DA

DRA. EVELYN ALFONSO · CLÍNICA LUMOS



ANTES

DESPUÉS

GUÍA PARA PACIENTES · ANTES DE LA CIRUGÍA

Guía 03

Cómo prepararte para el día de tu implante capilar

Todo lo que necesitas saber para llegar tranquilo a tu cirugía: los días previos, la mañana del procedimiento, cómo es la jornada y la vuelta a casa.

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

ANTES DE LA CIRUGÍA

Cómo prepararte para el día de tu implante capilar

Es completamente normal sentir nervios antes de un trasplante capilar, aunque sea una cirugía ambulatoria. Gran parte de esa ansiedad viene de no saber qué va a pasar.

En esta guía te contamos cómo prepararte los días previos, qué hacer la noche anterior y la mañana de la cirugía, qué llevar, cómo se desarrolla la jornada en Clínica Lumos y qué esperar al volver a casa. Así llegas informado y sabiendo qué esperar.

Importante: Esta guía es orientativa. Antes de tu cirugía, la Dra. Evelyn Alfonso te entrega indicaciones escritas y personalizadas. Si algo de lo que lees aquí es distinto a lo que ella te indicó, **siempre manda lo que te indicó la Dra.**



Los días previos

El día del trasplante empieza a prepararse semanas antes, con tu evaluación y los exámenes preoperatorios, que puedes tomarte en la misma clínica. En los días previos, esto es lo más importante:

- **No fumes.** El cigarro disminuye el oxígeno que llega a los tejidos, y los folículos implantados dependen de una buena irrigación del cuero cabelludo. Para el trasplante capilar, el mínimo que indicamos es no fumar al menos 15 días antes; idealmente, mientras antes lo dejes, mejor. El vape, los parches y los chicles con nicotina también cuentan, porque la nicotina contrae los vasos sanguíneos.
- **Evita el alcohol** en los días anteriores a la cirugía.
- **Informa todos tus medicamentos y suplementos**, incluso los naturales. Algunos podrían tener que ajustarse temporalmente, pero eso lo decide la Dra.: nunca suspendas ni inicies un medicamento por tu cuenta. Toma solo los medicamentos que te indique la Dra.
- **Completa tus exámenes preoperatorios** con tiempo y lleva los resultados o informes que te pidan.
- **Organiza tu traslado.** Coordina que alguien te acompañe de vuelta a casa: no debes manejar después del procedimiento. Si vienes desde Santiago (cerca de 1 h 30 por la Ruta 68) u otra ciudad,

planifica el viaje para llegar sin apuro.

- **Reserva tus días de descanso.** Muchas personas con trabajos de oficina vuelven en pocos días, pero conviene dejar libres los primeros días para cuidar los injertos con calma.

> **Atención:** Si no alcanzaste a dejar de fumar a tiempo, o fumaste unos días antes, dilo. Es mucho mejor que el equipo lo sepa antes: así puede evaluar cómo proceder de forma segura.

La noche anterior y la mañana de la cirugía

Lo que hagas en las últimas horas también ayuda a que la jornada sea más cómoda.

- Intenta dormir bien la noche anterior.
- Lava tu cabello según te hayan indicado, para llegar con el cabello limpio.
- No te apliques productos en el pelo ese día (ceras, gel, lacas, aceites ni lociones), salvo que la Dra. te indique otra cosa.
- Toma un desayuno liviano, salvo que te indiquen otra cosa.
- Ponte ropa cómoda y abrigadora, idealmente una camisa o polerón que se abra por delante, para no tener que pasar nada por la cabeza al salir.

> **Consejo:** Llegar con tiempo y sin apuro hace una diferencia real en cómo vives la jornada. Calcula el tráfico y deja margen.

Qué llevar ese día

- Tu documento de identidad.
- Los exámenes o informes que te hayan pedido.
- La lista de medicamentos que tomas habitualmente.
- Una prenda abotonada o con cierre, que se abra por delante.
- Algo para entretenerte en los ratos de descanso: audífonos, música o un podcast.
- Los datos de la persona que te acompañará de regreso.

La jornada, paso a paso

El trasplante capilar FUE se realiza habitualmente con anestesia local: estás despierto y puedes comunicarte con el equipo en todo momento. Cuando las condiciones de un paciente lo requieren, también puede realizarse con sedación consciente, con el apoyo del equipo de anestesia de la clínica. Esto se define en tu evaluación.

Es un procedimiento que generalmente toma varias horas, por lo que conviene reservar el día completo. En tu evaluación te darán una estimación según tu plan. Así se organiza la jornada:

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

1 Diseño de la línea capilar

Lo hacemos juntos, frente al espejo. La Dra. dibuja la línea frontal considerando las proporciones de tu rostro, tu edad y cómo podría evolucionar tu alopecia. Es el momento de preguntar todo lo que quieras. Nada se implanta sin que apruebes el diseño.

