

GUÍA DE RECUPERACIÓN

Guía de Recuperación: Blefaroplastia

Felicitaciones por su procedimiento. La blefaroplastia rejuvenece los párpados superiores y/o inferiores eliminando el exceso de piel, grasa y músculo. Seguir cuidadosamente estas instrucciones es esencial para una recuperación segura y el mejor resultado estético posible.

Guías para
pacientes**48h**COMPRESAS FRÍAS
POST-CIRUGÍA**7-10**DÍAS HASTA RETIRO
DE SUTURAS**2 sem**ANTES DE RETOMAR
ACTIVIDAD LEVE**3-6 m**

RESULTADO FINAL COMPLETO

CRONOGRAMA DE RECUPERACIÓN

DÍA DE LA CIRUGÍA — PRIMERAS 24 HORAS

- Descanse con la cabeza elevada 30–45° — use 2–3 almohadas o un sillón reclinable
- Aplique compresas frías 10–15 min cada hora mientras esté despierto
- Es normal esperar inflamación, moretones y lagrimeo leve
- No conduzca; solicite a alguien que lo lleve a casa
- Tome el analgésico recetado según sea necesario

DÍAS 2-5 — CURACIÓN TEMPRANA

- Continúe las compresas frías 48 h; luego cambie a compresas tibias
- Limpie suavemente los párpados con solución salina o champú de bebé diluido
- Aplique el ungüento antibiótico recetado en las líneas de incisión
- Use las gotas lubricantes recetadas para la sequedad e irritación
- La inflamación alcanza su punto máximo en los días 2–3, luego se resuelve gradualmente

DÍAS 7-10 — RETIRO DE SUTURAS

- Las suturas se retiran en su visita de seguimiento (~día 7–10)
- Puede regresar al trabajo de escritorio ligero y actividades sociales
- Evite levantar objetos pesados, inclinarse hacia adelante o hacer esfuerzos
- Use gafas de sol oscuras al aire libre

SEMANAS 2-6 — RECUPERACIÓN PROGRESIVA

- La mayoría de los moretones e inflamación se resuelven en las semanas 2–3

- Ejercicio ligero después de 2 semanas; ejercicio intenso después de 4–6 semanas
- Aplique protector solar SPF 30+ en las zonas de incisión una vez cicatrizadas
- Los resultados finales se aprecian en 3–6 meses cuando las cicatrices se suavizan

INFORMACIÓN SOBRE EL TRATAMIENTO

LO QUE PUEDE HACER

Mantenga la cabeza elevada, especialmente al dormir (primera semana). Use todas las gotas y ungüentos recetados a tiempo. Use gafas de sol al aire libre durante la recuperación. Duerma boca arriba para minimizar la inflamación de párpados. Asista a todas las citas de seguimiento programadas

LO QUE DEBE EVITAR

Frotarse o tocarse los ojos. Lentes de contacto o maquillaje por 2 semanas. Nadar, jacuzzi o sauna por 4 semanas. Aspirina, ibuprofeno o anticoagulantes salvo indicación médica. Ejercicio intenso por 4–6 semanas

CONTÁCTENOS INMEDIATAMENTE SI

Cambios repentinos o empeoramiento de la visión. Aumento de dolor, enrojecimiento o inflamación después del día 3. Signos de infección: fiebre, pus, calor en el sitio de incisión. Incapacidad para cerrar completamente los párpados. Sangrado que no cesa con presión suave