



## INFORMACIÓN DEL CONTACTO

---

*Lunes a viernes de 9 a 16 horas*

- Envíe un mensaje de texto con todas sus preguntas, inquietudes, fotos, etc. a su número de oficina. Toda comunicación...con el proveedor equipo Debería ser Se completa mediante mensaje de texto seguro. Los chats se monitorean de lunes a viernes de 9:00 a 16:00.
- Las respuestas pueden tardar hasta un día hábil. Los chats se monitorean por orden de llegada.
- Si no hemos recibido respuesta a su chat dentro de 1 día hábil, llame a la oficina y asegúrese de que hayamos recibido su mensaje.

# **MAX** MALE ENHANCEMENT

## **PROGRAMA DE REFERENCIA RÁPIDA**

### **Día 0 (día del procedimiento):**

- Recoger medicamentos en la farmacia (en ocasiones los medicamentos deben solicitarse, confirme con su farmacia, nuestro personal no tiene inventario de la farmacia)

### **Día 1:**

- Iniciar la medicación
- Si un medicamento no está disponible, comience a tomarlo tan pronto como esté disponible.
- Comience a hacer pausas con la banda elástica 3 veces al día durante 30 a 45 minutos hasta el día 21.

### **Día 3:**

- Primer cambio de envoltura completo
  - Los cambios de envoltura deben realizarse cada 3 días a partir de este momento hasta el día 21.
  - Envíe fotos sin el envoltorio actual y después de volver a envolverlo o cualquier otro día en el que puedan surgir algunas inquietudes.chat seguro.
- Comience a aplicar presión con los dedos debajo del glande 3 veces al día durante 30 a 60 segundos.

### **Día 4:**

- Comience a masajear el cuerpo del pene con las yemas de los dedos 3 veces al día.
  - Los masajes deben completarse con la barrera puesta seguido de un descanso de la banda elástica durante 30 a 45 minutos.

### **Día 22:**

- Cambiar a la envoltura simple durante 12 horas al día hasta el día 90
  - Deje de usar todos los ungüentos/cremas
  - Deje de usar la banda elástica
  - Envíe fotos quincenalmente con medidas utilizando la cinta métrica de papel proporcionada hasta el día 90

### **Día 30+:**

- Puede reanudar las relaciones sexuales, a menos que se le indique lo contrario.
  - Se recomienda usar una barrera profiláctica (condón) y un lubricante a base de aceite: los microcortes en la piel podrían ser un punto de entrada para las bacterias si no se cura completamente hasta el día 90.

# MAX MALE ENHANCEMENT

## PROGRAMA DE REFERENCIA DE MEDICAMENTOS

### MEDICAMENTOS ORALES

- **Cefalexina 500 mg**(antibiótico) – tomar una cápsula por la mañana y otra por la noche durante 10 días.
- **Clindamicina 300 mg**(Antibiótico): tomar una cápsula por la mañana y otra por la noche durante 5 días. Suspender el medicamento durante 10 días. Reanudar la toma de una cápsula por la mañana y otra por la noche durante 5 días más a partir del día 15 después del procedimiento.
- **Dexametasona 4 mg**(Esteroides): tomar 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse durante 4 días. Del 5 al 8, tomar 1 tableta por la mañana durante 4 días.
- **Dexametasona 0,75 mg**(Esteroides) – A partir del noveno día después del procedimiento, tome 2 comprimidos por la mañana durante 3 días. Luego, tome 1 comprimido por la mañana durante 3 días.

### CREMA/UNGÜENTOS

- Se aplica con cada cambio de envoltura.
  - Ungüento de nitro-bid
  - Ungüento antibiótico triple
  - Econazol (anticoagulante)rimazol)crema
  - Crema de betametasona
- Se aplica todas las noches en el glande (cabeza del...pene)
  - Ungüento de nitro-bid
  - Crema de betametasona

## CICLO 1 DEXAMETASONA – 8 DÍAS

DEXAMETASONA 4 mg - TOTAL DE TABLETAS = 12

<i>Día</i>	<i>Dosis</i>	<i># de tabletas por día</i>	<i>Total mg/día</i>
1	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
2	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
3	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
4	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
5	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg
6	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg
7	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg
8	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg

