

¡Felicidades!

¡Ha tomado una gran decisión al elegir Exert BodySculpt para su procedimiento! Hemos desarrollado esta guía útil para ayudar a los pacientes antes del procedimiento y durante el proceso de recuperación. Este paquete incluye una lista de las expectativas generales, instrucciones para los cuidados pre y postoperatorios y las preguntas y respuestas más frecuentes, donde se responderán la mayoría de sus dudas. Si sigue detenidamente estas instrucciones, obtendrá los mejores resultados del procedimiento.

Instrucciones previas al procedimiento

Por favor, lea todo el paquete preoperatorio dos veces. Planifique con antelación para garantizar una recuperación más relajada; abastezca la casa de alimentos reconfortantes y prepare un lugar cómodo para dormir.

Establezca un sistema de apoyo, alguien de confianza que le lleve a las citas y le ayude con los cuidados postoperatorios.

Deje de tomar anticoagulantes (aspirina, Advil, Aleve, Motrin, ibuprofeno, Plavix, etc.) una semana antes del procedimiento, a menos que su médico le indique lo contrario.

Medicamentos específicos del procedimiento

Se enviarán a su farmacia las recetas de los medicamentos previos al procedimiento. Esto incluirá antibióticos durante 7 días, ansiolíticos, antieméticos y analgésicos. Por favor, tome los medicamentos según las indicaciones.

- **Antibiótico** - cefalexina o doxiciclina. Empiece a tomar 1 día antes del procedimiento. Continúe tomándolo el día del procedimiento.
- **Ansiolíticos** - Para procedimientos despiertos. Ativan o lorazepam. Tome 1 hora antes del procedimiento. • **Anti-náuseas** - Zofran u ondansetrón. Tome 1 hora antes del procedimiento.
- **Dolor** - Tómelo de acuerdo con el envase mientras tenga dolor.
 - Para la sensación de ardor de Renuvion, tome gabapentina.
 - Para el dolor leve o moderado, tome ibuprofeno 800 mg.
 - En caso de dolor intenso, tome oxicodona/acetaminofeno 5/325mg.
- **Puede tomar 1 gabapentina la noche anterior a la procedimiento para conciliar el sueño. Si no puede tomar alguno de los medicamentos, contacte nuestro consultorio para recetarle otros medicamentos.**

¿Qué medicamentos puedo tomar antes del procedimiento?

Deje de tomar cualquier medicamento para perder peso, incluyendo Fentermina, Semaglutida o Tirzepatida, 1-2 semanas antes de la cirugía. Esto ayudará a acelerar su recuperación manteniendo una buena nutrición. Deje de tomar todos los medicamentos sin receta o de venta libre dos semanas antes del procedimiento. En otras palabras, suspenda todos los fármacos, medicamentos, preparados, hierbas, tratamientos homeopáticos y vitaminas adicionales que no hayan sido recetados por un médico. Esto incluye todos los productos que contengan aspirina o ibuprofeno, todos los medicamentos homeopáticos, todos los medicamentos naturales, o todos los medicamentos a base de hierbas, todas las vitaminas adicionales, todas las drogas ilícitas o ilegales (cocaína, crack, narcóticos, heroína, LSD, PCP, speed o anfetaminas). **Tome los antibióticos, ansiolíticos y medicamentos para las náuseas la mañana del procedimiento.**

¿Qué debo hacer la mañana del procedimiento?

Debe tomar los antibióticos (cefalexina o doxiciclina), los ansiolíticos (Ativan o lorazepam para procedimientos despiertos) y los medicamentos contra las náuseas (Zofran u ondansetrón) **1 hora antes del procedimiento**. Vuelva a ducharse la mañana del procedimiento lavándose el cabello, el rostro y el cuerpo con jabón antibacterial. No se ponga nada en la piel después de la ducha, incluidos hidratantes corporales, desodorantes, antitranspirantes o maquillaje. Pueden interferir con las marcas quirúrgicas, la limpieza de la piel y la monitorización de la anestesia. Si es diabético o toma medicamentos recetados, pregúntenos acerca de la toma de sus medicamentos la mañana de su procedimiento. NO tome fentermina el día del procedimiento.

