

VOLVER A CASA

Su casa no está lista para recibir a la operada — todavía. Son cinco cosas, mi amor, y alistarlas no cuesta nada.

GUÍA DE RECUPERACIÓN

RECUPERACIÓN

Las 5 cosas

LA CASA LISTA. *antes de la cirugía*

La cama, abajo — *cero escaleras*

Si su cuarto es con escaleras, baje la cama. Escaleras + recién operada y sin quien la acompañe: definitivamente no.

Ropa que se abra por delante — *nada por la cabeza*

Levantar los brazos duele — y nos puede dañar los puntos.

Todo a la altura de la mano — *ni arriba ni en el piso*

El agua, el control, el cargador. Que nada la obligue a estirarse ni a agacharse.

Comida hecha y congelada — *usted no cocina*

Al tercer día nadie tiene ganas de cocinar — y su cicatrización necesita la mejor alimentación.

El número de la clínica, en la nevera · — *en papel, a la vista*

Cuando se asuste no le da tiempo de buscar el celular. Abajo le decimos cómo dejarlo listo hoy.



LA QUINTA ES LA QUE SALVA

El número, en la nevera

El susto de madrugada no avisa. Y con miedo, nadie busca contactos en un celular: se llama al papel que está a la vista. Por eso esta guía viene con una hoja para imprimir — con espacio para su clínica, su enfermera y quien la cuida.

Llénela con esfero hoy — no el día de la cirugía.

¿Quiere la hoja para imprimir? Escríbanos y se la mandamos

Escribir por WhatsApp ›

TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

LO QUE HACE USTED HOY

Imprima la hoja de la nevera y llénela con esfero.

IMPRIMIR · LLENAR · PEGAR

Y reenvíele esta guía a la que ya tiene fecha — ese favor no se olvida.

EL REGALO QUE NO ANUNCIAMOS

NOS LO PREGUNTARON *y aquí está*

> ***"¿Y si vivo sola?"***
>
> Los primeros días usted no puede estar sola, mi amor. O alguien que duerma ahí — no que la visite — o un centro de recuperación con enfermería despierta toda la noche. Amar no es lo mismo que saber cuidar… y cuidarse bien también se planea.

¿Conoce a alguien con cirugía agendada y la casa sin alistar? Reenvíele esta guía hoy.



¿Todavía no tiene su fecha?

No espere a "estar lista" para averiguar. La cotización virtual es gratis y solo con fotos — y la recuperación se planea desde el primer día.

COTIZACIÓN

Pedir mi cotización gratis · WhatsApp

TOQUE EL BOTÓN · LA COTIZACIÓN ES VIRTUAL Y GRATIS

Esto no es un diagnóstico: es una razón para pedir cita.

Esta guía es logística de la casa — su plan médico puntual (faja, masajes, controles) se lo da su cirujano por escrito. Y ante cualquier duda, pregunte antes: preguntar es gratis; callar es lo que sale caro.