## CICLO 2 DEXAMETASONA – 6 DÍAS

DEXAMETASONA 0,75 mg - TOTAL DE 9 COMPRIMIDOS

<i>Día</i>	<i>Dosis</i>	<i># de tabletas por día</i>	<i>Total mg/día</i>
9	Tomar 2 comprimidos por la mañana.	2	1,5 mg
10	Tomar 2 comprimidos por la mañana.	2	1,5 mg
11	Tomar 2 comprimidos por la mañana.	2	1,5 mg
12	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	0,75 mg
13	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	0,75 mg
14	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	0,75 mg

NO SE DEBE TOMAR MÁS DEXAMETASONA A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

# LISTA DE TAREAS DIARIAS DEL PACIENTE

**\*Se obtendrán resultados menos que óptimos si no sigue las instrucciones\***

**LISTA DE COMPRAS DE FARMACIA:** Recoger medicamentos y suministros el día del tratamiento.

*Por favor revise su LISTA DE COMPRAS DE FARMACIA para obtener información adicional.*

**TOME FOTOS – en los días de reenvoltura hasta el día 21, luego dos veces por semana hasta el día 90.**

- Envíe fotos con comentarios sobre los días de reenvoltura (sin la envoltura actual y después de la reenvoltura) o cualquier otro día en que surjan inquietudes (antes del mediodía) y envíelas regularmente a los proveedores, sin excepciones. Esto es fundamental para el seguimiento, la evaluación y la obtención de resultados óptimos.

**PROTOCOLO DE MASAJE Y MOLDEO – realizar 3 veces al día hasta el día 21.**

- *Por favor revise su PROTOCOLO DE MASAJE Y MOLDEADO para obtener información adicional.*
- **Ceremonias** Debe realizarse siempre con las barreras puestas, la barrera se retira (rotura de la goma elástica) una vez realizados los ejercicios.

**PROTOCOLO PRINCIPAL DE REENVUELTA: volver a envolver cada 3-4 días hasta el día 21.**

- *Revise su PROTOCOLO PRINCIPAL DE REENVOLTURA para obtener información adicional*
- El tipo de envoltura que le realizarán será la misma que recibió el día del tratamiento (a menos que se le indique lo contrario).

**PROTOCOLO DE ENVOLTURA DEL RETENEDOR SIMPLE: vuelva a envolverlo diariamente desde el día 21 hasta el día 90.**

- *Revise su PROTOCOLO PRINCIPAL DE REENVOLTURA para obtener información adicional*
- Después del día 21 y hasta el día 90 se colocará un retenedor simple diariamente.

**PROTOCOLO DE BARRERA.**

- La banda elástica ancha y el medio pliegue en la base del cuerpo del pene son fundamentales para prevenir la migración del material de relleno a la zona púbica o escrotal. La barrera se usará hasta el día 21, a menos que se indique lo contrario. Las barreras deben usarse las 24 horas del día, los 7 días de la semana, excepto durante los descansos obligatorios. Estos descansos son cruciales para prevenir la aparición de llagas, cortes o úlceras en la piel.

**Banda elástica ancha de freno**

- Retire la banda elástica ancha después de completar los ejercicios de masaje y modelado.
- Retire la banda elástica ancha durante 30 a 45 minutos y haga esto cada 4 a 6 horas mientras esté despierto.
- Puedes masajear el área debajo de la banda elástica ancha durante 1 o 2 minutos mientras la banda elástica no está puesta.
- Después del descanso de 30 a 45 minutos, vuelva a colocar la banda elástica ancha.
- Coloque una capa fina de ungüento de betametasona directamente debajo del vendaje, donde la banda elástica ejerce presión sobre la piel para ayudar a prevenir llagas en la piel.

### Si se trató el escroto:

- Le colocarán un vendaje azul alrededor del escroto durante 21 días.
- **Si está indicado** Es posible que necesites usar un anillo de silicona adicional alrededor del escroto hasta el día 21.
- El anillo escrotal más cómodo es el anillo en forma de 8 (solo el lado grande). Colóquelo alrededor del escroto, aplique ungüento de betametasona debajo del anillo, en contacto con la piel, y luego coloque discos de algodón debajo. La betametasona y los discos evitarán que el anillo de silicona corte la piel.

### PROTOCOLO DE MEDICAMENTOS Y DIETA.

- *Por favor revise su PROTOCOLO DE MEDICAMENTOS Y DIETA para obtener información adicional.*
- Los medicamentos que debes tomar (o aplicar) durante la duración del protocolo de curación son...
  - Cefalexina (o una alternativa si es alérgico a ella).
  - Clindamicina (o una alternativa si es alérgico a ella).
  - Dexametasona (o una alternativa).
  - Betametasona
  - Ungüentos antibióticos triples.
  - Nitro-bid.
  - Crema de lidocaína-prilocaína.
  - Crema de econazol.

