



Pre y Postoperatorio Guía de Cuidados

 **Herrero Jover**
Médicos

www.herrerojovermedicos.com



Estimado Paciente,

En las próximos días o semanas se someterá a una intervención quirúrgica, y **tanto la preparación previa como los cuidados posteriores son clave para un resultado óptimo**. Esta guía incluye los cuidados básicos pre y postoperatorios, junto con recomendaciones específicas para maximizar su bienestar y acelerar su recuperación. Le pedimos que **lea atentamente todos los puntos, y rellene el formulario adjunto** para que podamos brindarle la mejor experiencia.

Gracias por confiar en **Herrero Jover Médicos**.

Está en manos expertas.



Índice de Contenidos

En la guía de cuidados encontrará:

Cuidados básicos preoperatorios

El día de la intervención: consejos básicos

Cuidados básicos postoperatorios

Descripción detallada de terapias adyuvantes

Club Teknon - Informaciones útiles

Junto a esta guía encontrará:

Carta de Bienvenida de nuestro equipo

Instrucciones específicas
de su procedimiento

Formulario de Selección
de Terapias Adyuvantes **(obligatorio)**

Documentos relativos al
consentimiento **(obligatorio)**



Cuidados básicos preoperatorios

Reducir el consumo de tóxicos Reduzca o elimine si es posible, el tabaco y el alcohol al menos 4 semanas antes para mejorar la oxigenación y la cicatrización. Si es fumador habitual, no deje de fumar de forma brusca 7 días antes de la intervención.

Actividad física suave Camine 20–30 min diarios para optimizar la circulación sin fatigarse.

Hidratación Beba al menos 2 L de agua diaria durante la semana previa a la intervención.

Sueño reparador

- Recomendamos 7–8 h de descanso nocturno las 3 noches previas para reforzar su sistema inmunitario.
- Si tiene problemas para dormir o está nervioso/a por la operación, consulte con nosotros, podemos ayudarle.

Higiene y cuidado de la piel

- Dúchese el día previo con jabón antiséptico. Le recomendamos *Octenisept / ISDN Germisdin*. (Venta libre en Farmacia)
- Evite cremas, skincare, lociones o desodorantes en el área a intervenir los 7 días previos a la intervención.

Tratamientos estéticos antes de la cirugía:

Por norma general, los tratamientos estéticos deben evitarse con 3 semanas antes como mínimo, algunos de ellos hasta 2 meses. Consulte con nosotros para asegurarse que ha pasado suficiente tiempo desde su tratamiento estético. Existen tratamientos específicos para mejorar el resultado quirúrgico, pero son muy específicos, así que le rogamos nos consulte para saber si están indicados en su caso en concreto..

Evitar el ácido acetil salicílico o anticoagulantes.

Cosmetología:

- Higiene cutánea profunda.
- Exfoliante sin químicos 7 días antes.

Tipo	Ejemplo	Ideal para	Precauciones
Partículas naturales	Azúcar, sal fina, avena, arroz molido	Pieles normales a secas, zonas corporales	Evitar en piel sensible, acné o zonas con microheridas
Microperlas vegetales	Cáscara de nuez micronizada, semillas de uva, jojoba beads	Piel grasa o espesa, zonas corporales como espalda, piernas	Usar solo 1 vez por semana, sin fricción agresiva
Esponjas vegetales o cepillos faciales	Esponja konjac, cepillos suaves	Limpieza diaria, pieles mixtas	Lavar y secar después de cada uso para evitar bacterias

- Hidratación profunda y barrera cutánea (ureal 3-5%, ácido hialurónico, ceramidas o panthenol)
- Depilación de la zona (evitar maquinilla y cuchilla, preferiblemente cera) 2-3 días antes.
- Sérum Antioxidante tópico 7 días antes de cirugía: *Epigallocatechin-3-galato (EGCG)*: un activo tópico contra las cicatrices.
- Suspenda su rutina de skincare (sobretudo el retinol y los ácidos) 7 días antes.

