



CONSEJOS PARA UN BUEN POSTQUIRURGICO EN BLEFAROPLASTIA

Dr. Martín Gastón Álvarez



La blefaroplastia o Cirugía de los Párpados es una de las cirugías estéticas faciales más simples y menos invasivas. Se obtienen grandes resultados y **rejuvenece la mirada de forma muy natural** aprovechando el pliegue del párpado superior para esconder la cicatriz y en el párpado inferior sobre la línea justo debajo de las pestañas (Técnica clásica) o bien por dentro de la conjuntiva **sin cicatrices** en la piel (Técnica transconjuntival o técnica de Loeb).

Actualmente es una de las cirugías más frecuentes al ser los ojos y la mirada el centro de atención simplemente al comunicarnos con nuestros pares. Es clave en nuestra expresividad.

Aprovecha entonces nuestros consejos y experiencia para ayudarte en este camino.

CONSEJOS:

Afortunadamente tiene un postoperatorio **“poco doloroso”**, los analgésicos y antiinflamatorios comunes son suficientes. Lo más incómodo es lidiar con la **inflamación y algunos hematomas** los primeros días post cirugía. Por suerte contamos

con nuevas tecnologías que harán de este proceso algo más simple y confortable con una recuperación más rápida.

Entonces ¿qué hacemos con la inflamación y los hematomas?

Con respecto a la **inflamación** hay que saber que los párpados se inflaman con facilidad y que **el truco de la abuela de aplicar frío es el más efectivo**. Ahora bien, ¿Cómo lo hacemos de una manera cómoda y eficiente?

-La **Hiloterapia** es un antifaz de silicona suave por el que circula agua fría a 15° constantemente. Es muy recomendable y seguro ya que no hay oscilaciones de temperatura ni riesgo de quemaduras en la piel por el frío. Es seco y cerrado, por tal no moja las heridas y es super cómodo e higiénico (Algo que no conseguiremos con los pack de frío tradicionales que chorrean después de unos minutos y que además suelen estar “demasiado fríos” para soportarlos el tiempo adecuado) .Podemos utilizarlo hasta en una breve siesta sin estar pendientes y disfrutar del alivio y confort que brinda.

Una alternativa más antigua son las gafas de gel frío que podemos comprar en farmacias y tiendas o los tradicionales pack aplicados por encima de una toalla limpia para evitar mojaduras y que la contaminación de esos elementos toquen las heridas.

- **Antinflamatorios orales y colirios:** debemos seguir la prescripción médica cada 8 hs, aunque no exista dolor, dado que el proceso existe y que “no sientas dolor” no quiere decir que no debas tomarlos si quieres evolucionar bien y rápido. El uso de colirios y lágrimas artificiales serán de gran utilidad los primeros días.

-**La posición de reposo** relativo a 30-45 grados es muy importante para que la inflamación y el edema bajen hacia los linfáticos y desaparezcan lo antes posible. Descansar los ojos de las pantallas es muy importante al menos por 3 días, todo efecto irritativo enlentece la recuperación. El uso de colirios para mantener la humectación de la córnea es muy importante.

-**Al dormir** es aconsejable hacerlo con la cabeza recta (lo más posible y razonable) sin apoyar de lado para evitar que la inflamación se valla para los costados. Si sucediera por accidente tampoco debemos entrar en pánico, solo notaremos ese lado más congestivo y a lo largo del día irá bajando.

-**Los hematomas** sabemos que se irán solos al termino de 10-15 días (también debemos tener en cuenta las características individuales de cada paciente) pero podemos acelerar el proceso con el uso de cremas como Trombocid o Kelador que son quelantes del hierro para poder disolverlo más rápido. Otro método que se utiliza

desde hace tiempo son las cremas o glóbulos de Árnica que ayuda notablemente en los estados inflamatorios sin ningún tipo de contraindicación .

-Protección solar: la utilización de gafas y evitar la exposición solar son fundamentales para evitar la pigmentación. Los protectores 50+ o mayores hay que colocarlos en su caso en poca cantidad y con un bastoncito de algodón sobre la cicatriz para evitar que penetren al ojo e iriten.

-Maquillaje: se pueden utilizar para camuflar los morados después de la primera semana. Un buen tapa ojeras será un buen aliado.

-Actividad física: se recomienda no realizar actividad física las primeras 2 semanas.

Y para finalizar, ¿Cuándo quitamos los puntos?

Normalmente a la semana se retiran las suturas sin problemas para que puedas desarrollar tu vida normalmente aunque todavía quede algún morado que podrás disimular con maquillaje como hemos nombrado anteriormente.

Los invitamos a seguirnos en IG, TikTok y YouTube : @drmartingastonalvarez .
Los esperamos !!!

SI TE HA SIDO DE UTILIDAD DEJANOS TU MENSAJE EN LOS TESTIMONIOS, UN PLACER AYUDARTE. HASTA PRONTO !!!



Dr. Martín Gastón Álvarez

Esp. Universitario en Cirugía Plástica y Reparadora (UCA)
Master Medicina Estética y Antienvjecimiento (UB)
Miembro Titular SCPLP (Sociedad de Cirugía Plástica de La Plata)
Miembro Titular SACPER (Sociedad Argentina de Cirugía Plástica y Reparadora)
Miembro Titular FILACP (Sociedad Ibero-latinoamericana de Cir. Plástica y Reparadora)
Miembro Titular SEME (Sociedad Española de Medicina Estética)
☎ WhatsApp +34 629085191 / +34 602 093289 Barcelona - España
IG: @drmartingastonalvarez