



DRA ALEJANDRA AMESTY
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA



Guía de cuidados postblefaroplastia

Recuperación segura y resultados
óptimos



La blefaroplastia es una cirugía que actúa sobre tejidos muy delicados

Además de su impacto estético, **esta intervención tiene un importante componente funcional**, ya que **los párpados cumplen una función esencial** en la protección del ojo y la calidad visual.

Seguir correctamente las indicaciones postoperatorias es clave para:

- Favorecer una **correcta cicatrización**
- **Reducir inflamación** y hematomas
- Optimizar el **resultado funcional y estético**

Esta guía ha sido diseñada para acompañarte durante el proceso de recuperación, ofreciéndote **recomendaciones claras y prácticas para cuidar la zona intervenida en casa** con seguridad y tranquilidad. Cada paciente es único, por lo que **estas pautas generales deben complementarse siempre con las indicaciones personalizadas** proporcionadas en consulta.

Un buen postoperatorio es parte fundamental del tratamiento y una inversión directa **en la calidad de tu resultado final.**





Checklist de cuidados esenciales

Las primeras **24-48 horas** tras la blefaroplastia **son clave** para controlar la inflamación, proteger la cicatriz y favorecer una correcta recuperación.

✓ Aplicación de frío local

- Aplica compresas frías sobre la zona periorcular
- Coloca siempre una gasa o paño limpio entre el frío y la piel
- Evita el contacto directo con hielo para no irritar la zona

✓ Higiene cuidadosa de la zona

- Limpia los párpados 2-3 veces al día con suero fisiológico y gasas estériles
- Elimina suavemente restos de sangre seca o secreciones
- No frotes ni arrastres la piel
- Mantén la zona limpia y seca tras cada limpieza
- No sobrecargues la herida con pomadas: más cantidad no acelera la curación

✓ Mantén la cabeza elevada

- Descansa y duerme con la cabeza elevada (dos almohadas o respaldo reclinado)
- Esta posición ayuda a disminuir la inflamación y los hematomas

✓ Evita esfuerzos físicos

- No realices ejercicio, esfuerzos intensos ni movimientos bruscos

✓ No tocar ni manipular la zona

- No rasques, presiones ni intentes retirar costras
- Evita tocar los puntos o la herida quirúrgica

✓ Uso correcto de la medicación pautada

- Sigue estrictamente la medicación prescrita
- No tomes antiinflamatorios o medicación adicional sin consultar previamente



 **Evita maquillaje y cremas**

- No maquilles la zona periocular
- No apliques cremas ni cosméticos

 **Protege tus ojos**

- Si sales al exterior, utiliza gafas de sol
- Evita viento, polvo y exposición solar directa

 **Observa signos normales**

Es habitual presentar:

- Inflamación leve o moderada
- Pequeños hematomas
- Sensación de tirantez

Estos síntomas forman parte del proceso normal de recuperación.





Puntos y controles médicos

Aunque la evolución suele ser favorable, **las revisiones permiten asegurar que la cicatrización y la función palpebral progresan correctamente.**

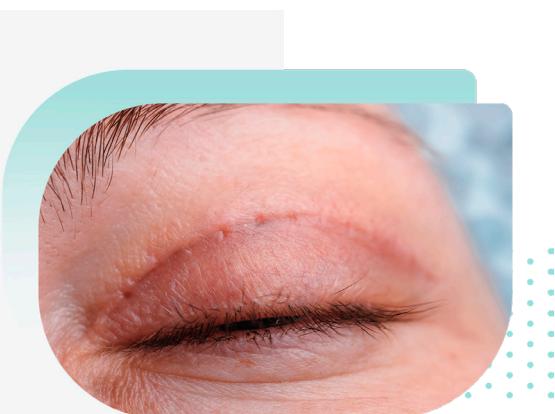
Puntos de sutura

- ✓ La retirada de puntos se realiza habitualmente entre el 9º y 10º día, siempre que la cicatriz haya evolucionado de forma adecuada.
- ✓ Es un procedimiento rápido, indoloro y realizado en consulta.
- ✓ No intentes retirar ni manipular los puntos en casa.



La retirada en el momento adecuado ayuda a:

- Optimizar la cicatriz
- Reducir marcas visibles
- Prevenir posibles reaperturas de la herida



Controles médicos programados

- ✓ Se planifican revisiones periódicas para valorar:
 - La correcta cicatrización
 - El grado de inflamación
 - La posición del párpado
 - La función ocular (parpadeo, cierre y protección del ojo)
- ✓ En estas visitas se ajustan, si es necesario:
 - Medicación
 - Rutina de higiene
 - Recomendaciones de actividad



Evolución de los resultados

Tras una blefaroplastia, **los resultados no son inmediatos ni definitivos desde el primer día. El proceso de curación es gradual** y forma parte natural de la cirugía. **Conocer las distintas fases** ayuda a vivir la recuperación con tranquilidad y **expectativas realistas**.

Primeros días

- ✓ Es normal presentar inflamación y pequeños hematomas
- ✓ Los párpados pueden sentirse tensos o más pesados de lo habitual
- ✓ La mirada puede parecer asimétrica de forma temporal debido al edema

Estos cambios iniciales no reflejan el resultado final.

A partir de las 2-3 semanas

- ✓ La inflamación disminuye de forma progresiva
- ✓ Los hematomas suelen haber desaparecido o ser mínimos
- ✓ La forma del párpado se define mejor y la mirada comienza a verse más abierta y descansada

En esta etapa, la mayoría de los pacientes ya puede apreciar una mejoría clara, aunque el proceso continúa.

Entre 1 y 3 meses

- ✓ Los tejidos se adaptan completamente a su nueva posición
- ✓ La cicatriz se suaviza y se integra con la piel circundante
- ✓ Se consolida el resultado definitivo, tanto a nivel funcional como estético

El aspecto final es natural, armónico y estable, respetando la expresión del rostro.

La paciencia forma parte del proceso de curación

Cada organismo tiene su propio ritmo de recuperación. Respetar los tiempos y seguir las indicaciones médicas es fundamental para lograr el mejor resultado posible.



Una buena cirugía necesita unos buenos cuidados

Tu implicación en el postoperatorio es clave para lograr un resultado natural, seguro y duradero.

Si estás pensando en rejuvenecer tu mirada con la técnica de blefaroplastia, estoy aquí para ayudarte.

Agenda tu consulta de valoración

- 📍 Vissum Miranza, Alicante
- 📍 Miranza Clínica Palomares, Benidorm

 **965 15 406**