Nutrición y Dieta Hídrica **Consulte el anexo “Nutrición Preoperatoria”*

Consejos generales:

Hasta 12 h antes: dieta equilibrada (frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales).

Últimas 6 h: ayuno total (2h antes evitar beber agua).

Consulte con nuestra nutricionista, la Dra. Carlas, para un plan de nutrición personalizado.

Preparación psicológica

Es completamente normal sentir nervios antes de una intervención.

Habla con nosotros si necesitas:

- Aclarar dudas sobre el procedimiento
- Técnicas de relajación
- Apoyo emocional previo.

Terapias Adyuvantes preoperatorias



Para todas las intervenciones:

Nutrición y Vitaminas personalizadas por la Dra. Magda Carlas:
Nuestra especialista en nutrición puede diseñar para usted un plan específico y pormenorizado prequirúrgico de alimentación y suplementos.

Específicas por intervención:

- **Lipectomía:** *Edema Caser* la noche antes de la intervención (venta libre)
- **Rinoplastia:** Lavado con *Rinomer* 3 días antes de la cirugía, 1 vez al día.
- **Blefaroplastia:** Microneedling URGO (Eye+), Yoga Facial.
- **Lifting:** Yoga Facial.

Aumento de Mamas: Test *BSure* ADN - Implantes de Mama.

Este test genético analiza una muestra de saliva para detectar su predisposición genética a complicaciones graves con implantes de mama.*

* Estudios muestran que 1 de cada 60 mujeres presentan una alteración genética que podría causar el desarrollo de reacciones adversas, como el Síndrome de Asia. Se realiza una vez en la vida y también te muestra la predisposición a complicaciones por causas genéticas de rellenos dérmicos como el ácido hialurónico.



El día de la intervención

La preparación en las horas previas a la cirugía es fundamental para garantizar su seguridad y facilitar el trabajo del equipo quirúrgico.

Le rogamos siga estas indicaciones al pie de la letra:



No lleve objetos metálicos

Quítese todos los piercings, pendientes, collares, anillos, relojes, pulseras o piercings dérmicos antes de salir de casa.

El metal puede interferir con ciertos equipos médicos y representa un riesgo durante el procedimiento.



No aplique productos sobre la piel

No use cremas, aceites, maquillaje, desodorantes ni perfume el día de la cirugía.

La piel debe estar completamente limpia y libre de productos para garantizar una correcta desinfección y adherencia del campo estéril.



Vista ropa cómoda y fácil de quitar

Use prendas amplias y sin botones, preferiblemente de algodón.

No use sujetador con aros ni ropa ajustada en la zona a intervenir.

Traiga una muda limpia si se va a quedar ingresado/a.

Cuidados básicos postoperatorios



Control del dolor y medicación

- Siga rigurosamente la pauta de analgésicos y antibióticos prescrita.
- No tome otros fármacos ni suplementos, aunque sean “naturales”, sin consultar.

Higiene de la herida

- Lave las manos antes de manipular apósitos.
- Cambie el vendaje siguiendo la frecuencia indicada y usa productos estériles.

Prendas de compresión y drenajes

- Lleve la prenda recomendada (faja, vendaje) 4–6 semanas para controlar el edema.
- Registre y vacíe los drenajes según le hayan explicado; anote volúmenes.

Movilidad temprana y reposo

- Camine 5–10 min cada 2–3 h desde el primer día para prevenir trombosis.
- Evite esfuerzos, levantar pesos o inclinarse profundamente durante 4–6 semanas.

Alimentación y descanso

- Retome ingesta progresiva: líquidos claros primeras 24 h, luego dieta blanda.
- Duerma con la zona intervenida ligeramente elevada (almohada o cuña).

Curas: el paciente no tendrá que realizar curas a menos que se lo indique el Dr.

Reposo: Es importante hacer sobre todo reposo los cuatro primeros días. Los 15 días posteriores a la cirugía también será importante no hacer esfuerzos físicos.

