



DRA ALEJANDRA AMESTY  
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA



# Guía de cuidados postblefaroplastia

Recuperación segura y resultados  
óptimos



DRA ALEJANDRA AMESTY  
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

# La blefaroplastia es una cirugía que actúa sobre tejidos muy delicados

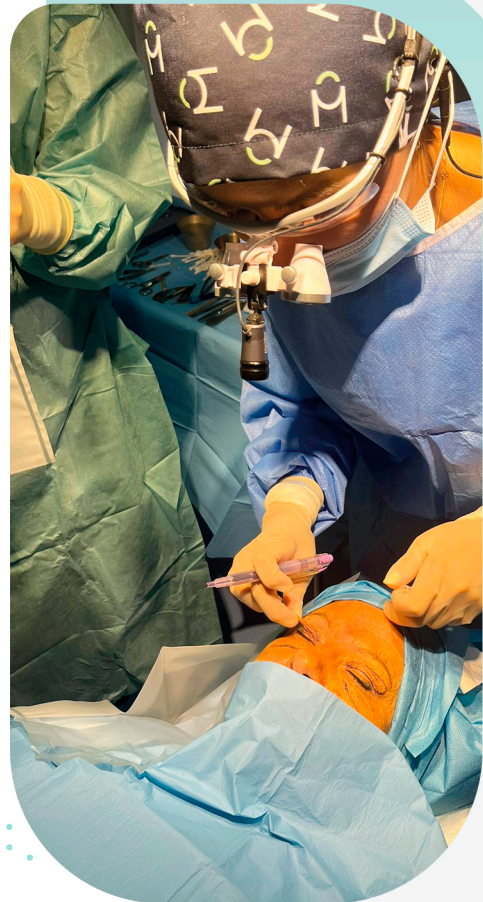
Además de su impacto estético, **esta intervención tiene un importante componente funcional**, ya que **los párpados cumplen una función esencial** en la protección del ojo y la calidad visual.

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 periocular
- 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 pautaada**

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





**DRA ALEJANDRA AMESTY**  
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

✓ **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.**





**DRA ALEJANDRA AMESTY**  
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

# 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.



**DRA ALEJANDRA AMESTY**  
OFTALMÓLOGA OCULOPLÁSTICA

# 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

