



**Rafael Ramos Vecchio, MD**

Plastic & Reconstructive Surgeon

220 Alhambra Circle, First Floor, Coral Gables, FL 33134

☎ (305) 960-7511 ✉ [rmos@careagaplasticsurgery.com](mailto:rmos@careagaplasticsurgery.com) 📷 Instagram: drrafamos

## Mamoplastia – Instrucciones Postoperatorias

Gracias por elegir Careaga Plastic Surgery para su cirugía de senos. Estas instrucciones están diseñadas para ayudarle a tener una recuperación segura y obtener los mejores resultados posibles. Por favor, lea todo cuidadosamente y comuníquese con nuestra oficina si tiene cualquier duda o cambio inesperado.

### Medicamentos que debe tomar

- Cefalexina (o Clindamicina) – si se le recetó antibióticos, estos ayudan a reducir el riesgo de infección. Comience la noche de su cirugía y continúe durante 5–7 días según las indicaciones. Siempre tómelos con alimentos.
- Pomada – si las incisiones quirúrgicas están expuestas al aire, puede aplicar Vaselina (o Bacitracina si fue recetada) para evitar que las gasas se adhieran a las incisiones. Aplíquela dos veces al día según las indicaciones.

### Medicamentos que puede tomar si es necesario

- Acetaminofén (Tylenol) – para dolor leve o moderado. Evite aspirina, ibuprofeno u otros antiinflamatorios (NSAIDs) durante 2 semanas.
- Hidrocodona o Tylenol #3 – puede haber recibido un segundo medicamento para el dolor; tómelo solo según necesidad cada 6 horas. Tómelo con un ablandador de heces, ya que puede causar estreñimiento. Si el dolor está controlado, prefiera solo Tylenol.
- Ondansetrón (Zofran) – para náuseas, si fue recetado.
- Ablandador de heces – si usa analgésicos con receta, tómelo diariamente para evitar el estreñimiento.

### Vendajes y cuidado de drenajes

- Si sus incisiones están cubiertas con steri-strips o cinta quirúrgica: mantenga la cinta adhesiva hasta que se caiga sola. Se despegará en 10–14 días. Si se levanta parcialmente, puede recortar los bordes sueltos.
- Si las incisiones están cubiertas con gasas sueltas, aplique Vaselina dos veces al día sobre las heridas.
- Si tiene drenajes quirúrgicos, vacíelos dos veces al día o cuando estén a la mitad. Registre el color y la cantidad de drenaje en mililitros (mL).



## **Rafael Ramos Vecchio, MD**

Plastic & Reconstructive Surgeon

220 Alhambra Circle, First Floor, Coral Gables, FL 33134

☎ (305) 960-7511 ✉ [rmos@careagaplasticsurgery.com](mailto:rmos@careagaplasticsurgery.com) 📷 Instagram: drrafamos

- Lleve su registro de drenajes a la cita de control. Los drenajes generalmente se retiran cuando el volumen es menor a 25–30 mL (≈1 oz) en 24 horas durante dos días consecutivos, aunque esto puede variar.
- Mantenga los sitios de salida del drenaje limpios y cubiertos con gasas pequeñas; cambie los apósitos diariamente o cuando se ensucien.

### **La noche de su cirugía**

- Duerma en posición semi-reclinada, con la cabeza y las rodillas ligeramente elevadas, para reducir la hinchazón en el área quirúrgica.
- Use el sostén quirúrgico en todo momento, excepto para ducharse.
- Es normal sentir presión o tirantez en el pecho. Evite girar o impulsarse con los brazos para levantarse.
- Coma alimentos suaves y ligeros; evite los alimentos salados que puedan aumentar la hinchazón.
- Manténgase bien hidratada.

### **La mañana siguiente y la primera semana**

- Continúe durmiendo con el torso elevado durante al menos una semana.
- Puede ducharse 48 horas después de la cirugía. Permita que el agua tibia fluya suavemente y séquese con palmaditas. Reemplace los apósitos después.
- No se sumerja en baños, piscinas o jacuzzis durante al menos 6 semanas.
- Reaplique la pomada sobre las incisiones dos veces al día después de la limpieza si las heridas no están cubiertas con cinta adhesiva.
- Es normal presentar moretones e hinchazón por 2–3 semanas; irán mejorando gradualmente.
- Camine despacio por su casa varias veces al día para favorecer la circulación y disminuir el riesgo de coágulos.
- Evite inclinarse hacia adelante, levantar peso o levantar los brazos por encima de los hombros durante 2 semanas.

### **Actividad física**

- No levante objetos de más de 10 lb (4.5 kg) durante 3 semanas.
- Evite ejercicio, conducir o actividad sexual hasta que el Dr. Ramos lo autorice (usualmente después de 3–4 semanas).



## **Rafael Ramos Vecchio, MD**

Plastic & Reconstructive Surgeon

220 Alhambra Circle, First Floor, Coral Gables, FL 33134

 (305) 960-7511  [rmos@careagaplasticsurgery.com](mailto:rmos@careagaplasticsurgery.com)  Instagram: drrafamos

- Puede comenzar caminatas ligeras después de una semana, pero evite ejercicios que requieran el uso del pecho o el abdomen por 6 semanas.
- Evite fumar o vapear durante la recuperación, ya que retrasa la cicatrización.
- Evite el calor directo o la exposición solar en el pecho y el abdomen por 3 meses.

### **Cuidado de cicatrices y piel**

- Mantenga las incisiones limpias y secas. Cuando las Steri-Strips se caigan y las heridas estén cerradas, puede comenzar con gel o láminas de silicona (generalmente después de 2 semanas).
- Use protector solar SPF 30 o superior diariamente sobre las cicatrices una vez cerradas para prevenir oscurecimiento.
- La falta de sensibilidad, tirantez y firmeza son normales y mejorarán en los siguientes meses.
- Después de 2 semanas, si las heridas están cerradas, puede usar cinta de silicona o cremas de silicona (disponibles sin receta en farmacias).

### **Visitas de control**

- Primera visita: 1–3 días después de la cirugía para revisar o retirar drenajes.
- Segunda visita: a la semana para evaluar la cicatrización y retirar puntos si los hay.
- Visitas adicionales: a las 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y según necesidad.

### **Cuándo llamar a la oficina**

- Fiebre persistente mayor de 101 °F (38.3 °C).
- Enrojecimiento o calor excesivo alrededor de las incisiones.
- Drenaje con mal olor o aspecto purulento.
- Aumento repentino de la hinchazón en el pecho o abdomen.
- Dolor que no mejora con la medicación.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Si presenta síntomas urgentes fuera del horario, acuda a la sala de emergencias más cercana.