Cuidado de cicatrices

- El cuidado de las cicatrices debe ser personalizado para cada paciente.
- Proponemos distintos tratamientos complementarios para mejorar y acelerar la cicatrización, encontrará un formulario junto a esta información dónde podrá indicar en cuales está interesado/a.

Signos de alerta

- Fiebre > 38 °C, enrojecimiento excesivo, dolor intenso no controlado, sangrado abundante o inflamación muy marcada.
- Consulte de inmediato si aparecen.

Visitas de seguimiento

- Acuda puntualmente a las citas para valorar evolución, retirar puntos y resolver dudas.



Terapias Adyuvantes **postoperatorias**

En Herrero Jover Médicos creemos que una buena recuperación empieza antes de entrar al quirófano.

Por eso, le acompañamos con un Programa de Terapias Adyuvantes Pre y postoperatorias para que llegue a la cirugía con las probabilidades de obtener el mejor resultado posible.

Las terapias que ponemos a su disposición han demostrado, en estudios clínicos y por nuestra experiencia, mejorar la cicatrización, disminuir el dolor y reducir el riesgo de complicaciones, mejorando los resultados de la intervención.



***Si tiene dudas, contacte
con nuestro equipo médico.**

Terapia	Objetivo clínico principal	Momento de aplicación	Duración típica
Láser URGO®	Control microvascular, menor edema e inflamación	Durante la cirugía	10–15 min
Cámara hiperbárica (OHB)	Mayor oxigenación tisular y estímulo de la curación	2–3 sesiones antes y 3–5 después	60 min/sesión
Dieta personalizada y Vitaminas	Optimizar el perfil nutricional e inmunológico	10–12 días antes	Plan dietético diario
Hiloterapia (sistema de frío constante)	Disminuir dolor y hematomas en el postoperatorio inmediato	Desde las 2 h posteriores a la cirugía	24–48 h continuas Variable según intervención
Test ADN Implantes de Mama	Descartar complicaciones genéticas con el uso de implantes de mama.	2-3 semanas antes	1 sólo vez en la vida. (test saliva)
Drenaje Linfático	Estimular el sistema linfático, reducir retención de líquidos y preparar los tejidos	2-3 días antes de la cirugía	1 sesion de 45 - 60 min

Para saber qué terapias son adecuadas para su intervención, consulte la siguiente tabla:

	Otoplastia	Rinoplastia	Párpados	Facial	Aumento de Mama	Reducción de Mama	<u>Lipectomía</u>	Liposucción
Cosmetología		x	x	x	x	x	x	x
Test ADN					x			
Dieta	x	x	x	x	x	x	x	x
Laser URGO					x	x	x	
Máquina de Frío		x		x	x	x	x	x
Cámara Hiperbárica			x	x	x	x	x	x
Drenajes Linfáticos		x	x	x	x	x	x	x

Terapias Adyuvantes **Intraoperatorio**

Láser URGO®

Mejore la calidad de tu cicatriz desde el primer momento

Cuando pensamos en una cirugía, uno de los aspectos que más preocupan es cómo quedará la cicatriz.

Aunque toda intervención deja una marca, hoy contamos con herramientas avanzadas que ayudan a que esa cicatriz sea mucho más discreta, suave y estética.

Una de ellas es el láser URGO®, una tecnología especialmente diseñada para aplicarse en el mismo momento de la cirugía, justo después de cerrar la piel.



¿Qué hace el láser URGO®?

Este láser actúa directamente sobre la piel justo después de suturar, mientras todavía está dormido. Su función es preparar la piel desde el principio para que cicatrice mejor. Lo hace aplicando un calor muy controlado y superficial que estimula una reacción natural del cuerpo: la reorganización del colágeno, que es la proteína responsable de cómo se forma y se ve una cicatriz. Una longitud de onda específica actúa sobre las células inflamatorias, reduciendo su actividad para que haya mejor calidad de cicatriz sin afectar a la respuesta inmunológica, a la capacidad del cuerpo de defenderse. (En la tecnología LASH Laser Assisted Skin Healing) La longitud de onda es de 1210 nanómetros. Bastan 12 segundos por cada 2 cm de herida y reduce en un 53% el volumen de la cicatriz.

