

INSTRUCCIONES Despues De Una Semana De Cirugia

FELICIDADES! Has cumplido con la parte mas exigente de tu recuperacion, pero lo que haces apunto de hoy aun tiene un impacto significativo en tu sanamiento.

1. Si Usted esta usando **UNGUENTO ANTIBIOTICO** para sus ojos, puede dejar de usarlo, si desea. Espere que su vision este algo borrosa por un plazo de aproximadamente 3 dias despues de parar el uso del unguento.
2. Porfavor **TERMINE** tomando todas las **PILDORAS ANTIBIOTICAS** que se le han recetado, si aun le quedan por terminar.
3. Si decidio tomar **SUPLEMENTOS VITAMINICOS** para disminuir moretones, porfavor siga las instrucciones para **COMPLETAR** de tomarselos como es debido.
4. Si aun no ha continuado de tomar sus **MEDICAMENTOS USUALES**, incluyendo anticoagulantes, gotas para los ojos, o aspirina puede **REASUMIR** ahora.
5. Si aun tiene moretones, debe **CONTINUAR** con las **COMPRESAS TIBIAS** directamente sobre ellos. Cuanto mas lo haga, mas rapido se va el descoloramiento de sus moretones. Sin embargo, tome en cuenta que las compresas tibias le aumentaran el hinchazon en los parpados hoy, pero disminuyen el tiempo de los moretones en sus parpados a lo largo. **NO USE COMPRESAS FRIAS**, ya que estas disminuyen el proceso de sanamiento.
6. No apliqué **MAQUILLAJE** sobre sus heridas por 3 dias despues de que sus suturas hayan sido removidas, o puede tatuar sus heridas para siempre!
7. **EVITA LOS LENTES DE CONTACTO** por 3 semanas despues de su cirugia. (2 semanas despues de que se hayan removido las suturas).
8. Sea **GENTIL** con sus heridas. Incisiones en los parpados pueden abrirse hasta 3 semanas despues de su cirugia, asi que porfavor, **NO** hay que practicar kick boxing o clavados al agua desde altas alturas.
9. **EVITE EL SOL** y los rayos ultravioleta por 3 meses despues de su cirugia. Lentes oscuros y/o una cachucha/sombrero con frente oscura es recomendada. Una frente color clara reflejara la luz de nuevo hacia su cara asi que una frente color oscura es recomendada. Bloqueador solar alrededor de los ojos es generalmente no sugerido ya que este podria escurrirse hacia los ojos y causar irritacion en su incision.

10. Si se le a ordenado a **MASAJEAR** sus heridas hagalo frecuentemente. Cuanto **MAS** veces masajee, mas **RAPIDO SANARAN** sus heridas. Puede empezar sus masajes en 2 semanas de la fecha de esta visita de hoy (tecnicamente la cual serian 3 semanas despues del dia de su cirugia). Se sugiere que se masajee un billon de veces al dia. De las billon de veces al dia, va a aplicarse aceite de Vitamina E en el punto final de la incision 2 veces al dia. Puede obtener la vitamina E en cualquier establecimiento en el cual se vendan vitaminas. Es preferible y recomendado usar la Vitamina E en capsula ya que es mas pura y efectiva para obtener mejores resultados.
11. Si se le ha ordenado a apretar los parpados juntos como ejercicio para ayudar en su recuperacion hagalo repetidamente durante el dia. Cuanto **MAS** veces lo haga durante el dia **MEJOR** se sentiran sus parpados.
12. Resuma **ACTIVIDAD** total (ej: ejercicios) 10 dias despues de su cirugia. Si siente presion detras de el area en la cual se le opero, pare un poco la actividad por unos cuantos dias.
13. Usted **PUEDE** nadar en agua manza 3 semanas despues de su cirugia.