### PROTOCOLO DOLOR Y MALESTAR.

- *Revise su PROTOCOLO DE DOLOR Y MALESTAR para obtener información adicional.*
- **Para el dolor y malestar general:**
  - Para dolor y malestar leves y moderados
  - Naproxeno (Aleve) o ibuprofeno (Advil). Úselo según lo prescrito en el envase.
  - Para zonas de piel sensibles
  - Aplicar betametasona sobre las zonas de piel irritadas y ungüentos de lidocaína-prilocaína sobre las zonas de piel doloridas 2 veces al día.

### CÓMO TRATAR CORTES O LLAGAS EN LA PIEL.

#### cortes y llagas en la piel

- Pueden aparecer cortes o llagas leves y relativamente pequeñas en la piel de la base del cuerpo del pene tras el uso prolongado del medio pliegue y la banda elástica, o del anillo de plástico cuando está colocado con mucha tensión. Esto se soluciona con una ducha caliente con agua y jabón, secándose con palmaditas, tomando fotos y aplicando ungüento antibiótico triple con una pequeña cantidad de crema de lidocaína-prilocaína directamente sobre la herida o llaga. Por último, coloque una curita para cubrirla. Deberá hacerlo cada 24-48 horas después del séptimo día, por lo que las vendas se volverán a aplicar con más frecuencia. Además, deberá disminuir la tensión en el medio pliegue. Puede agregar gasas o almohadillas de algodón debajo de la banda elástica si es necesario para mayor comodidad.

#### Úlcera cutánea en el cuerpo del pene

- Una úlcera cutánea es un corte más grande y profundo en la piel. Las úlceras cutáneas en el cuerpo del pene son poco frecuentes y se deben a una inflamación excesiva causada por una reacción agresiva al material de relleno.

- Es muy importante cuidar esta úlcera cutánea de forma específica. Debe ducharse con agua caliente y jabón, secarse con palmaditas, tomar fotos y aplicar abundante pomada antibiótica triple (mupirocina si se prescribe) solo sobre la úlcera. Después, cubra la úlcera con una curita, una gasa blanca o una compresa no adherente (si se prescribe). Deberá hacerlo cada 24-48 horas, por lo que las vendas se volverán a aplicar con mayor frecuencia después del séptimo día. Es fundamental que la úlcera esté siempre humedecida con abundante pomada antibiótica triple (o mupirocina si se prescribe). Si la úlcera no está humedecida y está en contacto con el aire, podría cicatrizar demasiado rápido y no sanar bien. Deberá realizar un seguimiento fotográfico diario.

## PROTOCOLO PARA LA HORA DE DORMIR

- Ungüentos de betametasona y antibiótico triple: aplicar hasta el día 21.
  - Coloque una capa fina sobre el glande por la mañana y antes de acostarse.
- Ungüento de nitro-bid: colocar hasta el día 21.
  - Colocar sobre el glande después de colocar la betametasona y el antibiótico triple únicamente antes de acostarse.
  - Use sólo una pequeña cantidad de este medicamento (como un grano de arroz).
  - Coloque primero los ungüentos de betametasona y antibiótico triple en el glande, luego coloque una cantidad muy pequeña de nitro-bid usando un aplicador con punta de algodón.
    - **Nota**El nitro-bid puede causar náuseas, sudoración y mareos. Si esto ocurre, recuéstese hasta que los síntomas desaparezcan y notifique al personal de la Clínica para Hombres de Carolina. Si aún no ha recibido este medicamento, no se preocupe y comience a aplicárselo cuando pueda.
- **Si se sometió a un tratamiento complementario de circuncisión y eje, el protocolo sigue siendo el mismo. No**Aplicar Betametasona y Nitro-Bid cerca de la línea de circuncisión.

