CUIDADOS

Los Primeros Diez Días Tras un Injerto Capilar

La rutina de cuidados, impresa para que esté sobre la mesa del hotel y no perdida en un chat



A los injertos recién colocados los sujeta muy poco. Todo en esta primera ventana consiste en no molestarlos: sin presión, sin roce, sin sudar en exceso.

POR QUÉ ESTOS TRES DÍAS SON DISTINTOS

- ✓ **Los injertos se están asentando.** Aún no están anclados y se desplazan con facilidad.
- ✓ **El roce es el riesgo principal.** Almohadas, cuellos, gorras y manos, por ese orden.
- ✓ **La inflamación es normal.** Suele aparecer el segundo o tercer día y pasa. Beber mucha agua ayuda a que baje antes.

VIGILE ESPECIALMENTE ESTO

- ✗ No incline la cabeza hacia delante durante mucho rato.
- ✗ No toque, frote ni rasque la zona receptora.
- ✗ Nada de actividad intensa ni de sudar.
- ✓ Mantenga la postura de almohada que le enseñaron.

POSTURA AL DORMIR



Boca arriba, con la cabeza elevada unos 45 grados y sin que nada toque la zona receptora.

LAS PRIMERAS SETENTA Y DOS HORAS, DE UN VISTAZO

Sin tocar
Manos fuera de la zona.

Sin golpes
Cuidado con puertas y techos de coche.

Sin ejercicio
Nada exigente.

Sin alcohol
Empeora la inflamación.

Menos tabaco
Retrasa la curación.

Sin sol directo
Cuero cabelludo a la sombra.

Beba agua
Mucha; la inflamación baja antes.

¿Algo que no aparece aquí? Escriba al equipo, de día o de noche.

Inflamación, agua y señales de alarma

La inflamación es lo único de los tres primeros días que asusta, y también lo más previsible. Así se comporta, así puede ayudarla a bajar y esto es lo que no es normal.

LOS TRES DÍAS, EN LÍNEAS GENERALES

	QUÉ ESPERAR	QUÉ HACER
Día 1	Sensibilidad, zona donante tirante, aún poca inflamación	Reposo, cabeza elevada, medicación según pauta, mucha agua
Día 2	Suele aparecer inflamación, a menudo en la frente	Mantenerse erguido de día, seguir bebiendo agua, frío solo sobre las cejas
Día 3	La inflamación llega al máximo y empieza a bajar	Seguir como el día dos; se resuelve sola

La inflamación que baja hacia los ojos impresiona, pero forma parte normal del drenaje.

Beba mucha agua: es lo más sencillo que ayuda

- ✓ Un tejido bien hidratado elimina antes el líquido, así que la inflamación sube menos y se va antes.
- ✓ Mejor pequeñas cantidades a menudo a lo largo del día que mucha de golpe.
- ✓ Agua, no alcohol: el alcohol hace lo contrario y se evita la primera semana.

SOBRE LA INFLAMACIÓN, EN CONCRETO

El segundo día tengo la frente hinchada.

Es lo esperado: líquido del cuero cabelludo que va bajando. Erguido de día y cabeza elevada por la noche.

Ahora está alrededor de los ojos.

Es el mismo líquido drenando. Parece peor de lo que es y suele irse en dos días.

¿Puedo ponerme hielo?

Frío solo sobre las cejas, nunca sobre los injertos. Y siga bebiendo agua a la vez.

Escriba al equipo de inmediato si nota

- ✓ Dolor intenso, o que aumenta en vez de disminuir
- ✓ Inflamación que se extiende o afecta solo a un lado
- ✓ Secreción, mal olor o fiebre

Tenga a mano el número del equipo durante los diez primeros días.

PÁGINA 3 DE 4

Lavado, costras y cuidado diario

Desde el día que indique su equipo, lavar es obligatorio: así las costras se van sin arrancarlas.

EL LAVADO, PASO A PASO

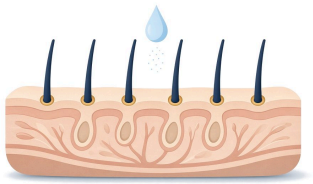
1 Aplicar
Loción o espuma en zona receptora y donante, sin frotar.

