



INFORMACIÓN POSTERIOR · CUIDADOS INMEDIATOS

DURANTE LAS PRIMERAS 72 HORAS

- ✓ Una vez colocada la cinta el día de la primera revisión, para evitar que la retención de líquidos baje a la cara, **no debemos quitárnosla durante las siguientes 72 horas**, salvo cuando estemos reclinados a 30° / 45° aproximadamente.
- ✓ Cuando estemos **boca arriba y con doble almohada**, podemos bajar la cinta al cuello.
- ✓ Cuando estemos **sentados o de pie**, debemos mantener la cinta puesta correctamente.
- ✓ Debemos **dormir boca arriba con doble almohada** durante los primeros **7-10 días**.
- ✓ Los primeros **5 días** es recomendable dormir con un ángulo aproximado de **30° / 45°** y después ir bajando de forma gradual hasta una postura más horizontal.
- ✓ No se debe dormir **boca abajo ni de lado** durante al menos las **2 primeras semanas**, hasta que se caigan las costras.

Objetivo: evitar la retención de líquidos y proteger la zona injertada.



QUÉ DEBES EVITAR DURANTE LA RECUPERACIÓN

RESTRICCIONES

- ✓ Durante la **primera semana** está totalmente prohibido el consumo de **cafeína**, así como cualquier tipo de **actividad sexual**.
- ✓ El **alcohol, tabaco y vapeo** deben mantenerse prohibidos durante los primeros **15 días**.
- ✓ Durante el **primer mes** se debe evitar el uso de cascos, gorros o cualquier elemento que ejerza **presión o roce** sobre el cuero cabelludo.
- ✓ A partir de los **30 días** se puede retomar la **actividad física** de forma progresiva, así como los baños en piscina, playa y el uso de saunas o baños turcos, siempre que el cuero cabelludo esté completamente recuperado y sin costras.
- ✓ Pasado el **primer mes**, se puede practicar **natación**, preferiblemente con gorro de tela. No se recomienda el uso de gorros de silicona.
- ✓ Los **deportes de contacto** (fútbol, boxeo, artes marciales, Brazilian jiu-jitsu o determinadas posiciones de yoga) deben evitarse durante al menos **3 meses**.
- ✓ Durante los primeros **30 días**, se debe secar la cabeza con **toallas de papel**.
- ✓ No utilizar el **secador de pelo** durante el primer mes.
- ✓ A partir del **primer mes** y hasta los **6 meses**, puede utilizarse el secador con aire tibio, evitando el calor directo.

Recupérate con prudencia: evitar la presión, el roce y el calor directo ayuda a proteger los injertos.

PAUTAS POSTERIORES A LA INTERVENCIÓN

MEDICACIÓN Y TRATAMIENTOS

1 MEDICACIÓN

- ✓ A partir del **3.er día** tras la revisión, puedes iniciar tratamiento con **Finasterida / Dutasteride o Minoxidil Oral**.
- ✓ En caso de desear concebir hijos, la Finasterida debe suspenderse obligatoriamente al menos **6 meses antes**.
- ✓ Si usas Finasterida de marca Proscar, pueden adquirirse pastilleros con cortapastillas para facilitar el fraccionamiento.
- ✓ A los **21 días** desde la revisión, los pacientes que utilicen **Minoxidil Tópico / Loción 5 %** podrán retomarlo siguiendo su pauta habitual.

2 SÉRUM ANTICAÍDA

- ✓ Comenzaremos a utilizar el sérum anticaída **al mes** de la operación.
- ✓ Debe aplicarse siempre después de lavar el cabello y una vez esté completamente seco.
- ✓ Aplicarlo **3 veces por semana**.
- ✓ Aplicar **5 pulverizaciones** en total: 3 en la zona injertada y 2 en la zona donante.
- ✓ Masajear durante 1 minuto con la yema de los dedos, **sin aclarar**.

3 MESOTERAPIA CAPILAR

- ✓ Debe iniciarse a partir del **7.º mes** después de la intervención.
- ✓ Cada ampolla es para un mes completo y se utiliza en **3 aplicaciones** durante el mismo mes.
- ✓ Realizar un masaje previo con dermaroller durante 1 minuto, pasando en varias direcciones.
- ✓ Aplicar solo **un tercio** de la ampolla en cada uso y masajear suavemente para favorecer la absorción.
- ✓ Aplicarlo **cada 10 días** (por ejemplo, los días 10, 20 y 30 de cada mes).

QUÉ PUEDE OCURRIR Y CÓMO HACER EL SEGUIMIENTO

EVOLUCIÓN NORMAL Y CONTROL MÉDICO

ES NORMAL QUE...