## QUÉ **NO** HACER

- **No**Deje las barreras fuera durante más tiempo que el especificado, que es de 30 a 45 minutos cada 4 a 6 horas mientras esté despierto, a menos que se le indique lo contrario.
- **No**Duerma boca abajo, intente dormir boca arriba o de lado y coloque una almohada entre las piernas si es necesario.
- **No**consumir/beber alcohol mientras toma sus antibióticos.
- **No**Realizar sentadillas o movimientos abdominales durante 30 días.
  - Arrodílese sobre una rodilla si es necesario como postura alternativa a la sentadilla y manténgase encorvado al conducir. Si está sentado en un escritorio, puede encorvarse en la silla o dejar caer una rodilla y separar las piernas. Estas posturas alteradas evitarán que el pene se retraiga hacia adentro y rompa la envoltura.



## INFORMACIÓN MISCELÁNEA

- Esta lista de tareas diarias para pacientes aplica a todos los pacientes que se han sometido a un tratamiento de relleno de pene. Si solo se sometió a un tratamiento escrotal, solo de glande o solo de circuncisión, la mayor parte de esta información no aplica.
- **Podrá reanudar las relaciones sexuales después del día 30 al 35, a menos que se le indique lo contrario.**
- **Al reanudar las relaciones sexuales**, después del día 30, recuerda que tú y tu pareja necesitarán algo de tiempo para adaptarse al nuevo tamaño, te recomendamos encarecidamente que uses una cantidad generosa de lubricante a base de aceite (por ejemplo: lubricantes a base de silicona, aceite de bebé, aceite de coco, etc., no a base de agua) cuando tengas relaciones sexuales, esto facilitará la penetración y evitará cualquier incomodidad y fricción entre las superficies.
- **Es obligatorio reanudar las relaciones sexuales** Para prevenir complicaciones causadas por microdesgarros o microcortes en la piel (que podrían ser una puerta de entrada para bacterias) durante las relaciones sexuales, debe usar un preservativo de barrera (preservativo) hasta el día 90, especialmente si tiene un mayor riesgo o un diagnóstico positivo de VIH (con o sin tratamiento). Tenga en cuenta que, con su nueva talla, podría necesitar cambiar la talla del preservativo para que le quede cómodo. La mayoría de nuestros pacientes requieren un preservativo talla XL o mayor.
- **No se permiten bebidas alcohólicas** Debe ingerirse durante las primeras tres semanas del procedimiento o mientras se toman antibióticos. El alcohol podría interactuar con los medicamentos.
- Este formulario y la documentación adicional (y videos, si están disponibles) le brindarán información general sobre lo que debe hacer diariamente después del procedimiento.
- Por favor revise cualquier información detallada escrita sobre ciertos temas que se abordan en esta lista de tareas diarias del paciente, como **PROTOCOLO DE MEDICAMENTOS Y DIETA PREGUNTAS FRECUENTES** Se han proporcionado.
- Mientras esté en la farmacia local, revise su **LISTA DE COMPRAS DE FARMACIA** para que puedas recoger todos tus artículos con y sin receta.
- Si necesita más alivio, aplique crema de lidocaína-prilocaína y ungüento de betametasona en las zonas sensibles de la piel. Finalmente, como última opción, use acetaminofén y codeína n.º 3 si nada más funciona, cuando esté disponible en la farmacia.
- **A partir de ahora, tomarás descansos de barrera.** (la banda elástica ancha y el anillo elástico se rompen si corresponde) cada 4 a 6 horas durante 30 a 45 minutos, solo mientras esté despierto.
- **Autoevaluación diaria** En las zonas púbica, inguinal y escrotal. Busque signos de migración del material de relleno, como hinchazón o inflamación en estas zonas. Es normal que parte del relleno migre a las zonas púbica y escrotal, causando molestias leves o moderadas. Sin embargo, si observa hinchazón, ajuste ligeramente el medio pliegue (o los

anillos de plástico y elásticos). Envíe fotos de las zonas inflamadas y notifique al personal mediante un mensaje de chat seguro.

