

GUÍA PARA PACIENTES · DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Guía 06

Tu postoperatorio, del día 1 al mes 12

Qué es normal, qué hacer y qué evitar en cada etapa de tu recuperación después del trasplante capilar.

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

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Tu postoperatorio, del día 1 al mes 12

El trasplante capilar es un proceso, no un resultado inmediato. El pelo que ves recién implantado no es el que se queda: lo que importa es el folículo, que después de la cirugía suele entrar en reposo, soltar el tallo y luego volver a producir un pelo nuevo.

Saber qué esperar en cada etapa te ayuda a vivirlo con tranquilidad. Estos son los tiempos habituales que vemos en Clínica Lumos; tu evolución puede variar, y los resultados son distintos en cada paciente.

Importante: Sigue siempre las instrucciones escritas que te entrega la Dra. Alfonso. Esta guía es una orientación general y no reemplaza tu plan de cuidados personalizado: si algo aquí es distinto a lo que te indicaron, manda la indicación de la Dra. Toma solo los medicamentos que ella te indique.



Primeros días (días 1 a 3)

Qué es normal: pequeñas costras en la zona receptora, algo de enrojecimiento, molestias leves e inflamación leve en la frente. Si la hinchazón baja hacia la frente o los ojos, suele ser pasajera, pero coméntalo en tu control.

Qué hacer: sigue al pie de la letra las indicaciones de lavado, posición para dormir y cuidados que te entregó el equipo.

- Lava la cabeza exactamente como te enseñaron, sin frotar la zona implantada.
- Duerme semi-incorporado, sin apoyar la zona implantada, si así te lo indicaron.
- No te rasques ni arranques costras, aunque piquen.
- No toques ni presiones la zona implantada.
- Evita gorros apretados, el sol directo y el ejercicio intenso.
- Evita el cigarro y el alcohol durante la recuperación.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

> **Consejo:** Tienes contacto directo por WhatsApp durante el tratamiento: si algo de lo que ves en el espejo te genera dudas, envíanos una foto.

Semanas 1 y 2 (días 7 a 14)

Qué es normal: las costras se desprenden con los lavados indicados y el enrojecimiento va disminuyendo. La zona donante también va cicatrizando, y los pequeños puntos de extracción quedan cubiertos a medida que el pelo crece.

Qué hacer: la mayoría de las personas retoma su rutina habitual y el trabajo de oficina en pocos días, siempre según las indicaciones que recibiste.

- Sigue con los lavados indicados; las costras deben soltarse solas.
- Sigue evitando el ejercicio intenso hasta que la Dra. lo indique.
- Evita piscina, mar, sauna y baños de vapor hasta que te den el alta para hacerlo.
- No uses cascos, jockeys ni gorros apretados que rocen los injertos hasta que la Dra. lo autorice; si te indican protegerte del sol, que sea con algo holgado.

Semanas 2 a 4 (y hasta la 8): la caída temporal

Qué es normal: es la etapa que más preocupa y es completamente esperable. Entre la 2ª y la 4ª semana se cae la mayoría del pelo trasplantado, y la caída puede extenderse en las semanas siguientes. El folículo queda implantado y en reposo, preparándose para producir un cabello nuevo.

Algunos pacientes, además, notan caída temporal de pelo nativo cerca de la zona implantada o en la zona donante: es el **shock loss**. No le pasa a todos y, en general, se recupera con los meses.

Qué hacer: ten paciencia y no suspendas el tratamiento que te indicaron sin consultarlo. Es normal sentir que "se perdió todo", porque el aspecto puede parecerse al de antes de la cirugía.

> **Atención:** Pueden aparecer pequeños granitos cuando los nuevos pelos empiezan a salir. Suelen ser leves, pero si aumentan, duelen o se ven infectados, escríbenos.

Meses 1 a 3: la etapa de espera

Qué es normal: los folículos están en reposo preparando el nuevo ciclo, y el espejo no muestra mucho avance. Para muchas personas, los meses 2 y 3 son los más difíciles emocionalmente.

Qué hacer: protege tu cuero cabelludo del sol durante los primeros meses, según lo que te indiquen, y retoma el deporte de forma gradual cuando la Dra. lo autorice.

