DA

DRA. EVELYN ALFONSO · CLÍNICA LUMOS



GUÍA PARA PACIENTES · DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Guía 04

Cómo dormir los primeros días después del trasplante

La posición en que duermes los primeros días ayuda a proteger tus injertos y a bajar la hinchazón: aquí te explicamos cómo hacerlo.

Resultado real de un paciente de Clínica Lumos. Los resultados varían según cada caso.

draalfonso.cl

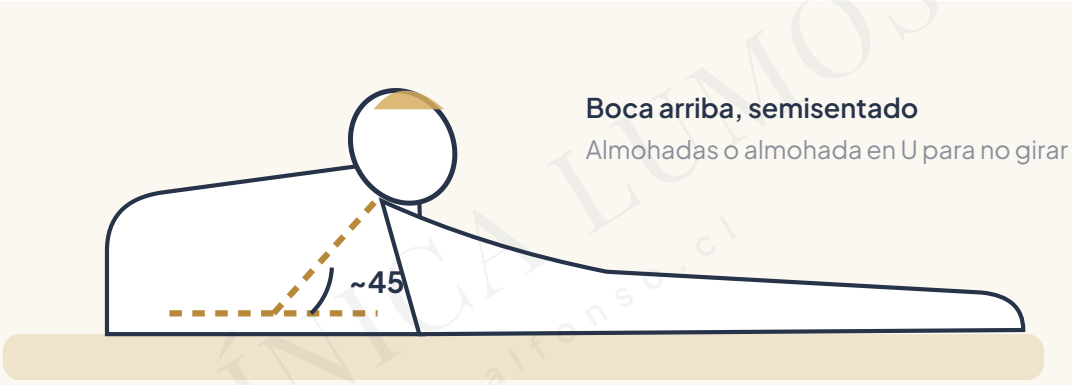
DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Cómo dormir los primeros días después del trasplante

Después de tu trasplante capilar, una de las dudas más frecuentes es cómo dormir. Es lógico: pasas varias horas en la cama y, sin darte cuenta, puedes apoyar la cabeza sobre la zona recién implantada.

En esta guía te explicamos por qué la posición importa, cómo acomodarte, cuántas noches suele ser necesario y qué cosas son normales en estos primeros días.

Importante: Esta guía es orientativa. Al darte de alta, la Dra. Evelyn Alfonso te entrega indicaciones escritas y personalizadas, incluida la posición para dormir. Si algo de lo que lees aquí es distinto a lo que ella te indicó, **siempre manda lo que te indicó la Dra.**



Boca arriba, semisentado
Almohadas o almohada en U para no girar

CLÍNICA LUMOS
draalfonso.cl

Por qué importa cómo duermes

Los primeros días son la etapa más delicada. Cada injerto queda alojado en una pequeña incisión, y mientras la piel cicatriza a su alrededor, el folículo se va integrando a la circulación de la zona receptora. Un roce fuerte, presión prolongada o fricción contra la almohada puede afectar a esos folículos.

La posición también ayuda con la hinchazón. Dormir con la cabeza elevada favorece que el líquido de la zona tratada se drene mejor y ayuda a disminuir la inflamación de la frente.

La posición recomendada

En general, la indicación es dormir semisentado, boca arriba y con la cabeza elevada.

1. **Eleva el respaldo**
   Usa dos o tres almohadas firmes, un cojín en cuña o el respaldo de un sillón reclinable para quedar semisentado, aproximadamente a 45°.

2. **Usa una almohada de viaje**
   Una almohada cervical en forma de U, de las que se usan en los aviones, ayuda a que la cabeza no se vaya hacia los lados ni hacia atrás. Apóyala en el cuello, no en la zona implantada.

3. **Duerme boca arriba**
   Mantén la cara hacia el techo. Evita girarte de lado o dormir boca abajo, porque la zona implantada podría rozar o quedar presionada contra la almohada.

4. **Protege la almohada**
   Cubre la almohada con una toalla limpia o una funda que puedas cambiar. Los primeros días es normal que quede alguna pequeña mancha de sangre o de líquido.

5. **Cuida la zona donante**
   La nuca también está sensible. Si sientes molestia al apoyarla, la almohada en U ayuda a repartir el peso y a que no se apoye directamente.

> **Consejo:** Si te cuesta mantener la postura, pon una almohada a cada lado del cuerpo, a la altura de los hombros. Así es más difícil girarte durante la noche.

¿Cuántas noches?

Generalmente se recomienda dormir semisentado los primeros días después del trasplante, que es cuando la zona implantada es más delicada y la hinchazón suele ser mayor. El número exacto de noches lo define la Dra. en tus indicaciones escritas, según tu caso.

Cuando la Dra. te lo autorice, podrás volver poco a poco a tu forma habitual de dormir. Si tienes un control en esos días, es buen momento para preguntarlo; y si no, puedes consultarlo por WhatsApp.

