

INDICACIONES ANTES DE LA VAGINOPLASTIA

- Suspender el TABACO **tres meses antes** de la cirugía para optimizar la curación de las heridas.
- Suspender el tratamiento hormonal **cuatro semanas antes** de la cirugía.
- Se recomienda actividad física moderada diaria, adaptada a tus posibilidades, durante 30 minutos.
- Si deseas ser madre biológica en un futuro, deberás criopreservar espermatozoides antes de la cirugía.
- No debe tomar aspirina o medicación anticoagulante, ni homeopática desde 10 días antes de la cirugía, ya que pueden aumentar el riesgo de hemorragia.
- Durante los **tres días previos** a la fecha de ingreso es necesario llevar una dieta baja en residuos:
 - **Evitar:** frutas, verduras, legumbres, semillas, nueces y zumos con pulpa. Limitar la ingesta de leche y productos lácteos a 2 tazas por día.
 - **Alimentos recomendados:** carne de res, pollo, pavo, huevo, cordero, cerdo magro, pescados, mariscos, tofu, alimentos elaborados con harina blanca refinada (pan), arroz Blanco, mantequilla, aceite vegetal, crema, tocino, patata, azúcar, condimentos, café, té, bebidas carbonatadas, gelatina.
 - **La preparación:** cocinado, preferentemente a la plancha u horneado. Evita rebozados, fritos y alimentos crudos.
- Rasurado de la zona genital (preferentemente 2-3 días antes).
- El día previo a la cirugía iniciarás la preparación del colon con las dos dosis de PLEINVUE a las 14 pm y a las 19 pm (ver hoja de indicaciones).
- **A partir de las 19 horas del día previo a la intervención** ha de tomar **4** unidades de Sugarmix®, junto con la dieta líquida hasta 8 horas antes de la cirugía (a partir de las cuales se realizará ayuno).
- El día del ingreso por la mañana, en casa, tomarás tu medicación habitual (en caso de tenerla) con un sorbito de agua.
- Al hospital no vengas con las uñas pintadas, como mínimo necesitaremos dos de ellas libres de productos (dedos índice) sin esmaltado, ni gel, ni porcelana. Tendrás que retirarte joyas y cualquier tipo de prótesis (piercing, prótesis dental removible, auditiva...).

Necesitarás traer al hospital:

- Ropa interior tipo culotte o boxer, de algodón, para evitar que coincidan las costuras con las cicatrices.
- Espejo de mano.
- Entretenimiento para los cinco días de reposo absoluto (lecturas, pantallas, videojuegos, labores/manualidades).
- Productos de higiene personal.
- Medicación habitual.
- Nosotros te proporcionaremos dilatadores vaginales de Pyrex, del nº 10 (2,4 cm) y 11 (3 cm).

Recuerda

Si tienes dudas o necesitas ayuda, el equipo médico y de enfermería está para acompañarte y resolver todas tus preguntas. Tu recuperación es un proceso que hacemos juntos para que vuelvas a sentirte cómoda y segura con tu cuerpo.

Nos puedes contactar:

- Al correo: info@oihanegarcia.com
- Por teléfono o WhatsApp: 623 785 228

Recibe un atento saludo,



Oihane García Senosiain

Cirujana plástica, estética y reparadora