DR.TERZILER
EXCLUSIVE CLINIC

GUÍA DEL PACIENTE · EN CADA ETAPA

ANTES — RESULTADOS



DESDE TU PRIMERA NOCHE HASTA EL MES 6

Mi guía de *cuidados*

Lavado, sueño, sol y gorras. Cuidados sencillos del día a día, desde tu primera noche hasta el mes 6.

NOMBRE _____ FECHA DE LA CIRUGÍA _____

DE UN VISTAZO

Mi calendario de *cuidados*

Protocolo de la clínica. Tu médico puede ajustarlo para ti.

Noches 0–3	Dormir semiincorporado a 45°
Días 1–3	Cinta en la frente y gel frío en las sienes
Día 4	Gorra ancha y holgada · fuera la cinta si ha bajado la hinchazón
Días 9–10	Lavado final y retirada de costras
Día 10	Casco y gorras ajustadas, lluvia, playa, ejercicio suave, sol normal
Día 20	Todos los deportes
Semana 3	Sol fuerte
Mes 1	Sauna, piscina con ozono, corte con tijera o máquina
Mes 3	Tinte vegetal, productos de peinado
Mes 6	Piscinas con cloro

LAVADO

Cómo lavarme *el pelo*

ANTES DEL LAVADO FINAL

- ◯ Tu primer lavado lo hace nuestro equipo, el día que fije tu médico
- ◯ Sigue con tu rutina de espray
- ◯ Puedes ducharte el cuerpo desde la primera noche. Que el agua no toque los injertos

LAVADO FINAL · DÍAS 9–10

- ◯ En Turquía: en la clínica
- ◯ En casa: sigue el vídeo de lavado que te enviamos
- ◯ Las costras se desprenden suavemente con este lavado

DESPUÉS DEL LAVADO FINAL

01
Agua templada, poca presión

02
Haz espuma con el champú primero en las manos

03
Aplícalo a toquecitos, aclara con suavidad, seca a toquecitos

Usa el champú recomendado 2 o 3 veces por semana; los demás días, aclara sin champú. Después del lavado final puedes darte un masaje suave con las yemas.

DORMIR

Dormir *bien*

Las 3 primeras noches: semiincorporado a 45°, con dos almohadas en la espalda y el cojín cervical.

CONVIENE SABER

- ◯ Desde el día 3 puedes dormir boca arriba y de lado
- ◯ El cojín cervical puede dar calor. Ponle una toalla suave encima
- ◯ Baja la cinta de la frente al cuello mientras duermes

REGISTRO DE NOCHES

Noche 1
Dormí a 45° ○

Noche 2
Dormí a 45° ○

Noche 3
Dormí a 45° ○

CICATRIZACIÓN

Costras e *hinchazón*

NORMAL

- ◯ Hinchazón que baja a la frente o alrededor de los ojos los primeros días
- ◯ Pequeñas costras alrededor de cada injerto
- ◯ Picor leve
- ◯ Un poco de secreción rosada la primera noche

LO QUE TE TOCA

- ◯ No te rasques, no arranques, no frotes
- ◯ Sigue con la rutina de espray
- ◯ Enfría las sienes, nunca los injertos
- ◯ Evita la comida salada, picante y frita durante 5 días

ESCRÍBENOS

- ◯ Hinchazón que sigue aumentando después del día 4
- ◯ Enrojecimiento, calor o pus que va a peor
- ◯ Sangrado que no para al presionar suavemente

AL AIRE LIBRE

Sol y *gorras*

MI ESCALERA DE GORRAS

DÍA 4

Gorra ancha y holgada

DESPUÉS DEL LAVADO FINAL

Gorra ajustada

DÍA 10

Casco y gorras ajustadas

SOL

DÍA 10

La luz normal del día no es problema

SEMANA 3

Sol fuerte, playa y vacaciones

Hasta entonces, protege el cuero cabelludo con una gorra holgada, nunca ajustada.

¿PUEDO…? · 101 TEMAS

Vuelta a mi *rutina*

Tu lista completa, por temas. «Pregúntanos» significa que la norma cambia de un paciente a otro: escríbenos primero por WhatsApp.

TEMA	DESDE	HECHO
ACTIVIDAD		
Agacharse	Pregúntanos	○
Cargar peso	Pregúntanos	○
Conducir	Pregúntanos	○
Volver a la oficina	Pregúntanos	○
Trabajo físico o manual	Pregúntanos	○
Relaciones sexuales	DÍA 5	○
Dormir boca arriba o de lado	DÍA 3	○
Dormir boca abajo	Pregúntanos	○
Rezar con la frente en el suelo	Pregúntanos	○
Gafas o gafas de sol	Pregúntanos	○
Auriculares de diadema	Pregúntanos	○
Auriculares de botón	Pregúntanos	○
Dormir con mascotas	Pregúntanos	○
Que la mascota te toque la cabeza	Pregúntanos	○

¿PUEDO...? · CONTINUACIÓN

TEMA	DESDE	HECHO
DEPORTE		
Caminar y cardio suave	DÍA 10	○
Correr	DÍA 10	○
Gimnasio y pesas	DÍA 20	○
Fútbol, baloncesto, deportes de contacto	DÍA 20	○
Bañarse en el mar	DÍA 10	○
Nadar en piscina con cloro	MES 6	○
Nadar en piscina con ozono	MES 1	○
Buceo	Pregúntanos	○
Surf	Pregúntanos	○
Esquí, nieve y frío	Pregúntanos	○
SOL Y AGUA		
Sol normal	DÍA 10	○
Sol fuerte y vacaciones de playa	SEMANA 3	○
Viajar a países muy soleados	SEMANA 3	○
Que te llueva en la cabeza	DÍA 10	○
Ducha del cuerpo	DÍA 0	○
Sauna, baño turco, baño de vapor	MES 1	○
Calor y sudor	Pregúntanos	○
Ir a la playa	SEMANA 3	○