¿Qué ropa debo llevar para la procedimiento?

No lleve joyas ni piercings el día del procedimiento. Lleve ropa holgada. Lleve una blusa o camisa de color oscuro. Lleve pantalones cortos o de chándal sueltos de color oscuro.

¿Debo dejar de fumar?

No fume ni consuma tabaco o productos con nicotina (rapé, tabaco de mascar, chicle Nicorette, inhalador de nicotina o parches cutáneos de nicotina (Nicoderm)) durante 4 semanas antes y 4 semanas después del procedimiento. Fumar aumenta el riesgo de toser después del procedimiento, lo que provoca hemorragias no deseadas. Por razones de salud general, recomiendo a todos mis pacientes que dejen de fumar.

¿Puedo beber alcohol antes del procedimiento?

No tome bebidas alcohólicas (incluidas cerveza y vino) durante una semana antes del procedimiento y las 6 semanas posteriores. Tampoco tome bebidas alcohólicas si está tomando medicamentos con receta. El alcohol puede provocar una hemorragia excesiva.

¿Cuándo debo dejar de comer antes del procedimiento?

Si tiene una procedimiento programada para las 7.30 de la mañana, no coma antes. Puede beber agua y tomar sus medicamentos. Si su procedimiento está programada para después de las 12 de la noche, puede desayunar. Por favor, no almuerce.

¿Qué debo hacer la víspera del procedimiento?

Empiece a tomar los antibióticos 1 día antes del procedimiento. Antes de acostarse, dúchese con jabón antibacterial. Lávese a fondo incluyendo el cabello, el rostro y el cuerpo. Asegúrese de eliminar todo el maquillaje. No se ponga nada en la piel después de ducharse.

¿Cómo debo prepararme para la noche siguiente al procedimiento?

Todos los pacientes sienten aprensión la noche siguiente al procedimiento. Una preparación adecuada le facilitará esta primera noche. En primer lugar, lea este paquete dos veces. Si tiene alguna duda, asegúrese que se la resuelven antes del procedimiento. Asegúrese de haber comprado los artículos recomendados, como absorbentes y compresas higiénicas. Programe su masaje linfático para el día siguiente al procedimiento. Visite [exertbodysculpt.com/amazon](https://www.exertbodysculpt.com/amazon) para consultar la lista de artículos recomendados.

EXERT BodySculpt

Instrucciones posteriores al procedimiento

Consejos para evitar desmayos

- Quítese las prendas de compresión lentamente y con ayuda si es posible.
- Levántese despacio después de orinar.
- Si se siente mareado o aturdido, siéntese o tumbese inmediatamente.
- Tenga especial cuidado la mañana siguiente al procedimiento después de ir al baño.

Ayuda a domicilio

Es muy importante contar con un sólido sistema de apoyo durante el postoperatorio. Debe disponer de alguien que le lleve a casa después del procedimiento. Puede ser un amigo, un familiar o un cuidador remunerado. Es normal que un paciente se maree al levantarse de una posición sentada o tumbada o al quitarse prendas y vendajes, por ello es importante que alguien le ayude.

Drenaje

Durante las primeras 24 a 72 horas posteriores al procedimiento, debe esperar que salga un gran volumen de solución anestésica teñida de sangre de los lugares de la incisión.

La cantidad de drenaje variará, pero por lo general, cuanto más drenaje haya, menos hematomas e hinchazón habrá. Algunos de los puntos de incisión pueden supurar durante una semana. Aunque el líquido es rojo, sólo contiene un 1% de sangre y el resto es anestesia local y líquido tisular.

Se recomiendan maxi-compresas para vendar las áreas de incisión y cambiarlos a diario para evitar infecciones.

Incisiones

Una vez que las zonas de incisión dejen de drenar, será necesario limpiarlas con agua y jabón. Si se produce un roce excesivo en las incisiones, deberá cubrir las con una tirita. Si le han operado de varias zonas, tendrá varios puntos de incisión. Se cerrarán solos de manera natural. Puede que tenga puntos de sutura en algunas zonas de la incisión. Estos puntos se disolverán por sí solos. Pueden cortarse en su cita postoperatoria si no se han disuelto. **NO aplique calor ni hielo en las zonas operadas.**

Prendas de compresión

Tras el procedimiento, se le entregará una prenda de compresión. Esta prenda puede ser una faja abdominal o una prenda de compresión.

