**INDICACIONES POST - OPERATORIAS**

Estimado/a Paciente, siga todas las instrucciones cuidadosamente, ya que de esto depende en gran medida su evolución postoperatoria. Recuerde que su cooperación influye enormemente en el resultado de su cirugía:

* Reposo relativo y tranquilidad, lo que significa que debe moverse y caminar dentro de su domicilio.No es recomendable el reposo absoluto en cama porque aumenta el riesgo de trombosis venosa y tromboembolismo pulmonar. Permanezca en su hogar por algunos días hasta su primer control postoperatorio.
* El uso de la faja es de suma importancia, disminuirá la hinchazón y el dolor, úsela en forma continuada o el máximo de tiempo posible indicado por el doctor.
* Tome en cuenta que durante la primera semana usted puede necesitar asistencia de otra persona para levantarse/acostarse o hacer actividades básicas.
* No conducir
* No fume y evite exponerse a humo de cigarro. No se automedique.
* Evite hacer fuerza, ejercicios o movimientos bruscos, hasta que el médico lo indique.
* No ducharse los primeros días o hasta que se lo indique el doctor. Mantenga la higiene mínima personal sin mojar las heridas.
* Evite usar ropa ajustada (excepto la faja); idealmente use vestido o buzos holgados. Evite exponerse al sol.
* Debe beber abundantes líquidos (mínimo 2 litros diarios), mantener una dieta liviana y baja en calorías (sin carbohidrato)

Al igual que con cualquier procedimiento quirúrgico, es probable que experimente algo de molestias (dolor), hinchazón y hematomas (moretones), en y alrededor de las zonas operadas. Estos síntomas son más intensos los primeros días después de la cirugía y se irán disipando lentamente durante la primera o segunda semana. Usted podrá retomar su actividad laboral normal al cabo de 1 a 2 semanas aproximadamente, pero se recomienda continuar evitando las actividades extenuantes tales como levantar objetos pesados o realizar ejercicio, durante por lo menos 2 a 4 semanas después del procedimiento.

Se le citará para el primer control entre los primeros 3 a 5 días post-operatorio, momento en que se planificará el resto de los controles, retiro de puntos e inicio de masajes de drenaje linfático.

Siempre tendrá disponible vía mail, telefónica o presencial de ser necesario al Dr. Arturo Aguirre o personal de su equipo profesional altamente calificado y acreditado, para resolver cualquier duda, o problema durante este periodo.