¿PUEDO...? · CONTINUACIÓN

TEMA	DESDE	HECHO
VIAJES		
Vuelta a casa	DÍA 3	○
Vuelo largo	DÍA 3	○
Viaje de trabajo	Pregúntanos	○
Dormir en un hotel o en casa	DÍA 0	○
Gorra o gorra holgada	DÍA 4	○
Gorro de lana o sombrero ajustado	DÍA 10	○
Casco o casco de moto	DÍA 10	○
Casco de obra o de trabajo	DÍA 10	○
Ponerte prendas por la cabeza	Pregúntanos	○
CUIDADO PERSONAL		
Frecuencia de lavado	DÍA 10	○
Temperatura del agua	DÍA 0	○
Presión de la ducha en la cabeza	Pregúntanos	○
Tocarte o rascarte el cuero cabelludo	DÍA 10	○
Masaje en el cuero cabelludo	DÍA 10	○
Quitarte las costras	DÍA 9	○
Corte con tijera	MES 1	○
Corte con máquina	MES 1	○
Ir al barbero	MES 1	○
Degradado en la zona donante	MES 1	○

¿PUEDO...? · CONTINUACIÓN

TEMA	DESDE	HECHO
Lavado en la peluquería	Pregúntanos	○
Higiene de la funda de almohada	DÍA 0	○
Higiene de sábanas y toallas	DÍA 0	○
PRODUCTOS PARA EL PELO		
Tinte vegetal o henna	MES 3	○
Tinte químico	Pregúntanos	○
Productos de peinado (cera, gomina, laca)	MES 3	○
Secador	Pregúntanos	○
Plancha y calor	Pregúntanos	○
Volver a tu champú de siempre	Pregúntanos	○
Champú anticaspa	Pregúntanos	○
Aceites capilares	Pregúntanos	○
Aceite de romero	Pregúntanos	○
Sérums para el cuero cabelludo	DÍA 10	○
Champú en seco	Pregúntanos	○
Correctores y fibras capilares	Pregúntanos	○
Prótesis capilares y toppers	Pregúntanos	○
Espray corrector	Pregúntanos	○
TRATAMIENTOS		
PRP	MES 1	○
Mesoterapia	MES 1	○

¿PUEDO...? · CONTINUACIÓN

TEMA	DESDE	HECHO
Microneedling (dermaneedle)	MES 1	○
Casco láser o LLLT	DÍA 10	○
Minoxidil	Pregúntanos	○
Finasterida u otro medicamento para la caída	Pregúntanos	○
Suplementos	Pregúntanos	○
Limpieza facial	Pregúntanos	○
Láser facial o tratamientos estéticos	Pregúntanos	○
Bótox o rellenos	Pregúntanos	○
Tratamiento dental	Pregúntanos	○
Resonancia, TAC o radiografía	Pregúntanos	○
Donar sangre	Pregúntanos	○
Vacunas	Pregúntanos	○
Tatuajes o micropigmentación capilar	Pregúntanos	○
Segundo injerto capilar	Pregúntanos	○
SÍNTOMAS		
Picor	DÍA 0	○
Granitos o foliculitis	DÍA 0	○
Entumecimiento	Pregúntanos	○
Enrojecimiento	DÍA 0	○
Hinchazón	DÍA 0	○
Caída o efecto shock	DÍA 15	○

¿PUEDO...? · CONTINUACIÓN

TEMA	DESDE	HECHO
Tirantez en la zona donante	DÍA 0	○
Sangrado	Pregúntanos	○
ESTILO DE VIDA		
Alcohol	DÍA 5	○
Tabaco o vapeo	DÍA 10	○
Cafeína	Pregúntanos	○
Comida picante	DÍA 5	○
Comida salada	DÍA 5	○
Hidratación	DÍA 0	○
Proteínas y alimentación	Pregúntanos	○
Cojín cervical	DÍA 0	○
Frío local	DÍA 0	○

SEMANAS 1 A 4

Mi diario de *cuidados*

Una línea al día. Las notas pequeñas de ahora facilitan tus revisiones de después.

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21
D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28

QUÉ PREGUNTAR EN MI REVISIÓN DEL PRIMER MES



FUNDADOR

Dr. Servet Terziler

DR. TERZILER EXCLUSIVE CLINIC

UNA NOTA DE TU MÉDICO

Estimado paciente:

Lo que ofrecemos no se limita a una operación; es un viaje para abrir un capítulo nuevo en tu vida. Somos un equipo apasionado por su trabajo, que cuida cada detalle con el máximo esmero.

Nuestro objetivo no es solo un cambio físico, sino que te sientas más fuerte, más feliz y más seguro cuando te mires al espejo. Recuerda que no estás solo. Seguiremos en contacto y estaremos a tu lado en cada paso.

Gracias por confiar en nosotros para este nuevo comienzo.

Con mi más cordial saludo,

Servet Terziler

P. D.: La palabra del primer mes es «suavidad». Tu pelo nuevo se está asentando y cada pequeño gesto cuenta.

Estamos a un mensaje

Escanea para hablar con la clínica por WhatsApp

+90 212 963 77 58