Todas las áreas:

- Puede ducharse 24 horas después del procedimiento.
- Mantenga limpios los desagües con agua y jabón.

Abdomen, espalda, flancos y muslos:

- Las prendas de compresión deben llevarse 24 horas al día, 7 días a la semana, durante las 6 semanas posteriores al procedimiento.
- Puede quitarse la ropa a diario para lavarla, cambiarse las vendas y ducharse.
- Después de 3 semanas, puede cambiar a una prenda de compresión más ligera, como Spanx, si lo desea.

Mentón:

- Las prendas de compresión deben llevarse 24 horas al día, 7 días a la semana, durante 3-5 días después del procedimiento.
- Puede quitarse la prenda a diario para lavarla, cambiarse las vendas y ducharse.
- Después de los 3-5 días iniciales, llevará la prenda de compresión 12 horas al día durante 14 días.

Brazos:

- Las prendas de compresión deben llevarse 24/7, durante 3 semanas después del procedimiento. Los vendajes desde el codo hasta las manos deben llevarse 24/7 por 1 a 3 días después del procedimiento. ● Puede quitarse la prenda a diario para lavarla, cambiarse las vendas y ducharse.
- Durante las semanas 4 a 6 posteriores al procedimiento, llevará las prendas de compresión para el brazo durante

12 horas al día.

Transferencia de grasa mamaria:

- Deberá llevar un sujetador con aros las 24 horas del día durante las 6 semanas posteriores al procedimiento. Evite cualquier traumatismo en los senos o compresión.
- Retire el esparadrapo quirúrgico 24-48 horas después del procedimiento.

Transferencia de grasa en glúteos

- Sin compresión en los glúteos.
- Evite presionar los glúteos durante las 6 semanas posteriores al procedimiento. Utilice una almohada BBL al sentarse. No lleve ropa ajustada alrededor de los glúteos. Si sigue sintiéndose incómodo al sentarse con la almohada botín que le hemos proporcionado, aquí tiene otras almohadas que algunos de nuestros pacientes han comprado www.bootybeanbag.com y www.happybootypillow.com
- Se recomiendan masajes linfáticos para obtener resultados óptimos, al menos una serie de 10 masajes.

Masaje linfático

El masaje linfático terapéutico ayuda a acelerar el proceso de curación y es muy recomendable para resultados óptimos. Podrá comenzar a tomar masajes 1-3 días después de la cirugía y tan a menudo como todos los días. Consulte nuestra lista de masajistas recomendados en este paquete. Recomendamos un mínimo de 10 masajes.

Actividad

Guarde reposo durante las primeras doce horas después de la operación y tomárselo con calma durante la primera semana. Transcurrido este tiempo, podrá reanudar sus actividades, según las tolere. Si experimenta más que una leve hinchazón o molestia, puede que se esté excediendo. No vaya a la playa, piscinas o jacuzzis hasta que las incisiones hayan cicatrizado.

Exposición al sol

Evite tomar el sol hasta que las cicatrices estén completamente curadas.

Dieta, náuseas y vómitos La dieta y las comidas no están restringidas. Asegúrese de beber muchos líquidos claros, le recomendamos 8 vasos de agua al día. No beba alcohol durante las 48 horas posteriores al procedimiento y limite la ingesta de alcohol durante las 6 semanas siguientes.

Malestar Las molestias postoperatorias suelen adoptar la forma de dolor muscular profundo y suelen mejorar durante la semana siguiente al procedimiento. Es normal tener muchos jalones o pellizcos durante semanas y a veces meses después del procedimiento. El entumecimiento, el picor y el hormigueo también son normales.