- **Tome su analgésico cuando tenga dolor.** Los analgésicos son seguros si se toman según las indicaciones, pero pueden ser peligrosos si no se toman según las indicaciones. No conduzca mientras esté tomando analgésicos. Siga sus analgésicos y su dieta cuando sea necesario. Se administran para brindarle alivio.
- **Molestias en la piel,** Puede mezclar el ungüento de lidocaína-prilocaína y betametasona y aplicarlo en cualquier zona que le cause molestia o dolor (por ejemplo, glande, región púbica, escroto y base del pene). La betametasona no debe aplicarse sobre cortes o heridas abiertas, solo sobre piel intacta.
- **Si te han tratado el glande** Es posible que experimente ardor o dolor inmediatamente después del tratamiento, que puede durar algunas horas. La mayoría de los pacientes experimentan dolor leve o intenso, así que esté preparado. El dolor remitirá en 2-3 horas. Tome su ibuprofeno de 800 mg; puede tomar una tableta cada 8 horas. También puede usar crema de lidocaína-prilocaína y ungüento de betametasona, así que aplíquelo generosamente sobre el glande.
- **Es obligatorio tomar fotos actualizadas en los días de reenvasado.** Y envíelas al chat seguro para su evaluación. Recuerde comentar cómo se siente, incluso si dice "todo bien". Al tomar fotos, hágalas después de retirar la venda (los días en que se vuelva a vendar), para que también se puedan evaluar las fotos de la piel. Incluya la fecha de la foto y su nombre en todas las fotos que envíe.
- **Por favor, mantenga todas las comunicaciones entre las 9 a.m. y 4pm. En caso de emergencia** Llame y envíe un mensaje de texto a la oficina. Si no se comunican en un tiempo razonable, quítese el vendaje, tome una ducha caliente y siga el protocolo para volver a vendarlo. Si esto no alivia el problema, acuda a urgencias de inmediato.
- **Propósito del envoltorio:** La envoltura protege la piel, ayuda a moldear el pene y previene el movimiento y la pérdida de material de relleno en las zonas púbicas o escrotales. Debe usarse según las indicaciones. No modifique ni cambie este protocolo a menos que el personal médico se lo indique.
- **Si se trataron el cuerpo del pene y el glande** El protocolo sigue siendo el mismo. Esta lista de tareas pendientes aplica a todos los pacientes que se han sometido a un tratamiento del cuerpo del pene. El protocolo de tratamiento con relleno de glande o escroto únicamente puede variar.
- **Problemas de 'acortamiento' de la erección del pene:** Después del día 35, muy pocos pacientes experimentan una reducción temporal de la longitud del pene en erección. Si el material de relleno se desplaza hacia la zona púbica, puede impedir que el pene alcance su longitud erecta completa. Aunque esto es temporal, puede ayudar a acelerar y solucionar este problema estirando el pene con una mano y extendiéndolo completamente mientras lo gira en círculos. Al mismo tiempo (mientras gira el pene en círculos), con la otra mano, aplique presión con los dedos como si fuera un masaje en la zona púbica, muy cerca de la base del pene. Esto ayudará a disolver cualquier adherencia o adherencia del nuevo

colágeno que se haya formado en la base. Repita esto varias veces al día hasta que la longitud erecta se normalice.

- **Cuestiones de modelado:** Continúe con el masaje intenso y la presión directa con los dedos para ayudar a moldear. El colágeno reaccionará, pero requiere tiempo y esfuerzo.
- Si se produce irritación debido a las barreras, debe aplicar ungüento de betametasona en todo el área donde las barreras ejercen presión sobre la piel, luego colocar las barreras en su posición y luego rellenar tanto como sea necesario con discos de algodón o gasa blanca para mayor comodidad.
- Si la banda elástica se mueve sobre la envoltura, puedes agregar una cinta de gasa de 1x1" encima para evitar este movimiento.

# Máximo X

## LISTA DE FARMACIAS

### ARTÍCULOS CON RECETA

#### MEDICAMENTOS ORALES

- **Cefalexina (antibiótico) - 500 mg #20 (esto es alternativo si es alérgico a la amoxicilina)**
  - Tomar una (1) tableta por vía oral 2 veces al día durante 10 días.
- **Clindamicina (antibiótico) - 300 mg #30**
  - Tome una (1) cápsula por vía oral 2 veces al día durante 5 días; tome un descanso y luego reanude durante 5 días adicionales el día 15.
- **Comprimido oral de dexametasona de 4 mg (para el tratamiento de la hinchazón) n.º 12**
  - Tomar según las indicaciones del programa proporcionado los días 1 a 8, disminuyendo la dosis progresivamente.
- **Comprimido oral de dexametasona 0,75 mg (para el tratamiento de la inflamación) n.º 9**
  - Tomar según las indicaciones del programa proporcionado los días 9 a 14, disminuyendo la dosis progresivamente.