- ✓ Después de varios lavados, las costras empiecen a ponerse blancas antes de caerse. Es completamente normal.
- ✓ Si durante o después del lavado observas que caen cabellos con costras, no hay que preocuparse: lo que cae es piel seca adherida al tallo del pelo, **no el folículo** (si se desprendiera un folículo, se produciría sangrado).
- ✓ Toda la zona superior se inflama debido a la retención de líquidos. Es un proceso normal.
- ✓ Esta retención pueda provocar la aparición de pequeños surcos o pliegues en la piel. Cuando la inflamación disminuya, la piel volverá a su aspecto normal.
- ✓ Notes la piel enrojecida o con menor sensibilidad en algunas zonas durante esta etapa. Con el paso de los meses volverá progresivamente a la normalidad.

OBLIGACIÓN PARA EL CONTROL MÉDICO

- ✓ Es obligatorio enviar a **David** vía **WhatsApp** las fotografías de seguimiento para garantizar un correcto control médico.
- ✓ Enviar **5 fotografías**: frontal, perfil derecho, perfil izquierdo, parte superior y parte trasera (zona donante).
- ✓ Hazlas sobre **fondo blanco o claro**, con la misma altura entre la cabeza y el móvil, evitando selfies cuando sea posible, con **luz natural** e imágenes nítidas.
- ✓ Fechas de envío: días **3, 5, 10 y 15** tras la intervención; meses **1, 3, 6, 9 y 12** posteriores.
- ✓ A partir del **6.º mes**, las fotos deben hacerse con el cabello seco, peinado siempre en la misma dirección, sin abrir rayas y usando un peine de púas finas o normales.
- ✓ Indica junto a cada envío el tiempo transcurrido desde la intervención.

Si no se cumplen estos envíos, **la garantía podría quedar anulada.**



PROTECCIÓN DURANTE LA RECUPERACIÓN

SOL Y USO DE GORRO

- ✓ Durante los primeros **15 días**, evita completamente la exposición directa al sol.
- ✓ No tumbarse al sol ni tomar el sol de forma prolongada durante el **primer mes**.
- ✓ Cuando empieces a exponerte al sol, hazlo de forma progresiva, con periodos cortos de **15-20 minutos**, evitando siempre las horas de más calor y vigilando la zona por si se enrojece.
- ✓ El protector solar específico para cuero cabelludo solo puede usarse a partir de los **3 meses**.
- ✓ A partir del **tercer día de la revisión**, puedes utilizar el gorro entregado por la clínica cada vez que salgas al exterior.
- ✓ Este gorro debe usarse durante el **primer mes**, ya que protege del sol y la contaminación sin ejercer presión sobre la zona injertada.
- ✓ Es importante que el gorro sea **holgado, limpio y transpirable**.
- ✓ No es necesario llevarlo todo el día: úsalo solo cuando pases al sol directo entre un sitio y otro, y retíralo de vez en cuando para dejar respirar la zona.
- ✓ A partir del mes ya puedes usar cualquier gorra o gorro, y casco de moto normal sin problema.

La clave es proteger sin presionar.

QUÉ ESPERAR EN LOS PRÓXIMOS MESES

CORTE, CUIDADO Y EVOLUCIÓN DEL CABELLO

1 CORTE Y CUIDADO DEL CABELLO

- ✓ Durante los primeros **2-3 meses**, el cabello trasplantado sufrirá una caída inicial (fase de shock loss), por lo que no habrá prácticamente nada que cortar en la zona injertada.
- ✓ **NO se debe rapar ni cortar** la zona injertada durante este periodo, ni a tijera ni a máquina.
- ✓ A los **15 días** tras la revisión, se puede rapar la zona donante.
- ✓ A partir del **3.º-4.º mes**, el nuevo cabello comenzará a crecer; desde ese momento la zona injertada puede cortarse únicamente con **tijera**.
- ✓ Está prohibido el uso de máquina o cortapelos en la zona receptora hasta que hayan pasado al menos **6 meses**.
- ✓ El cabello nativo, así como las zonas entre la donante y la trasplantada, pueden cortarse con tijera en cualquier momento.

2 PRODUCTOS CAPILARES

- ✓ A partir del **6.º mes**, se pueden utilizar productos de peinado como cera, gel o espumas.
- ✓ También se pueden usar **tintes vegetales** sin amoníaco ni peróxido.
- ✓ Opta siempre por productos suaves que no irriten el cuero cabelludo y, después de usarlos, lava el cabello con un champú neutro o recomendado por la clínica.

3 FASE DE CAÍDA Y CRECIMIENTO DEL NUEVO CABELLO

- ✓ Durante el **2.º y 3.º mes** es habitual observar una caída notable del cabello trasplantado.
- ✓ Puede parecer que el aspecto empeora, pero es una fase completamente normal y no significa que el injerto haya salido mal.
- ✓ Los primeros signos de mejora suelen aparecer a partir del **4.º o 5.º mes**, y a lo largo de los siguientes el cabello irá ganando densidad y fuerza progresivamente.
- ✓ Los **resultados definitivos** se aprecian alrededor de los **12 meses**, especialmente en zonas más lentas como la coronilla.

Paciencia, constancia y cuidados adecuados son la clave de unos resultados naturales y duraderos. Estamos contigo en cada paso del proceso.