



EDUCACIÓN , CUIDADOS Y DRENES

Centro de Capacitación Continua PRAXIS

Lic. María José Espinoza Msc.

El postoperatorio



Los cuidados postquirúrgicos en cirugías estéticas se centran en **reposo, higiene de heridas, uso de prendas de compresión, alimentación balanceada y evitar sol, tabaco y alcohol**, siendo crucial seguir las indicaciones específicas del cirujano, ya que estas varían según el procedimiento.

Es fundamental cuidar tanto la salud física como la emocional, manteniendo paciencia, ya que los resultados finales toman tiempo.

Reposo y actividad física

Descansar lo suficiente y evitar esfuerzos, levantar peso y mover bruscamente la zona operada.

Realizar caminatas cortas y suaves para estimular la circulación, pero sin forzar el cuerpo.

Seguir las recomendaciones del cirujano sobre cuándo reanudar actividades normales (pueden ser semanas).



Cuidado de Heridas

Lavar las heridas diariamente con agua y jabón suave, según indicaciones.

Aplicar desinfectante (como Betadine) y secar bien la zona.

Cubrir las heridas con gasas estériles para evitar roce con la ropa.

Usar fajas o sujetadores postquirúrgicos según lo indiquen usar el tiempo indicado (a menudo meses, día y noche) para modelar y reducir la inflamación.



Medicamentos y Hábitos



Tomar solo los medicamentos recetados por tu médico.

Evitar el tabaco y el alcohol, ya que interfieren con la cicatrización.

Beber muchos líquidos (agua, electrolitos)

Alimentación

Consume una dieta nutritiva rica en proteínas, vitaminas y minerales para apoyar la curación.

Empieza con líquidos y alimentos blandos, aumentando gradualmente según tu tolerancia.

Protección solar



Protege las cicatrices del sol con protector solar de alto SPF (50+) y ropa protectora durante meses.

Signos de Alarma

Contactar al cirujano inmediatamente si hay enrojecimiento excesivo, calor, mal olor, pus o fiebre.

Salud Emocional

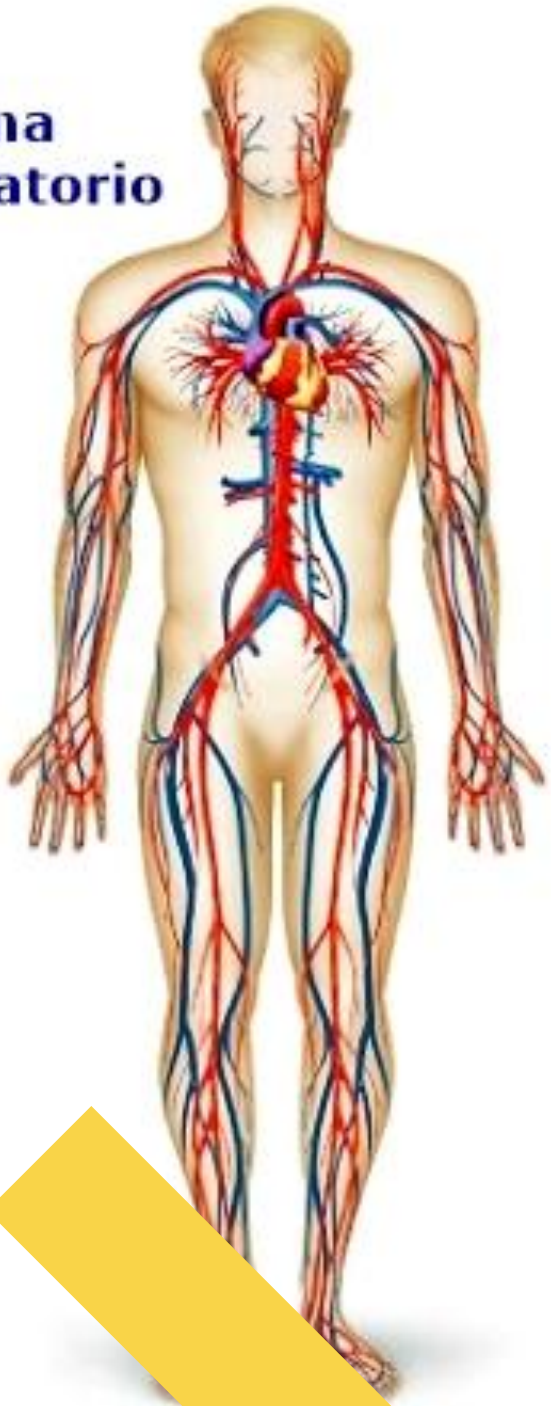
La inflamación puede hacer que los resultados no sean visibles de inmediato. Buscar apoyo si fuese necesario.

Drenajes Linfáticos

Si tu cirujano los recomienda, son clave para reducir la inflamación y modelar, a menudo empezando con sesiones frecuentes.



Sistema Circulatorio



Sistema Linfático



El sistema linfático es una red crucial de vasos, tejidos y órganos (como ganglios linfáticos, bazo, timo, amígdalas) que forma parte del sistema inmunitario.

Drenaje de líquidos: Recoge el exceso de líquido intersticial (linfa) que se escapa de los capilares sanguíneos y lo devuelve a la circulación, previniendo hinchazones.

Defensa inmunológica: Los ganglios linfáticos actúan como filtros, atrapando y destruyendo bacterias, virus y células anormales mediante linfocitos (glóbulos blancos).

DRENAJES QUIRÚRGICOS

Es un dispositivo, como un tubo, que se coloca tras una cirugía para evacuar líquidos (**sangre, pus, serosidad**) de la zona operada, previniendo infecciones y favoreciendo la cicatrización al evitar acumulaciones.

Estos sistemas funcionan por gravedad o vacío, y requieren cuidados como vaciar, medir el líquido y mantener la higiene para asegurar una buena recuperación y detectar complicaciones.



Drenes

Los cuidados de enfermería en drenajes se centran en mantener la **permeabilidad, prevenir infecciones y asegurar el confort del paciente**, implicando la valoración del sitio de inserción, la observación del drenado (**color, cantidad, olor**), la higiene diaria de la herida, el correcto vaciado y cuantificación de la recolección, evitar acodaduras y tirones, mantener el sistema bajo el nivel de la herida, y registrar todo cuidadosamente, con especial atención a signos de infección o complicaciones como sangrado excesivo o pérdida de vacío.



Cuidados Generales

Permeabilidad y Posición: Verificar que el tubo no esté acodado, pinzado o obstruido.

Mantener el sistema recolector siempre por debajo del nivel de la herida para evitar reflujo.

Higiene y Apósitos: Realizar cura de la herida diaria, cambiar apósitos si están sucios o mojados, y limpiar la piel alrededor con antiséptico.

Observación: Realizar el vaciamiento y vigilar el color, olor, consistencia y cantidad del líquido drenado. Anotar y comunicar cambios.

Seguridad: Sujetar el drenaje a la piel y a la ropa para evitar tirones accidentales.



Signos de Alarma a Vigilar

Enrojecimiento, calor, edema o dolor en el sitio de inserción.

Sangrado prolongado o nuevo sangrado.

Fiebre o aumento de leucocitos.

Olor fétido o cambio purulento del drenado.





Gracias