¿Qué beneficios tiene para usted?

- Cicatrices más planas y suaves: el láser ayuda a que la piel cicatrice de forma más uniforme, evitando abultamientos o irregularidades.
- Menos enrojecimiento y mejor textura: favorece una recuperación estética más rápida y menos visible.
- Una sola sesión: se aplica una sola vez, durante la cirugía.
- Sin molestias: al aplicarse mientras está dormido, no notará nada. Es totalmente indoloro.
- Seguro para todo tipo de piel: incluso en personas con piel oscura o sensible.

¿Por qué puede interesarte?

Esta tecnología puede marcar una gran diferencia. Está especialmente indicada para zonas visibles del cuerpo (como abdomen, pecho o brazos), y ha demostrado reducir notablemente el volumen y la apariencia de la cicatriz con el paso de los meses.

No cambia la cirugía, no añade dolor ni complicaciones, pero sí puede ayudarle a sentirse más satisfecho/a con el resultado final.

Terapias Adyuvantes **postoperatorias**

Hiloterapia

Aplicación de frío constante

Después de una cirugía, es normal experimentar inflamación, dolor o equimosis (morados). Estos síntomas son parte del proceso de curación del cuerpo, pero pueden generar molestias y retrasar tu recuperación.

Para ayudarle a pasar esos primeros días con más confort, en nuestra clínica utilizamos un sistema avanzado llamado Hiloterapia, que aplica frío de forma controlada y constante en la zona tratada.



¿Qué es la Hiloterapia?

Es una técnica de enfriamiento terapéutico que consiste en aplicar frío a una temperatura constante y segura (entre 15 °C y 20 °C) mediante una máscara o banda anatómica conectada a un dispositivo. Esta tecnología controla la temperatura con precisión, evitando las fluctuaciones de los métodos tradicionales como las bolsas de hielo, que pueden ser incómodas o incluso dañar la piel si no se usan adecuadamente.

¿Qué beneficios le aporta?

- Reduce la inflamación y los equimosis (morados): al contraer los vasos sanguíneos, disminuye la acumulación de líquidos y la formación de moratones.
- Alivia el dolor: el frío actúa como un analgésico natural, ayudando a que se sienta mejor desde las primeras horas.
- Favorece la cicatrización: al disminuir la inflamación y el estrés celular, se acelera el proceso de regeneración de los tejidos.
- Previene complicaciones estéticas: menos hinchazón desde el inicio puede significar un resultado estético más limpio y natural.
- Comodidad total: el sistema se adapta a la zona tratada y mantiene la temperatura durante varias horas de forma automática y segura.

¿Cuándo se aplica?

La Hiloterapia comienza aproximadamente 2 horas después de la cirugía (en el mismo centro), y suele mantenerse durante 24 a 48 horas continuas, pudiendo luego continuar el tratamiento durante 3-4 días o hasta 1 semana, dependiendo del tipo de intervención. No interfiere con otros tratamientos ni con el descanso: puede dormir con el dispositivo puesto si el médico lo indica.

La Hiloterapia es una forma eficaz, segura y cómoda de aliviar las molestias postoperatorias y ayudarlo a recuperarse más rápido y con menos complicaciones. Si buscas una recuperación más llevadera, esta tecnología puede ser su gran aliada desde el primer día.

Terapias Adyuvantes **postoperatorias**

Cámara Hiperbárica (OHB)

Más oxígeno, mejor curación.

Tras una cirugía, el cuerpo necesita regenerarse, cicatrizar y defenderse frente a posibles infecciones. Para facilitar este proceso, existe una terapia médica llamada oxigenoterapia hiperbárica, que permite que tus tejidos reciban mucho más oxígeno del habitual.