2 Anestesia de la zona donante

Se aplica anestesia local en la zona donante, habitualmente la nuca. Es lo único que suele molestar un poco: sientes pequeños pinchazos al comienzo y luego la zona queda adormecida.

3 Extracción FUE

Los folículos se extraen uno a uno con técnica FUE. Mientras tanto puedes conversar, escuchar música o descansar. Los folículos se manipulan con cuidado y se mantienen en condiciones adecuadas hasta su implantación.

4 Preparación de la zona receptora

Se anestesia también la zona donde se implantará el cabello y se preparan las pequeñas incisiones (canales) donde quedará alojado cada injerto, siguiendo la dirección y el ángulo en que crece tu cabello en cada zona.

5 Implantación

Es la fase más fina. Se colocan los folículos cuidando ángulo, dirección y densidad: en la línea frontal se suelen preferir folículos más finos para una transición suave, y hacia atrás se busca mayor densidad.

6 Pausas durante el día

Al ser una jornada larga, habitualmente se contemplan pausas para descansar e hidratarse. Si algo te incomoda o necesitas una pausa, puedes decirlo en cualquier momento.

7 Fin de la jornada y alta

Es una cirugía ambulatoria: recibes el alta el mismo día. Antes de irte te entregan las indicaciones para las primeras horas y días: cómo dormir, cómo proteger la zona implantada, cómo será el primer lavado y qué medicamentos tomar si la Dra. los indica.

> **Consejo:** Durante todo el día el equipo revisa cómo te sientes y te avisa qué viene a continuación. No tienes que adivinar nada.

La vuelta a casa y la primera noche

Vuelve acompañado y sin manejar. Al llegar, descansa: el objetivo de las primeras horas es proteger los folículos recién implantados, que son muy delicados.

Es normal sentir algo de tirantez, sensibilidad en la nuca o, en los días siguientes, algo de hinchazón en la frente. Normalmente se maneja con las indicaciones médicas.

- No te toques ni te rasques la zona implantada, y evita roces y golpes.
- Duerme semisentado o con la cabeza elevada, según te indiquen, para ayudar a disminuir la hinchazón.
- No uses gorros apretados si no te lo indican y evita el sol directo sobre el cuero cabelludo.
- Evita el ejercicio intenso, el alcohol y el cigarro durante la recuperación.
- Sigue al pie de la letra las indicaciones de lavado y toma solo los medicamentos que te indique la Dra.

> **Consejo:** No te vas solo con un papel: durante tu tratamiento tienes contacto directo por WhatsApp con la clínica para resolver cualquier duda.

Lista de verificación antes de tu cirugía

- [ ] Dejé de fumar (y de usar vape o nicotina) al menos 15 días antes, o le avisé al equipo si no pude.
- [ ] Informé todos mis medicamentos y suplementos y no suspendí nada por mi cuenta.
- [ ] Tengo mis exámenes preoperatorios listos.
- [ ] Alguien me acompañará de vuelta y no voy a manejar.
- [ ] Reservé días de descanso después de la cirugía.
- [ ] Me lavé el pelo según lo indicado y no me apliqué productos.
- [ ] Llevo ropa que se abre por delante, mi documento, mis exámenes y mi lista de medicamentos.

Escríbenos de inmediato si notas:

- Fiebre.
- Dolor intenso o que aumenta en vez de disminuir.
- Hinchazón que se extiende o aumenta.
- 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.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

Preguntas frecuentes

¿Cuánto dura el procedimiento?
Depende de la cantidad de folículos a implantar y de cada caso. En general toma varias horas, por lo que conviene reservar el día completo. En tu evaluación te darán una estimación según tu plan.

¿Me van a dormir?
Habitualmente no: el trasplante FUE se hace con anestesia local y estás despierto. Cuando las condiciones de un paciente lo requieren, puede realizarse con sedación consciente, con el equipo de anestesia de la clínica. Eso lo define el equipo médico en tu evaluación.

¿Duele?
La mayoría de las molestias se concentra en el momento de aplicar la anestesia local. Una vez que hace efecto, el procedimiento suele tolerarse bien. Cada persona lo vive distinto.

¿Puedo ir solo a la cirugía?
Puedes llegar solo, pero es importante que alguien te acompañe de vuelta a casa y que no manejes ese día.

¿Tienes dudas sobre tu preparación?

Escríbenos por WhatsApp y te ayudamos a resolverlas antes de tu cirugía. La Dra. Alfonso y su equipo te acompañan en cada etapa.

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.