

¡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. Comienza a tomarlo 1 día antes de tu procedimiento y continúa tomándolo el día del procedimiento.

Protocolo de Dolor Preoperatorio: Toma **Celebrex** (1 pastilla) la noche antes del procedimiento y el día del procedimiento, **Gabapentina** (1 pastilla) la noche antes del procedimiento y el día del procedimiento.

Hibiclens / Gluconato de Clorhexidina 4% (líquido) – Dúchate el día antes y el día del procedimiento, aplicándolo desde el cuello hasta los pies.

Dolor Postoperatorio – Tómalo según las indicaciones del paquete mientras tengas dolor.

- Para **sensación de ardor** por Renuvion, toma **Gabapentina**.
- Para **dolor leve a moderado**, toma **Ibuprofeno 800 mg**.
- Para **dolor severo**, toma **Oxicodona/Acetaminofén 5/325 mg**.
- La **oxicodona** puede causar estreñimiento. Usa **Colace** para prevenirlo.

Náuseas - Zofran/Ondansetrón. Comienza a tomarlo la mañana del procedimiento.

Insomnio - Ambien. Comienza a tomarlo la noche después del procedimiento si es necesario.

Espasmos musculares - Valium/Diazepam. Tómalo según sea necesario para espasmos musculares después del procedimiento.

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.** Reanude su medicación habitual después de la cirugía. Evite la aspirina durante al menos 7 días después de la cirugía.

¿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.

Instrucciones posteriores al procedimiento

Siguiendo estas instrucciones específicas para tu procedimiento, te asegurarás una recuperación sin problemas y los mejores resultados. Si tienes preguntas o inquietudes, no dudes en contactarnos.

Puedes ver nuestra serie de videos postoperatorios en exertbodysculpt.com/postop, incluyendo cómo limpiar los drenajes, retirarlos y realizar masajes de implantes.

Cuidado de las Incisiones :El cuidado adecuado de tus incisiones es fundamental para una cicatrización adecuada y la prevención de infecciones. A continuación, se presentan las pautas específicas para el cuidado de las incisiones después de la cirugía.

Steri-Strips: Tus incisiones pueden estar cubiertas con Steri-Strips (bandas adhesivas delgadas).

- No retires los Steri-Strips. Permite que se caigan por sí solos, lo cual puede tardar hasta 2 semanas.
- Si comienzan a despegarse antes de tiempo, puedes recortar los bordes sueltos, pero no los arranques.

Mantén las Incisiones Secas:

- Es esencial mantener tus incisiones secas durante la fase inicial de curación.
- Evita sumergir las incisiones en agua (baños, piscinas, jacuzzis) hasta que estén completamente cicatrizadas, lo que suele ocurrir alrededor de las 4 semanas o según lo indique tu cirujano.
- Puedes ducharte entre 24 y 48 horas después de la cirugía, a menos que se indique lo contrario. Al ducharte, deja que el agua corra suavemente sobre las incisiones y sécalas con una toalla limpia, evitando frotarlas.
- Puedes usar un ventilador de mano para secar completamente las incisiones, especialmente en los pliegues mamarios.

Limpieza de las Incisiones:

- Una vez que los Steri-Strips se caigan, limpia las incisiones suavemente con agua y jabón neutro durante la ducha.
- Sécalas bien con una toalla limpia y asegúrate de que permanezcan secas entre duchas.
- Evita frotar las incisiones o aplicar lociones, cremas o ungüentos.

Evitar Humedad e Irritación:

- Usa ropa holgada y transpirable para evitar la fricción e irritación en las incisiones.
- Asegúrate de que las prendas de compresión o los sujetadores postoperatorios no rocen ni ejerzan presión directamente sobre las incisiones.
- Si notas signos de infección (como enrojecimiento creciente, hinchazón, calor o secreción), comunícate con nosotros de inmediato.

Cuidado a Largo Plazo de las Cicatrices:

- Una vez que las incisiones estén completamente cerradas (después de unas 4 semanas), puedes comenzar a utilizar gel de silicona o láminas de silicona para cicatrices con el fin de minimizar su apariencia.

Prevención del Desmayo:

- Levántate lentamente después de quitarte las prendas de compresión o al usar el baño.
- Si te sientes mareado, siéntate o recuéstate de inmediato.

Actividad Física:

- Descansa durante las primeras 24 horas después de la cirugía y evita esfuerzos durante la primera semana.
- Luego de la primera semana, puedes reanudar actividades normales gradualmente. Si experimentas hinchazón o molestias significativas, es posible que estés haciendo demasiado esfuerzo.
- Evita la playa, piscinas o jacuzzis hasta que las incisiones estén completamente cicatrizadas.
- Duerme en posición semi-reclinada para reducir la hinchazón.
- Podrás volver al trabajo en 1-2 semanas, dependiendo del procedimiento realizado.

Dieta:

- Mantente hidratado y sigue una alimentación normal.
- Evita el alcohol durante al menos 48 horas después de la cirugía y limita su consumo durante las siguientes 6 semanas.