Esta técnica acelera la recuperación, reduce la inflamación y mejora visiblemente el estado de la piel y los tejidos después de una intervención.

¿Qué es la oxigenoterapia hiperbárica?

Por el principio de Boyle, la distancia entre moléculas de oxígeno se reduce por el aumento de presión, y por ello difunde mejor en el tejido, reduciendo la cantidad de oxígeno que los tejidos necesitan y por lo tanto, produciendo vasoconstricción, es decir, reduciendo el edema y la inflamación. Al aumentar la presión atmosférica, el oxígeno se disuelve en mayor cantidad en la sangre, lo que permite que llegue con más eficacia a los tejidos, incluso a las zonas lesionadas, inflamadas o mal irrigadas.

Es como enviar un refuerzo intensivo de oxígeno a las células que más lo necesitan.

¿Qué beneficios tiene para usted?

- Acelera la cicatrización: el oxígeno estimula la producción de colágeno, la formación de vasos sanguíneos y la regeneración de los tejidos dañados.
- Reduce edemas y hematomas: ayuda a que la inflamación disminuya más rápido y mejora el drenaje de líquidos acumulados.
- Refuerza su sistema inmune: crea un entorno menos favorable para bacterias, disminuyendo el riesgo de infecciones.
- Favorece los resultados estéticos: al optimizar la recuperación, ayuda a que la piel luzca más saludable, menos inflamada y con mejor textura.

¿Cómo es una sesión?

Durante la sesión estará tumbado/a cómodamente dentro de una cápsula transparente o sala presurizada. Respirará con normalidad y no sentirá ninguna incomodidad. Las sesiones duran aproximadamente 60 minutos y suelen indicarse varias veces a la semana, según el tipo de cirugía y tus necesidades.

Es un procedimiento indoloro, relajante y sin efectos secundarios relevantes si se indica adecuadamente. Algunos pacientes notan una sensación de presión en los oídos similar a la que se experimenta al despegar en un avión, pero desaparece rápidamente. Existen contraindicaciones como la claustrofobia o el glaucoma.

Es una herramienta segura, eficaz y cada vez más recomendada como parte de un postoperatorio avanzado.

