



RECOMENDACIONES PARA POSTOPERATORIO

• Recibir masajes después de su cirugía es crucial para su recuperación, comience tan pronto como su médico lo permita, para obtener los mejores resultados:

Semanas 1-2: Diarias

Semanas 3-8: 3 veces a la semana

Semanas 9-12: 2 veces a la semana

3-6 meses: 1x a la semana

6 meses +: 1x al mes para mantenimiento

- Diferencia entre el masaje linfático y el masaje de drenaje linfático después de la cirugía: nuestro masaje linfático será un masaje de cuerpo completo en comparación con nuestro masaje de drenaje linfático después de la cirugía que se centrará en su cirugía y utilizará una máquina de ultrasonido si es necesario.
- El uso de prendas de compresión después de su cirugía es esencial para su recuperación; reduce la hinchazón, mejora sus resultados, reduce el riesgo de ondas o protuberancias, distribuye el tejido cicatricial y mejora la facilidad de movimiento y postura. Las prendas de compresión vienen en 2 etapas, así que pregúntele a su médico cuando esté listo para la prenda de etapa 2.
- Mantenga siempre el sitio de la incisión seco y limpio para prevenir infecciones. Recuerde lavarse siempre las manos antes de manipular los apósitos y usar alcohol al 70% para esterilizar el sitio. Use toallitas húmedas para limpiarse hasta que el médico le indique que puede ducharse.
- No abrimos ninguna incisión ni retiramos ningún drenaje, consulte a su médico para su extracción.
- Los signos de inflamación; pus, enrojecimiento, dolor en el sitio de la incisión son muy graves y debe comunicarse con su médico de inmediato. Cuando se producen seromas (seroma es una acumulación de líquidos, que se acumula y se asienta en un área del cuerpo donde se ha eliminado tejido en un procedimiento quirúrgico) comuníquese con su médico de inmediato para tratarlo, debe estar en un ambiente estéril o puede causar infecciones graves.
- Le recomendamos que beba 2-3 litros de agua al día. El agua y la hidratación son claves para que este proceso sea efectivo. Consejo saludable: beber jugo de piña y con hojas de menta es un diurético natural.
- Para maximizar la efectividad de sus sesiones, es mejor restringir la cafeína, el alcohol, la sal y el azúcar en grandes cantidades que afectan el flujo linfático durante el programa y mantener una dieta saludable.
- Recomendamos el ejercicio diario para estimular el flujo linfático, como caminatas rápidas durante este proceso, sin ejercicio extenuante.
- Si usted debe quedar embarazada durante este proceso, por favor infórmenos inmediatamente.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nosotros

Alora Health Spa MM38291

Envíenos un correo electrónico: info@alorahealthspa.com

Visítanos: www.alorahealthspa.com

Llámenos: 407-613-5507