Exposición al Sol:

- Evita la exposición solar en las cicatrices hasta que estén completamente curadas.

Después de la Anestesia:

- Los medicamentos o sedantes administrados durante la cirugía permanecerán en tu sistema por 24 horas, lo que

puede causar somnolencia, mareo o sensación de desorientación.

- Debido a estos efectos, no debes:
 - Quedarte solo.
 - Conducir un automóvil.
 - Operar maquinaria o herramientas eléctricas.
 - Consumir alcohol.
 - Tomar decisiones importantes o firmar documentos legales.

Asistencia en Casa:

- Es muy importante contar con un sistema de apoyo durante el período postoperatorio.
- Debes tener a alguien disponible para llevarte a casa después del procedimiento, ya sea un amigo, familiar o cuidador contratado.
- Es normal sentirse mareado al levantarse o quitarse prendas y vendajes, por lo que es esencial tener a alguien que te ayude.

No apliques calor ni hielo en las áreas quirúrgicas.

Liposucción (Abdomen, Espalda, Flancos, Muslos)

- Drenaje: Se espera drenaje por 24-72 horas. Se pueden usar toallas sanitarias sobre los sitios de incisión, y los vendajes deben cambiarse diariamente.
- Duchas: Puedes ducharte 24 horas después de la cirugía, pero evita sumergirte en agua (baños, piscinas, jacuzzis) hasta que estés completamente curado.
- Uso de prendas de compresión: Usa tu prenda de compresión 24/7 durante 6 semanas, retirándola solo para lavarla y ducharte. Después de 3 semanas, puedes cambiar a una prenda de compresión más ligera, como Spanx.
- Masaje linfático: Comienza los masajes linfáticos entre 1 y 3 días después de la cirugía para obtener los mejores resultados. Espera al menos 24 horas después de la cirugía antes de iniciar los masajes.

Liposucción de Papada

- Prendas de compresión: Deben usarse 24/7 durante 3-5 días después de la cirugía. Después de los primeros 3 días, usa la prenda de compresión 12 horas al día.
- Duchas: Puedes retirar la prenda diariamente para lavarla y ducharte.

Liposucción de Brazos

- Prendas de compresión: Deben usarse 24/7 durante 3 semanas después de la cirugía. Los vendajes desde el codo hasta las manos deben usarse 24/7 durante los primeros 1-3 días.
- Duchas: Puedes retirar la prenda diariamente para lavarla y ducharte.
- Semanas 4-6: Durante este período, usa la prenda de compresión en los brazos 12 horas al día.

Transferencia de Grasa a los Senos

- Sostén de soporte: Debe usarse 24/7 durante 6 semanas después del procedimiento. Evita cualquier trauma o compresión en los senos.
- Cinta quirúrgica: Retírala entre 24-48 horas después del procedimiento.

Transferencia de Grasa a los Glúteos

- No usar prendas de compresión en los glúteos.
- Evita la presión sobre los glúteos durante 6 semanas. Usa un cojín BBL al sentarte y evita ropa ajustada alrededor de los glúteos.
- Masajes linfáticos altamente recomendados. Se recomienda una serie de al menos 5-10 masajes para obtener mejores resultados.

Implantes Mamarios

- Masajes en los senos: Comienza los masajes en los senos 2 semanas después de la cirugía. Masajea los senos durante 10 segundos en cada posición, 5 minutos por seno.
- Evita levantar los brazos sobre la cabeza durante las primeras 2 semanas. Mantén los brazos a no más de 6 pulgadas del cuerpo y no levantes objetos pesados ni realices actividades que aumenten la presión en la cara (como hacer fuerza) durante 4 semanas.
- Regreso a la actividad normal: Después de 4-6 semanas, podrás retomar ejercicio, natación y actividad sexual, siempre que la cicatrización sea normal y no haya heridas abiertas.
- Uso de brasier: Usa únicamente un brasier suave durante 3 meses (sin varilla). Puedes usar una camiseta debajo del brasier quirúrgico si lo prefieres.

- Posición de los implantes: Puede tomar varios meses para que los implantes se acomoden y bajen. Es normal que un implante baje antes que el otro. Si notas que un seno está más alto y duro que el otro, avísanos de inmediato.
- Sensación en los pezones: Normalmente regresa dentro del primer año. En casos raros, la sensibilidad no regresa.
- Ruidos en los senos: Puedes escuchar un chasquido o crujido en los senos durante las primeras 2 semanas. Esto es debido a la presencia de aire y se resolverá por sí solo.
- Contractura capsular: Es una complicación en la que el cuerpo forma tejido cicatricial duro alrededor del implante. Síntomas incluyen:
 - Un seno más alto que el otro.
 - Sensación de dureza en el seno.
 - Dolor en el seno afectado.Si experimentas estos síntomas, contáctanos de inmediato.
- Mamografía en el futuro: Informa al técnico que tienes implantes mamarios antes de realizar una mamografía.