2 Esperar
El tiempo que indicó el equipo.

3 Aclarar
Agua tibia vertida, a baja presión.

4 Secar a toques
Retire la humedad a toques suaves con papel absorbente. Sin frotar ni secador.

COSTRAS



Pequeñas costras en cada injerto que se van con lavados suaves.

LA VIDA DIARIA EN LA PRIMERA SEMANA

- ✓ **Gorras.** Solo holgadas y cuando lo autorice el equipo.
- ✓ **Salir.** Evite multitudes, puertas bajas y techos de coche.
- ✓ **Picor.** Frecuente. Lave según pauta; no se rasque.
- ✓ **Tirantez.** Normal en la zona donante unos días.

LOS CINCO ERRORES MÁS COMUNES DE LA SEMANA UNO

Arrancar costras
Puede llevarse un injerto con ellas.

Saltarse lavados
Las costras se endurecen y tardan más.

Presión alta
La alcachofa apuntando a los injertos.

Un día al aire libre
Sol directo en plena curación.

Entrenar pronto
Sudor y tensión arterial en contra.

PREGUNTAS DE CADA SEMANA

Se me han caído unos pelos al lavar.
Es normal: cae el pelo, no el folículo. Siga lavando según pauta.

¿Puedo usar mi champú de siempre?
Aún no. Use solo lo que le dio el equipo hasta nuevo aviso.

¿Cuándo puedo cortarme el pelo?
Tijera en la zona receptora cuando lo confirme el equipo; máquina, más tarde.

¿Dudas con algún paso del lavado? Envíe un vídeo corto y lo revisamos.

PÁGINA 4 DE 4

Diez días, día a día

Una tabla breve para ir siguiendo. Marque la lista al final de cada día; se tarda menos de un minuto.

Días 1–3

HAGA
- Dormir boca arriba, cabeza elevada
- Tomar la medicación pautada
- Beber mucha agua para que baje la inflamación
- Descansar y mantenerse fresco

EVITE
- Tocar la zona
- Sudar y hacer ejercicio
- El alcohol; reduzca el tabaco

NORMAL
- Inflamación leve
- Enrojecimiento
- Tirantez en la zona donante

Días 4–7

HAGA
- Lavar a diario según pauta
- Proteger del sol
- Retomar actividad ligera

EVITE
- Arrancar costras
- Gorras o cascos ajustados
- Piscina y sauna

NORMAL
- Costras
- Picor
- La inflamación bajando

Días 8–10

HAGA
- Seguir lavando hasta que no queden costras
- Enviar una fotografía al equipo
- Volver al trabajo de oficina

EVITE
- Frotar
- Levantar peso y gimnasio
- Productos capilares sin autorizar

NORMAL
- Casi sin costras
- Algo de caída
- Piel rosada que se atenúa

LISTA DE FIN DE DÍA

- [ ] Medicación tomada según pauta
- [ ] Lavado completado como se indicó
- [ ] Zona protegida de golpes y presión
- [ ] Dormido boca arriba, cabeza elevada
- [ ] Sin rascar ni arrancar
- [ ] Cualquier cosa rara comunicada al equipo

SU SIGUIENTE PASO

Hable con nosotros antes de decidir nada

Consulta gratuita
Una conversación con un coordinador, sin ningún compromiso.

Envíe sus fotografías
Nuestro equipo médico las revisa y responde con una valoración.

Escríbanos por WhatsApp
Respondemos en su idioma, normalmente el mismo día.

✓ Consulta gratuita · Evaluación médica gratuita

ESCRÍBANOS POR WHATSAPP

LEER EN LÍNEA

¿POR QUÉ ESTECENTER?

- ✓ Equipos médicos con experiencia
- ✓ Planificación de tratamiento personalizada
- ✓ Apoyo a pacientes internacionales
- ✓ Acompañamiento de principio a fin

estecenter.com/es

Esta guía tiene carácter informativo.
La idoneidad del tratamiento se determina tras una evaluación médica.