



## INSTRUCCIONES DESPUÉS DEL TRASPLANTE DE CABELLO

**ESTA NOCHE Y LOS PRÓXIMOS 4 DÍAS: Duerma sentado en un ángulo de 30 a 45 grados esta noche y las próximas 4 noches. NO LAVARSE EL CABELLO CON CHAMPÚ DURANTE LAS 48 HORAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.**

### CUIDADO Y LIMPIEZA DE INJERTOS Y SITIOS DE EXTRACCIONES

#### 1.º al 4.º día después de la cirugía

1. Lave suavemente la cabeza con agua vertida de una jarra o tazón pequeño. Utilice champú mezclado con agua en un recipiente tapado. Agita y vierte sobre tu cabeza. **NO FROTAR** con movimiento de ida y vuelta. Puede frotar ligeramente en los sitios de extracción. Enjuague suavemente con agua limpia de un recipiente.
2. Deje secar al aire. Evite tocar el cuero cabelludo.
3. **NO** agacharse desde la cintura, practicar deportes de contacto, colgarse boca abajo, levantar pesas o realizar cualquier ejercicio que le haga transpirar abundantemente. Caminar está bien.
4. Duerma sentado en un ángulo de 30 grados las primeras 3 a 5 noches.

#### 5.º, 6.º y 7.º día después de la cirugía

1. Reanude el lavado con champú en una ducha fuerte DESPUÉS de 7 días. Deje que el agua fluya sobre su cabeza durante unos 10 minutos para suavizar las costras. Aplique champú y use las YEMAS DE LOS DEDOS con movimientos circulares suaves tanto en los injertos como en los sitios de extracción.
2. Reanudar la rutina normal de ejercicio, excepto reducir el nivel de peso en un 25% y **NO** deportes de contacto.

#### Día 8 al 14 después de la cirugía

1. **NO quite ni quite las costras a la fuerza.** Por lo general, desaparecerán en 7 a 10 días.
2. Se puede utilizar un cosmético hipoalergénico para el tono de la piel para ocultar el color rosado y cremas/lociones de 1 a 2% de hidrocortisona, vitamina E o aloe para ayudar a resolverlo.
3. Debe reanudar Rogaine 10 días después de su procedimiento, si lo ha usado antes.

#### ACTIVIDAD

Evite cualquier actividad que pueda provocar un golpe en la cabeza, como deportes de contacto, paseos en caballito para niños, etc. Tenga cuidado al entrar y salir de los automóviles.

- **LEVANTAMIENTO DE PESAS:** Después de los primeros 7 días, se puede reanudar el levantamiento de pesas. Reduzca un 25 % y aumente su peso hasta alcanzar el peso normal a partir del día 8.
- **EJERCICIO:** Trotar, correr, jugar golf, tenis, etc. está bien DESPUÉS DE 7 DÍAS.
- **NADAR:** En la piscina después de 10 días o en el océano/lago después de 14 días.
- **EVITE LAS QUEMADURAS SOLARES:** usa un sombrero o bloqueador solar al aire libre durante 3 meses.

### **EVENTOS NORMALES ASOCIADOS AL PROCEDIMIENTO**

**HINCHAZÓN:** La hinchazón es común después de los procedimientos. Duerma elevado durante tres noches. Las bolsas de hielo son útiles desde la noche del procedimiento durante los próximos 4 a 5 días, pero no directamente sobre los injertos, sino en el área de la frente/ceja.

**ROSADO O ENROJECIMIENTO:** Los tipos de piel clara pueden tener un color rosado persistente en la piel trasplantada durante varias semanas después del trasplante. Esto es temporal. El uso del spray Liposomal ATP puede reducir esto. También puedes aplicar temporalmente una base o un corrector cosmético que combine con tu tono de piel. Todos estos están disponibles sin receta en su farmacia local.

**PICOR:** Benadryl 25 mg por vía oral antes de acostarse aliviará la picazón, que puede ocurrir después de unos días. Disponible sin receta en la mayoría de las farmacias.

**Entumecimiento u hormigueo** es temporal y desaparecerá en unos meses. Es el resultado de cortar pequeñas terminaciones nerviosas durante el transcurso de la cirugía.

**LOS PRIMEROS PELOS NUEVOS APARECEN EN 3-6 MESES Y EL RESULTADO COMPLETO SERÁ A LOS 8 MESES A 1 AÑO.** El pelo de los injertos desaparecerá entre 2 y 3 semanas después del procedimiento. El folículo responsable del crecimiento permanece. Debes tener paciencia, ya que el cabello tardará varios meses en empezar a crecer de nuevo y alcanzar la longitud adecuada. Después de varios procedimientos, los injertos tardarán más en empezar a crecer.

### **COMPLICACIONES INUSUALES ASOCIADAS CON EL PROCEDIMIENTO**

**SANGRÍA:** Aplique presión directa con la yema del dedo durante 5 minutos para detener. Si el sangrado continúa, aplique la misma presión nuevamente y llame al consultorio.

**ZONA ELEVADA O ROJA:** Si aparece una apariencia parecida a un grano cuando el cabello comienza a crecer, llame al consultorio para programar una cita de seguimiento.

POR FAVOR LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A LA OFICINA AL 775.800.4444 A CUALQUIER HORA DEL DÍA O DE LA NOCHE CON CUALQUIER PREGUNTA