Efectos secundarios frecuentes

Las irregularidades menstruales con aparición prematura o retrasada de la menstruación mensual son un efecto secundario frecuente de cualquier procedimiento. Después de la liposucción puede producirse rubor en la cara, el cuello y la parte superior del pecho, que puede durar uno o dos días. Una ligera elevación de la temperatura durante las 48 horas siguientes al procedimiento quirúrgica es una consecuencia natural de la reacción del organismo al traumatismo quirúrgico. Los hematomas son mínimos con la liposucción, sin embargo con una cirugía de liposucción más extensa habrá más hematomas. Tras una liposucción abdominal inferior, puede que experimente una hinchazón importante en la zona púbica. Con el tiempo, el área quirúrgica puede volverse muy dura y sentirse entumecida, este tejido cicatrizal es parte del proceso de curación, por favor sea paciente.

Llame o envíe un mensaje si:

La temperatura es superior a 101,5 F
Enrojecimiento alrededor de la incisión
Dolor creciente e intolerable
Pus procedente de la incisión
Hinchazón grave o repentina
Hinchazón en una o ambas piernas
Falta de aliento
Sangrado abundante

Número de teléfono: (239) 232-7771

Masajes linfáticos recomendados

El masaje linfático deberá iniciarse 1-3 días después del procedimiento. Se recomiendan 10 masajes. Algunas molestias durante el masaje son normales y significan que el masajista está bajando la hinchazón y eliminando líquido.

<u>Yuraima Godoy</u> 239-747-4261 Home visits	<u>Sandra Diaz</u> 239-810-7647 Home Visits
<u>Tiffany Johnson</u> 239-878-2379 2804 Del Prado Blvd S #203 Cape Coral, FL	<u>Guetsy Castillo</u> Le Petite Massage 239-257-9416 12811 Kenwood Lane #211 Fort Myers, FL
<u>Janet Llerena</u> A Healing Energy Massage 239-297-1885 27499 Riverview Center Blvd #248, Bonita Springs, FL	<u>Frederica Lovelace</u> 917-582-8619
<u>Marisol Orrego</u> 239-245-0791 Home Visits	<u>Dena Blauvelt</u> 708-829-6788

¿Cuándo tengo que pagar para por el procedimiento?

Todos los honorarios del procedimiento deben pagarse en su totalidad 2 semanas antes de la fecha del procedimiento. Todos los procedimientos que se reprograman con menos de 4 semanas de antelación están sujetos a una tarifa de reprogramación del 20%. Todos los procedimientos que se cancelen con menos de 2 semanas de antelación perderán el 50% de la tarifa del procedimiento. Todos los trámites que sean reprogramados con menos de 72 horas de anticipación perderán el 50% del costo del trámite.

¿Qué ocurre si se cancela mi procedimiento?

Aunque es poco frecuente, su procedimiento puede posponerse o cancelarse. Suele ser por motivos de salud y seguridad personal. No correremos riesgos indebidos con su salud. Es su responsabilidad mantener un buen estado de salud antes del procedimiento. Debe tomar los medicamentos recetados según lo prescrito, dejar de tomar todos los medicamentos no recetados, dejar de fumar, dejar de consumir alcohol y dejar de consumir drogas ilícitas o ilegales.

¿Puedo someterme a tratamientos de varices antes del procedimiento?

No se someta a ningún tratamiento de las venas de la parte inferior de la pierna o del muslo (escleroterapia inyectable, inyecciones venosas, fotocoagulación con láser, procedimiento venosa o extirpación venosa) en las seis semanas siguientes al procedimiento. Estos tratamientos pueden ocasionar coágulos sanguíneos en las piernas. Son potencialmente mortales.

¿Cuándo puedo empezar a perder peso?

Su cuerpo necesitará tiempo para recuperarse del procedimiento. No intente perder peso hasta pasadas 3 semanas del procedimiento. Puede programar su visita gratuita para adelgazar 3-4 semanas después de la procedimiento.

¿Qué debo comer después del procedimiento?

Debe seguir una dieta rica en proteínas después de la operación para que la recuperación sea lo más suave posible. Intente consumir 1 gramo de proteína por kilo de peso corporal al día. Mantenga esta dieta durante al menos 3 semanas después del procedimiento. También debe comer alimentos ricos en vitaminas A, C y Zinc, por ejemplo verduras.

