Dra. Irene Pérez
Otorrinolaringóloga y Cirujana Plástica Facial

GUÍA PARA PACIENTES

Su recuperación después de la *blefaroplastia*

Cirugía de párpados: todo lo que necesita saber para cuidarse en casa y sentirse tranquilo(a) en cada etapa.

Querido(a) paciente:

Gracias por confiar en nosotros. Esta guía le explica, paso a paso, qué esperar en los próximos días y cómo cuidarse para obtener el mejor resultado.

Léala con calma junto con la persona que lo(a) acompañará en casa. Si tiene cualquier duda, por pequeña que parezca, escríbanos: **estamos para acompañarle.**

Dra. Irene Pérez
Cirugía Plástica Facial y Otorrinolaringología

EN ESTA GUÍA

1 Su recuperación en el tiempo
2 Sus medicamentos
3 Cuidado de sus párpados
4 Su vida diaria
5 Lo que es normal
6 Controles y cuándo llamarnos

Recuerde: los párpados se ven inflamados y morados la primera semana y mejoran poco a poco. El resultado final se aprecia **entre los 3 y 6 meses**.

PASO A PASO

Su recuperación en el tiempo

Cada paciente sana a su ritmo, pero esto es lo que la mayoría vive en cada etapa.

1 Días 1 a 5

Párpados inflamados y con morados, ojos llorosos o secos y visión algo borrosa por el ungüento.

→ Cabecera elevada, frío local 10 minutos cada hora y medicamentos a la hora.

2 Primer control

La inflamación empieza a bajar y los morados cambian a un tono amarillo-verde.

→ Retiramos los puntos.

3 Semanas 2 a 4

Queda una inflamación leve. La cicatriz se ve rosada.

→ Regreso gradual a sus actividades y protección solar.

★ Hasta 6 meses

La cicatriz se aclara y se vuelve casi invisible en el pliegue del párpado.

→ El resultado final se aprecia entre los 3 y 6 meses.

Sus medicamentos

A la hora exacta

Tome sus medicamentos **a la hora indicada** en su fórmula. Sirven para controlar el dolor, prevenir infecciones y hacer la recuperación más cómoda.

Ungüento y lágrimas

Use el **ungüento y las lágrimas artificiales** como se le formularon. Mantienen el ojo húmedo y protegen la herida.

Mejor evitar

Suspenda suplementos como vitamina E, omega 3, ginkgo, ajo o ginseng **2 semanas** antes y después de la cirugía. Evite cigarrillo, vapeador y alcohol al menos **4 semanas**: retrasan la cicatrización y aumentan la inflamación.

EN CASA

Cuidado de sus párpados

Descansar bien y seguir estos cuidados hace una gran diferencia.

Para dormir

5 días

Duerma con la **cabecera elevada** los primeros 5 días. Evite dormir boca abajo o de lado sobre la cara.

Frío local

Los primeros 5 días aplique frío solo con **compresas o gasas con suero helado** sobre los ojos, **10 minutos cada hora**, solo mientras esté despierto(a).

Puntos

Se retiran en el primer control, entre los 5 y 7 días. Mientras tanto, límpielos cada 12 horas con suero fisiológico y aplique la crema o ungüento formulado. No use isodine, alcohol ni mertiolate.

Cintas en el párpado superior

5 días

Si se operaron los párpados superiores, le dejamos unas cintas adhesivas (Steri-Strips) sobre la herida durante 5 días. Puede retirarlas usted mismo(a) a los 3 días, pero **es mejor esperar a que la Dra. Irene se las retire**.

No frotarse

No se frote ni se toque los ojos. Si siente picazón, aplique frío o lágrimas artificiales.

Descanse los ojos

No use pantallas (celular, computador ni televisión) los primeros **5 días**: resecan el ojo. No se quede todo el día en cama; puede salir y caminar con tranquilidad.

Lentes y gafas

No use lentes de contacto durante 2 semanas. Puede usar gafas normalmente y, al salir, **use siempre gafas de sol**.

Maquillaje de ojos

Puede usarlo 1 semana después de retirar los puntos.

VOLVIENDO A LA RUTINA

Su vida diaria

Puede retomar muchas cosas pronto. Estas son las precauciones para proteger sus párpados.

Baño
Puede ducharse desde el día siguiente, sin frotar ni dirigir el chorro de agua a los ojos. Seque los párpados con suaves toques.

Alimentación
Regrese a su dieta habitual lo antes posible y tome abundantes líquidos. Si presenta estreñimiento, coma papaya o pitaya; si persiste, avísenos.

Esfuerzos y tos
Evite agacharse, hacer fuerza o cargar objetos pesados durante 2 semanas. **Evite toser**: si tiene tos, avísenos.

Ejercicio
Nada de gimnasio ni deportes durante 4 semanas. Retome el ejercicio de forma progresiva según le indiquemos.

Trabajo o estudio
La mayoría de pacientes retoma actividades tranquilas entre los 7 y 10 días.

Sol
Use **gafas oscuras** al salir y, tras retirar los puntos, bloqueador solar diario. Proteja la cicatriz del sol durante 6 meses.

Es normal, no se preocupe

- Inflamación y morados en los párpados y mejillas durante 1 a 2 semanas.
- Sensación de tirantez o dificultad leve para cerrar completamente los ojos los primeros días.
- Ojos llorosos o secos, sensibilidad a la luz y visión algo borrosa por el ungüento.
- Pequeñas diferencias entre un ojo y el otro mientras baja la inflamación.

Sea paciente: sentirse ansioso(a) al ver los párpados inflamados la primera semana es muy común. Cada semana se verá mejor.

ACOMPAÑAMIENTO

Sus controles

Asistir a los controles es **fundamental** para su recuperación. En ellos revisamos la evolución y la cicatrización. Los controles se hacen a la semana, al mes, a los 3 meses, a los 6 meses y al año.

Si vive fuera del país, sus controles se harán de forma virtual.

⚠ Llámenos de inmediato si presenta

Comuníquese con la Dra. Irene o diríjase a Urgencias de la Fundación Santa Fe de Bogotá si nota:

- **Dolor intenso en un ojo, inflamación que aumenta rápido y se pone tensa, o disminución de la visión.** Es una urgencia: acuda de inmediato.
- Sangrado que no se detiene después de 15 minutos de presión suave con una gasa.
- Enrojecimiento, calor o secreción con pus o mal olor en las heridas.
- Un golpe en los ojos o si se abren los puntos.
- Fiebre de 38,5 °C o más, o escalofríos que no mejoran con los medicamentos.
- Ojo muy rojo, con dolor o arenoso que no mejora con las lágrimas artificiales.

CONSULTORIO

350 355 2416

Horario: 7:30 a. m. a 4:45 p. m.

FUERA DE HORARIO

Urgencias: llame al número de la Dra. Irene que le entregamos.

Le deseamos una pronta y tranquila recuperación.

Dra. Irene Pérez · Cirugía Plástica Facial y Otorrinolaringología