

# Recomendaciones pre quirúrgicas



Si la cirugía es en la mañana, tomar un desayuno ligero pero completo. Se sugiere jugo de frutas, café o té en leche, pan y cereal.



Si la cirugía es en la tarde desayune normalmente y tome en almuerzo ligero.

Tome una ducha relajante antes de venir a su cirugía.



Use ropa cómoda de cuello abierto (camisas y sacos de botones o cremalleras delanteras), pues habrá que cambiarla por ropa quirúrgica que se le suministrará antes de entrar a la sala de cirugía.



Llegar 60 minutos antes de la cita, tiempo necesario para efectuar las preparaciones previas a la intervención.



La noche anterior a la cirugía retire el maquillaje del rostro y el día de la cirugía no aplique cremas ni protector solar en la cara aún si son medicadas.



Asista con un acompañante adulto que pueda ayudarlo a volver a la casa después de la intervención.



Si utiliza audífonos o prótesis dental removible debe retirarlos antes de ingresar a la sala de cirugía, por lo tanto no olvide entregárselos a su acompañante.

No traiga elementos de valor (joyas, bolsos, billeteras, dinero suelto). En tal caso debe dejarlos con su acompañante.



Si usted fue atendido por el Anestesiólogo por favor tenga en cuenta TODAS las recomendaciones que le fueron dadas en dicha consulta para la correcta administración de la anestesia.



Si súbitamente desarrolla gripa, tos, fiebre o se presenta algún inconveniente para acudir a la cirugía, comuníquese inmediatamente con la encargada de programación de cirugía al 7436009 extensión 108, para informar su caso al Doctor y él se comunicará con usted para indicarle que se debe hacer.



## No olvide:

Remover el día anterior el esmalte de las uñas.

Continúe tomando la medicación que usualmente recibe, a menos que los médicos tratantes indiquen lo contrario. Para este fin puede beber pequeños sorbos de agua.

# Recomendaciones post quirúrgicas

## Tenga en cuenta las siguientes indicaciones durante el próximo mes:

Evite usar maquillaje. En caso de tener que usarlo, recuerde que al momento de retirarlo del párpado superior debe mantener la cabeza derecha y dirigir la mirada hacia abajo, luego frotar muy suavemente en una sola dirección de la nariz hacia la oreja. Para el párpado inferior mire hacia arriba y haga el mismo procedimiento.



Use gafas de sol con filtro UV durante el primer mes en ambientes exteriores para proteger sus ojos de la radiación ultravioleta que puede alterar el proceso de cicatrización.



La correcta recuperación de los tejidos depende de una adecuada alimentación. Consuma a diario al menos 2 porciones de proteína (pollo, carne, pescado) y alimentos ricos en vitamina C (guayaba, naranja, etc).

Durante el primer mes no practique deportes de contacto que pongan en riesgo sus ojos (artes marciales, tenis, squash, baloncesto, fútbol, etc). Puede asistir al gimnasio luego de 8 días de reposo, para realizar actividades cardiovasculares (spinning, caminata, elíptica) y levantar pesos moderados.



Evite ambientes con polución o contaminación y zonas húmedas (piscinas, saunas, turcos, etc) durante el primer o el tiempo recomendado por el oftalmólogo.



Asista puntualmente a sus 3 citas de control: 24 horas, 8 días y 1 mes después de la intervención. Todo exámen posterior al último control tiene un costo adicional.



Puede ingerir alcohol moderadamente 8 días después de la cirugía.

La calidad y velocidad de recuperación dependen también de su actitud mental. Las personas pueden decirle inconcientemente a su organismo cómo debe estar, Por eso, es importante pensar todo el tiempo que está bien, que va a estar mejor cada día y que tomó la mejor decisión.