¿Qué debo hacer si estoy embarazada?

No debe estar embarazada en el momento del procedimiento.

¿Qué debo hacer si me enfermo antes del procedimiento?

Si desarrolla una enfermedad como resfriado, gripe, dolor de garganta, infección, diarrea, vómitos, náuseas, fiebre y/o escalofríos, llame a la oficina lo antes posible. En ese momento determinaremos si es necesario retrasar el procedimiento en función de sus síntomas.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas antes del procedimiento?

Recuerde que estamos a su disposición. Queremos que este procedimiento sea lo más seguro y agradable posible. Llámenos siempre que tenga preguntas o dudas **al (239) 232-7771**.

¿Y si no estoy satisfecho con los resultados?

Paso 1: Respire.

La mayoría de los pacientes creen que la cirugía es una "solución rápida" y que uno sale de la operación convertido en una persona nueva. Puede que su aspecto empeore después de la operación. Su cuerpo necesita tiempo para curarse. La inflamación tarda en remitir. Las cicatrices tardan en desaparecer. Respire hondo e intente relajarse. No puede hacer ningún juicio firme sobre su operación hasta que haya esperado al menos 6 meses.

Paso 2: Recuerde.

Es fácil mirar fotos de Instagram de modelos o imágenes que le gusten y rápidamente sentirse insatisfecho con los resultados. Puede que sus amigos y familiares le digan que no parece tan diferente después de la operación. Debe dar un paso atrás y recordar cómo ERA antes de la operación. Mire sus fotos antes de la operación. La cirugía estética puede mejorar drásticamente su cuerpo, pero no es mágica. La anatomía, la forma del cuerpo, el tono de la piel, el peso inicial, la genética y cómo el cuerpo cicatriza son factores limitantes al someterse a un procedimiento quirúrgico. Nosotros haremos la mejor versión de USTED a través de la cirugía, lo que IMPORTA.

Paso 3: Escuche.

Puede que le resulte familiar cuando estaba creciendo y no quería escuchar a sus padres, y ellos lo molestaban diciéndole "Nosotros sabemos más porque tenemos más experiencia". Es súper frustrante porque resultaron tener razón. Bueno, salude a sus padres de la cirugía. Escúchenos y siga nuestros consejos e instrucciones. Hemos guiado a cientos de pacientes a través de la cirugía, así que deje de buscar respuestas y consejos sobre su cirugía en Internet, Realself, las redes sociales, su familia y amigos. Escuche a sus padres cirujanos: "Nosotros sabemos más porque tenemos más experiencia".

Paso 4: Ayúdese a sí mismo.

La cirugía estética es en realidad un deporte de equipo. Conseguimos que su cuerpo se encuentre en el mejor lugar posible desde el punto de vista quirúrgico, pero depende de USTED mantener los resultados. Usted tomó la decisión de cambiar su vida cuando programó su procedimiento quirúrgico, pero ese compromiso de cambio no termina en la mesa de operaciones; es una decisión que debe hacer cada día.

Dieta sana y ejercicio. El aumento de peso es la forma nº 1 de revertir los resultados de la cirugía. La cirugía no es una cura mágica que impida que su cuerpo vuelva a engordar. Si no cambia sus hábitos de vida, habrá pasado por el dolor de la cirugía y la recuperación para nada.

Siga las instrucciones de cuidados postoperatorios. Nuevamente, aquí es donde debe ESCUCHAR. Siga las instrucciones que le den -no se broncee cuando tenga cicatrices, no vaya a nadar hasta que se le cierren las heridas, tome sus medicamentos, no levante cosas pesadas hasta que esté preparado, envíenos fotos de su evolución-, por nombrar sólo algunas. No seguir las indicaciones del médico puede causar complicaciones innecesarias y comprometer los resultados.

Paso 5: Aceptar.

Hay ciertas realidades en la vida que debe aceptar. Su cuerpo nunca será perfectamente simétrico. Sus cicatrices nunca desaparecerán por completo ni se enderezarán. Sus cicatrices pueden aparecer a través de su bikini. Sus pechos nunca tendrán el mismo tamaño. Su celulitis no se curará. Nunca será perfecto.

