

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

PLAN DE RECUPERACIÓN POSTOPERATORIA**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