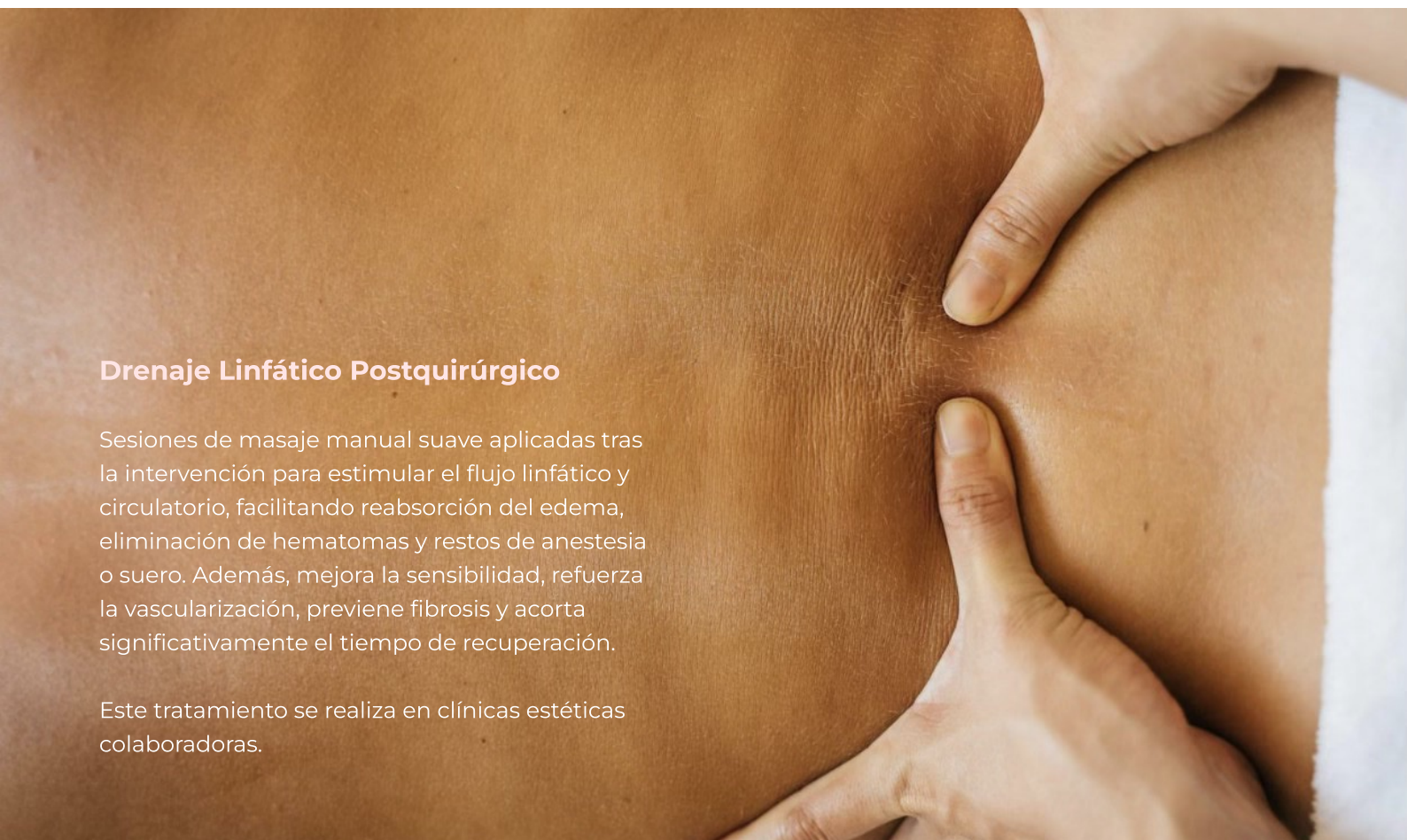
Terapias Adyuvantes **postoperatorias**

Drenaje Linfático

Drenaje Linfático Postquirúrgico

Sesiones de masaje manual suave aplicadas tras la intervención para estimular el flujo linfático y circulatorio, facilitando reabsorción del edema, eliminación de hematomas y restos de anestesia o suero. Además, mejora la sensibilidad, refuerza la vascularización, previene fibrosis y acorta significativamente el tiempo de recuperación.

Este tratamiento se realiza en clínicas estéticas colaboradoras.



Tarifas



Terapia	Precio
Láser URGO®	Intervención pequeña (aumento de pecho, retoque cicatriz) 300€ Intervención grande (Mastopexia, abdominoplastia, etc) 600€ 850€
Cámara hiperbárica (OHB)	1 h - 60€ 1,5h - 65€ Bono de 5 sesiones - 275 € Bono de 10 sesiones - 500€ Bono de 20 sesiones - 800€
Crioterapia continua (sistema de frío constante) - Hiloterapia:	1 procedimiento quirúrgico 3-4 días 300 € una semana 400 € 2 procedimientos quirúrgicos combinados 3-4 días 400 € una semana 500 € Lifting facial completo 3-4 días 400 € una semana 500 € Lipedema 3-4 días 400 € 1 semana 500 € Sujetador ortopédico 40 €uros
Test ADN BSure	298€
Drenaje Linfático	A partir de 60€
Dieta Personalizada y Vitaminas	200€

En Herrero Jover Médicos, estamos disponibles para resolver cualquier duda y ayudarle a decidir qué opciones se adaptan mejor a su caso.