Abdominoplastia (Tummy Tuck)

- Drenajes: Se colocarán 2 drenajes. Vacíalos cuando estén llenos y asegúrate de crear un vacío después de vaciarlos. Usa manos limpias y secas.
 - Los drenajes pueden retirarse cuando el drenaje total sea menor a 25 mL por día.
 - Registra tu drenaje diario.
 - Uno de los drenajes se retirará en tu consulta de 1 semana.
 - El segundo drenaje se retirará entre 3-5 días después del primero.
- Cuidado de la cicatriz: Comienza a usar gel de silicona y cinta adhesiva para cicatrices después de 4 semanas.
- Medias de compresión: Úsalas durante 1 semana después de la cirugía.
- Postura al dormir:
 - No duermas boca abajo durante 4 semanas.
 - Si tuviste una transferencia de grasa a los glúteos junto con la abdominoplastia, duerme boca arriba con una almohada debajo de la parte baja de la espalda.
- Masajes linfáticos: Comienza los masajes linfáticos 2 semanas después de la cirugía.

Levantamiento de Senos (Mastopexia)

- Brasier postoperatorio: Usa solo un brasier suave (sin varilla) durante 3 meses.
- Cuidado de las incisiones:
 - Usa gasas o apósitos abdominales sobre las incisiones hasta que estén completamente cerradas.
 - Mantén los Steri-Strips en su lugar durante 1-2 semanas.
 - Reemplázalos si están empapados de sangre o en el marco de 1-2 semanas.
 - Mantén seca la zona del pliegue mamario secándola con palmaditas después de la ducha y cada vez que sudes.
- Sensibilidad en los pezones:
 - Normalmente regresa dentro del primer año.
 - En casos raros, puede que no regrese.
- Cuidado de la cicatriz: Comienza a usar gel de silicona y cinta adhesiva para cicatrices después de 4 semanas.

Rejuvenecimiento Vaginal / Labioplastia

- No insertes nada en la vagina durante 6 semanas (sin tampones, juguetes o relaciones sexuales).
- No nadar ni usar jacuzzis durante 6 semanas.
- Usa un protector diario o toalla sanitaria para cualquier sangrado o secreción.
- Aplicación de frío:
 - Aplica hielo en la zona durante 20 minutos y retíralo por otros 20 minutos en caso de dolor.

Ginecomastia (Reducción de Senos en Hombres)

- No levantar objetos pesados durante 6 semanas.
- Sensibilidad en los pezones:
 - Normalmente regresa dentro del primer año.

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

EXERT BodySculpt

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 quirúrgico 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 5-10 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> Imagine Wellness Spa 239-878-2379 1404 Del Prado Blvd. S, #100 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.

D. Siga las instrucciones de su plan quirúrgico sobre cómo programar su procedimiento de perfeccionamiento. Contacte a 239-799-2129.

Estoy insatisfecho porque....	Esto sucedió porque....	Así es como podemos ayudar....	Costo
Liposucción			
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

Implantes mamarios + levantamiento			
Mis pechos son demasiado pequeños	Muchas veces las pacientes tienen miedo de que les queden demasiado grandes, sobre todo si siempre han tenido pechos pequeños. Piden un tamaño determinado y, una vez que tienen pechos, desean haber elegido un tamaño más grande.	Intercambio de Implante	\$4000
Mis pechos son demasiado grandes	Cuando estás acostumbrada a tener tus senos de cierto tamaño, a veces el gran cambio puede ser demasiado dramático y difícil de manejar, puede que no te sientas cómoda con la atención extra o simplemente tu gusto cambie.	Intercambio de Implante	\$4000
Mis pechos están duros	Así es como su cuerpo ha respondido a sus implantes formando una cápsula dura alrededor de su implante.	Capsulectomia	\$3500
Mis pechos son asimétricos	No hay dos pechos exactamente simétricos ni del mismo tamaño. En la mesa de operaciones, sus pechos son tan simétricos como podemos hacerlos, pero luego su cuerpo se hace cargo de la curación y ambos lados de su cuerpo no se curan de la misma manera.	Implante de gota, escisiones de piel, levantamiento de senos	\$2000 - \$7000
Mis pechos son muy bajos	A veces tratamos de evitar las cicatrices de un levantamiento de senos y en su lugar realizamos un aumento de senos con la esperanza de que la piel se mantenga firme. A veces no es así y tendrás que hacerte el levantamiento de senos completo ahora.	Levantamiento de senos	\$7000
Abdominoplastia			
No me gustan mis cicatrices	We leave your scars as thin and straight as possible on the operating table, and you may have thick red scars or dog ears.	Silicone gel to help with thickness and redness, Scar Revision, or IPL Laser treatments	\$50 to \$2000
Todavía tengo grasa en mi estómago	Por razones de seguridad, Florida permite que los cirujanos extraigan 1 litro de grasa con un procedimiento de abdominoplastia. Puedes perder peso o volver para una liposucción adicional a los 6 meses.	Liposucción del abdomen	\$5250+