- Toma fotos una vez al mes, con la misma luz, a la misma distancia y en las mismas posiciones: de frente, de ambos lados y desde arriba.
- Evita mirarte a diario bajo luces fuertes.
- Corte de pelo: solo cuando la Dra. lo autorice. En general se recomienda evitar la máquina directamente sobre la zona implantada durante los primeros meses.
- Para tinturas y peinados que tiren del pelo, espera el tiempo que te indiquen.

Meses 3 a 6: comienza el nuevo crecimiento

Qué es normal: desde los 3 a 4 meses comienzan a salir los primeros cabellos nuevos, finos y a veces ondulados o irregulares. El crecimiento no es parejo: algunas zonas avanzan antes que otras. Al principio es normal que no se vea un gran cambio.

Qué hacer: no te compares a diario. Asiste a tus controles, aunque te sientas bien, y sigue cuidando el pelo nativo con el tratamiento que te indique la Dra.

> **Consejo:** El trasplante no detiene la alopecia en el pelo que no se trasplantó. Por eso muchas veces se complementa con tratamiento médico o con el Protocolo Capilar, con una fórmula personalizada para ti.

Meses 6 a 12: el cambio se nota

Qué es normal: entre los meses 6 y 8 el cabello gana grosor y densidad, y muchas personas ven aquí una mejora evidente. Entre los 10 y 12 meses se aprecia el resultado en la mayoría de los casos.

El cabello puede seguir madurando en textura y grosor algunos meses más; en la coronilla la evolución puede ser algo más lenta, y el resultado definitivo puede tomar entre 12 y 18 meses.

Qué hacer: a partir de esta etapa puedes cortar y peinar tu pelo con más libertad, siempre que la Dra. lo haya autorizado. Al llegar al resultado, es un buen momento para un control: revisar la densidad lograda, cómo se integró la línea frontal y cómo está tu pelo nativo.

Durante todo tu postoperatorio...

- [ ] Sigo las instrucciones escritas de la Dra. Alfonso al pie de la letra.
- [ ] Lavo mi cabeza como me enseñaron, sin frotar ni arrancar costras.
- [ ] Protejo la zona del sol directo, según lo indicado.
- [ ] No hago ejercicio intenso hasta que la Dra. lo autorice.
- [ ] No fumo y evito el alcohol durante la recuperación.
- [ ] Tomo solo los medicamentos que me indicó la Dra.
- [ ] Asisto a mis controles y tomo fotos una vez al mes.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

Escríbenos de inmediato si notas:

- Fiebre o malestar general.
- Dolor intenso o que va en aumento, o que no cede con lo indicado.
- Hinchazón que se extiende.
- Pus, secreción o mal olor en la zona implantada o donante.
- Sangrado que no se detiene con presión suave.
- Enrojecimiento intenso o calor que aumentan en vez de disminuir.
- Granitos numerosos, dolorosos o que se ven infectados.
- Caída en zonas lejanas a la cirugía, en placas redondas, o ningún crecimiento visible después de 6 meses.
- 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

¿Cuándo puedo volver al trabajo?
La mayoría de las personas retoma su rutina habitual en pocos días, aunque depende del tipo de trabajo y de cuánto te importe que se note. Conversa tu caso con la Dra. antes de la cirugía.

¿Cuándo puedo hacer deporte?
El ejercicio intenso se evita las primeras semanas, hasta que la Dra. lo indique. Después se retoma de forma gradual.

Si se cae el pelo trasplantado, ¿la cirugía falló?
No. La caída de las primeras semanas es parte normal del proceso. El folículo queda implantado y vuelve a producir pelo desde los 3 a 4 meses.

¿Cuándo puedo usar gorro o jockey?
Evita gorros apretados, cascos o jockeys hasta que la Dra. lo autorice. Si te indican protegerte del sol, usa algo holgado que no roce los injertos.

¿Cuándo puedo cortarme el pelo?
Cuando la Dra. lo autorice. En general se recomienda evitar la máquina directamente sobre la zona implantada durante los primeros meses.

Si a los 4 meses no veo cambio, ¿no va a crecer?
Es una etapa temprana. Los primeros pelos son finos y escasos; el cambio más evidente suele notarse entre los meses 6 y 8.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

Te acompañamos en cada etapa

Si algo de tu evolución te genera dudas, envíanos una foto por WhatsApp. Es mejor consultar por algo que resulta normal que quedarse con la duda.

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