicos: Si presenta malestar puede tomar paracetamol o nolutil alternado cada 8 horas, aunque no suele ser necesario.

Antiinflamatorios:

Corticoides: Según le indique su doctor puede ser pautaado deflazacort 30mg/24h durante los primeros 3 días posteriores al procedimiento. Incluso la infiltración I.M. de acetonido de triamcinolona.

DEBE CONTACTAR CON SU MÉDICO EN CASO DE:

Dolor intenso, malestar intenso, inflamación intensa, fiebre o cualquier situación que usted considere que aparece tras la realización del procedimiento y no se le haya explicado en consulta.

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 2 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 _____



3° _____

4° _____

5° _____

6° _____

7° _____

8° _____

9° _____

10° _____

Fecha:

Firma paciente

Firma medico