Una vez que lo acepte, podrá apreciar y agradecer su mejor aspecto y disfrutar realmente de los resultados. Siéntese orgulloso de lo lejos que ha llegado.

He seguido los pasos y todavía no estoy contento...

1. ¿Puedo optar a un procedimiento de perfeccionamiento?

Estaremos encantados de perfeccionar los resultados de su cirugía con un procedimiento adicional si consideramos que puede mejorar sus resultados. Incluya sus iniciales en cada afirmación para indicar que es cierta. Todas las afirmaciones deben ser ciertas para que pueda optar a un procedimiento de perfeccionamiento:

_____ Han pasado seis meses pero menos de 18 desde la fecha de mi operación.

_____ Mi peso actual es _____ que está dentro de 10 libras de mi peso antes de la cirugía.

_____ No he estado embarazada ni he dado a luz desde que me operaron.

_____ No he fumado desde que me operaron.

_____ Llevo una dieta sana y hago ejercicio con regularidad.

_____ He asistido a todas mis citas postoperatorias y he enviado fotos al equipo de Exert BodySculpt en los momentos solicitados (2 semanas, 3 meses, 6 meses y 1 año después de la cirugía).

¿Cuál es el proceso para programar mi procedimiento de perfeccionamiento?

- Programe una consulta de perfeccionamiento en nuestro consultorio. Esta visita debe ser en nuestro consultorio y no puede hacerse virtualmente.
- Durante su consulta, nuestro equipo médico determinará si un procedimiento de perfeccionamiento es apropiado.
- Si lo es, crearemos un plan quirúrgico individualizado para abordar sus preocupaciones. Siga las instrucciones de

Estoy insatisfecho porque....	Esto sucedió porque....	Así es como podemos ayudar....	Costo
Mis pechos son demasiado pequeños	La transferencia de grasa mamaria no es una ciencia perfecta, las pacientes pueden esperar perder un 30-50% de la grasa transferida.	Procedimiento adicional de transferencia de grasa mamaria en 3 meses a partir de una liposucción en una nueva zona	Desde \$6750
Mis pechos son demasiado grandes	Durante los primeros 3-6 meses, la zona se hincha y se llena de líquido. La transferencia de grasa mamaria no es una ciencia perfecta, las pacientes pueden esperar perder un 30-50% de la grasa transferida.	Liposucción mamaria	\$2000
Mis glúteo es demasiado grande	Puede haber ganado peso después de la cirugía (va directamente a su glúteo)! O pensó que quería un glúteo grande, pero no se sintió cómodo una vez que lo tenía.	Liposucción de glúteos	\$2000
Mi glúteo es demasiado pequeño	Puede que haya estado demasiado delgado antes de la cirugía, ha perdido peso desde la operación, o pensaba que quería un glúteo pequeño y ahora quiere algo ¡más grande!	Procedimiento adicional de transferencia de grasa en los glúteos en 3 meses a partir de una liposucción en una nueva zona	Desde \$6750
Todavía tengo hoyuelos en el glúteo	La celulitis es muy frecuente y sólo puede eliminarse mediante un tratamiento anticelulítico adicional como Aveli	Necesita un tratamiento anticelulítico, que es una tecnología que ha demostrado disminuir la apariencia de los hoyuelos eliminando las bandas de celulitis de manera permanente	\$2000
Tengo bultos duros en zonas de lipo	Puede producirse fibrosis (tejido duro) tras la liposucción	Inyecciones de fibrosis	\$200 por sesión
Todavía tengo una pequeña bolsa de grasa	La liposucción puede cicatrizar de manera irregular con una pequeña bolsa de grasa visible	Repetir la liposucción en una zona pequeña	\$500
Todavía tengo una gran cantidad de grasa	La liposucción puede eliminar con seguridad hasta 4 litros de grasa por sesión.	Repetir la liposucción en toda la zona	Desde \$5250
Tengo la piel floja	El estiramiento cutáneo no es una ciencia perfecta. Suministramos tanta energía como es seguro para ofrecer el mejor resultado de estiramiento de la piel sin cortes.	Derivación para procedimiento de extirpación de piel	Varía