Adjunto encontrará un Formulario de Selección de Terapias: le rogamos que lo cumplimente y nos lo haga llegar a la consulta, o por correo electrónico (**info@herrerojovermedicos.com**) al menos 5 días antes de la intervención.

Notas:

Su Postoperatorio **personalizado**

Notas:

Centro Médico Teknon

¿Cómo será su visita al CM Teknon?

A su llegada a la clínica, realizará su ingreso en Admisiones del Club Teknon y un botones/asistente le acompañará a la habitación asignada. Una vez en la habitación, se les informará de las características de la habitación, el funcionamiento del timbre para avisar a enfermería y el personal de enfermería procederá a hacer una valoración antes de la intervención.

Pruebas que debe aportar:

- Consentimiento informado
- Preoperatorio completo:
 - Analítica
 - Rx
 - ECG
 - Pruebas complementarias
 - PCR
- Listado de medicación que toma habitualmente



Centro Médico Teknon



Información clínica

Durante su ingreso, el médico que le atiende, le informará sobre las pruebas que le realizarán, y sobre la evolución de su estado de salud.

Acompañamiento

En caso de ingreso quirúrgico, una vez finalizada la cirugía, el paciente pasará a la unidad de reanimación post quirúrgica, donde permanecerá en observación hasta que se decida su traslado a planta o a otra unidad de hospitalización.

Los pacientes menores han de estar siempre acompañados de algún familiar o acompañante de referencia y recomendamos que los pacientes de edad avanzada también.

Visitas

No existe un horario determinado para visitar a los pacientes hospitalizados, pero recomendamos que las visitas no sean más tarde de las 20h. para garantizar y respetar el descanso.

Alta

Usted será informado de su alta tan pronto como el equipo médico estime que sea factible. Siempre que sea posible, se le avisará con 24 horas de anticipación para que usted y su familia puedan hacer los trámites necesarios.

El médico le dará el informe de alta, en el que constarán las indicaciones de cuidados y medicación de debe tomar.

El personal de planta le facilitará la documentación derivada de su ingreso y le indicará cómo tramitar su alta administrativa.

Privilegios pacientes Club Teknon

- Asistente personal durante su ingreso.
- Prensa diaria en el idioma escogido.
- Neceser y albornoz en la habitación.
- Ticket de desayuno y Room Service para el acompañante.
- Acceso a la Sala de descanso Club Teknon
- Wifi, TV y Parking gratuito

Centro Médico Teknon

Servicios

Atención al Cliente

Está ubicado frente a la cafetería Marquesa y está a disposición de todos los pacientes y acompañantes del centro con la finalidad de hacer su estancia lo más confortable posible y para resolver las dudas que tenga o necesidades relacionadas con su ingreso.

Cafetería

Centro Médico Teknon dispone para los acompañantes, familiares y visitas un servicio de cafetería y restaurante. Su amplio horario permite acceder en cualquier momento del día, solicitar comidas para llevar. También tiene a su disposición máquinas expendedoras de comida y bebida en todas las plantas de hospitalización.

Lavandería

Disponemos de un servicio de lavandería a disposición de los pacientes ingresados. Para solicitar dicho servicio puede ponerse en contacto con el personal de limpieza, quien le facilitará el horario y las tarifas aplicables.

Peluquería / estética

Los pacientes y acompañantes pueden solicitar servicio de peluquería y estética, comunicándose al personal de enfermería de planta.

WIFI

Disponemos de WIFI gratuito, pueden solicitar en la recepción principal o al personal de planta la clave de acceso.

Comidas

Un equipo de especialistas en dietética y nutrición del hospital le garantizará una alimentación equilibrada y adecuada a su situación personal. Si tiene alguna dieta especial, comuníquese al personal de enfermería de planta e intentaremos adaptarla.



Guía para el Paciente - Pre y Postoperatorio



CENTRO MEDICO TEKNON

Centro Médico Teknon, Carrer de Vilana, 12
Consultorio 163, 08022 Barcelona

www.herrerojovermedicos.com