La hinchazón de la frente es normal

En los primeros días es habitual notar algo de hinchazón en la frente. A veces baja hacia los párpados o alrededor de los ojos, sobre todo al despertar. Suele ser pasajera y es una de las razones por las que se indica dormir con la cabeza elevada.

Si la hinchazón te preocupa, coméntalo en tu control o escríbenos por WhatsApp. Si se extiende cada vez más o se acompaña de dolor intenso, enrojecimiento o fiebre, consulta de inmediato.

Consejos para dormir mejor

- Prepara la cama o el sillón antes de la cirugía, para llegar a casa y acostarte sin improvisar.
- Mantén la pieza fresca: el calor y la transpiración no ayudan a la zona implantada.

CLÍNICA LUMOS
draalfonso.cl

- Deja a mano agua, el teléfono y tus indicaciones, para no tener que levantarte ni agacharte.
- Toma solo los medicamentos que te indique la Dra., en los horarios que te indicó. No agregues otros por tu cuenta para dormir.
- Evita el alcohol y el cigarro: afectan la circulación y la cicatrización.
- Al levantarte, hazlo con calma y sin agachar bruscamente la cabeza.
- Si te despiertas de lado, vuelve a acomodarte con calma. No te toques la zona para revisarla.

Gorros, pareja y mascotas

No duermas con gorros, jockeys ni bandanas apretadas, salvo que la Dra. te lo indique. La presión y el roce sobre la zona implantada no le hacen bien a los injertos.

Si compartes la cama, considera dormir solo las primeras noches o pedirle a tu pareja que tenga cuidado: un movimiento brusco o un abrazo dormido puede rozarte la cabeza.

Con las mascotas, lo más seguro es que no suban a la cama ni a tu almohada estos días. Además de los roces, es importante mantener limpia la zona.

> **Atención:** Si durante la noche te golpeas o rozas fuerte la zona implantada y notas sangrado, aplica presión suave con una gasa limpia, sin frotar. Si el sangrado no se detiene, escríbenos de inmediato.

Antes de acostarte, revisa...

- [ ] Tengo almohadas o un cojín para quedar semisentado, cerca de 45°.
- [ ] Tengo a mano mi almohada de viaje en U.
- [ ] La almohada está cubierta con una toalla o funda limpia.
- [ ] Voy a dormir boca arriba, sin girarme de lado ni boca abajo.
- [ ] No llevo gorro ni jockey apretado.
- [ ] Las mascotas no van a subir a la cama.
- [ ] Tomé solo los medicamentos que me indicó la Dra.
- [ ] Tengo el teléfono a mano con el WhatsApp de la clínica.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

Escríbenos de inmediato si notas:

- Fiebre.
- Dolor intenso o que aumenta en vez de disminuir.
- Hinchazón que se extiende o sigue aumentando.
- Pus o secreción en la zona implantada o donante.
- Sangrado que no se detiene con presión suave.
- Enrojecimiento intenso o extenso.
- Ante cualquiera de estas señales, escríbenos de inmediato por WhatsApp; ante una urgencia, acude a un servicio de urgencia.

Ante una urgencia, acude a un servicio de urgencia.

Preguntas frecuentes

¿Cuántas noches tengo que dormir semisentado?
Generalmente los primeros días, según te indique la Dra. El número exacto de noches aparece en tus indicaciones escritas y depende de tu caso.

¿Qué pasa si me di vuelta de lado mientras dormía?
Es algo que puede pasar. Vuelve a acomodarte con calma, sin tocarte ni frotar la zona. Si notas sangrado que no se detiene con presión suave o algo te preocupa, escríbenos por WhatsApp.

¿Puedo dormir en un sillón reclinable?
Sí, suele ser una buena opción para mantener la posición semisentada. Lo importante es quedar boca arriba, con la cabeza elevada y bien apoyada.

Desperté con la frente o los párpados hinchados, ¿es normal?
En los primeros días es habitual algo de hinchazón en la frente, que a veces baja hacia los ojos. Suele ser pasajera. Si se extiende cada vez más o se acompaña de dolor intenso, enrojecimiento o fiebre, consulta de inmediato.

¿Puedo usar un gorro para dormir?
No es recomendable usar gorros o jockeys apretados, salvo que la Dra. te lo indique, porque presionan y rozan la zona implantada.

¿Cuándo puedo volver a dormir como siempre?
Cuando la Dra. te lo autorice. Puedes preguntarlo en tu control o por WhatsApp.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

¿Dudas en tu recuperación?

Durante tu tratamiento tienes contacto directo por WhatsApp con la clínica. Escríbenos si algo te preocupa: es mejor preguntar a tiempo.

Escríbenos por WhatsApp →

+56 9 5092 3087 · draalfonso.cl

Escanea para escribirnos

Esta guía es informativa y educativa; no reemplaza una evaluación médica ni las indicaciones escritas que te entregue la Dra. Evelyn Alfonso. Los resultados varían según cada paciente.

© 2026 Clínica Lumos · Dra. Evelyn Alfonso. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.

CLÍNICA LUMOS
draalfonso.cl