#### CREMA/UNGÜENTOS

- **Crema externa de nitrato de econazol al 1% (antifúngica)**
  - Este medicamento prevendrá el desarrollo de infecciones por hongos.
  - Aplicar tópicamente en el área afectada 2 veces al día durante 2 semanas.
- **Ungüento de betametasona (esteroide tópico)**
  - Utilice una capa fina en todo el contorno de la pista, donde las barreras (banda elástica ancha, anillo elástico...) tocan la piel, o en cualquier zona de la piel irritada o con picazón.
  - Comprará unguento de cortisona-10 como suministro de respaldo en caso de que se acabe.
- **Ungüento Nitro-Bid (para aumentar el flujo sanguíneo)\*\*\***
  - Se utiliza únicamente en el glande (cabeza del pene), a la hora de acostarse y en ambos lados del cuerpo durante los reenvolturas.
  - Use cantidades muy pequeñas... sólo un poco en el aplicador con punta de algodón (como un grano de arroz) todos los días antes de acostarse durante 21 días.

- Coloque primero los ungüentos de betametasona y antibióticos triples en el glande, luego coloque el nitro-bid y extiéndalo uniformemente.
- Si se aplica demasiado de este medicamento, provocará mareos, sudoración y/o palpitaciones.
- **Advertencia: si está tomando medicamentos para la disfunción eréctil, como Cialis, Viagra o Levitra, deje de tomarlos mientras esté tomando Nitro-Bid.**

## MEDICAMENTOS SEGÚN NECESIDAD

- **Comprimido de ibuprofeno 800 mg (malestar/dolor moderado)***según sea necesario*
  - Tome 1 tableta por vía oral cada 8 horas según sea necesario para el dolor.
  - No tome este medicamento con otros AINE (naproxeno/aleve, aspirina, etc.).
- **Hidroxicina HCL (para el tratamiento del picor) 25 mg***si es necesario*
  - Tome 1 tableta por vía oral cada 6 horas según sea necesario para picazón moderada a severa.
  - Tenga en cuenta que este medicamento podría causar algo de somnolencia.
- **Lidocaína - Prilocaina [crema EMLA] (tratamiento tópico del dolor)***según sea necesario*
  - Aplicar una capa fina cada 3-4 horas según sea necesario en todas las zonas doloridas.

## ARTÍCULOS RECOMENDADOS SIN RECETA

- **Suplemento probiótico (Cultuelle, Florastor o Align)**
  - Tome 1 cápsula 30 minutos antes o 2 horas después de tomar sus antibióticos con el estómago vacío.
  - Esto ayudará con los problemas digestivos causados por los antibióticos y restaurará la flora bacteriana normal.
- **Avena u otros alimentos ricos en fibra y suplementos.**
  - Tomar medicamentos con alimentos ricos en fibra ayudará con los problemas digestivos.
- **semillas de girasol**
  - Coma ½ taza de semillas de girasol sin cáscara y sin sal al día.
  - Estos alimentos ayudarán a crear colágeno para obtener resultados óptimos.
- **Naranjas y frutos secos mixtos**
  - Coma dos naranjas enteras al día (no jugo de naranja, ya que contiene demasiada azúcar).
  - Coma ½ taza de frutos secos mixtos (no de una sola variedad) al día como alternativa a las semillas de girasol.

## ARTÍCULOS RECOMENDADOS SIN RECETA

- **Naproxeno (Aleve)**
  - Este es el medicamento preferido para el dolor leve a moderado.
- **Ibuprofeno (Advil)**
  - Si prefieres Advil, puedes obtener esto en lugar de Aleve.
  - Compre una botella pequeña.
- **Ungüento antibiótico triple**(se proporcionan algunos paquetes pequeños)
  - Como alternativa Bacitracina, Neosporina, etc.
  - Compre un tubo de 28 ml (1 oz). Úselo en el glande antes de acostarse. También puede usarse en cortes en la piel si aparecen.
- **Bolsa grande: para llenar con hielo y agua.**
  - Úselo para aliviar el dolor. Colóquelo durante 30 minutos y retírelo durante 30 minutos. Repita para aliviar el dolor o la incomodidad.
- **sal de Epsom**
  - Compre una bolsa de 1.4 kg. Esta se usa solo si aparecen cortes o llagas graves en la piel. Vierta 900 ml de sales de Epsom en el jacuzzi y relájese en él durante 45 a 60 minutos. Si no tiene jacuzzi, puede remojar una toalla y aplicarla sobre la zona afectada cada dos días durante 45 a 60 minutos (solo si el proveedor se lo indica).

# CLÍNICA MASCULINA DE CAROLINA

## PROTOCOLO DE MEDICAMENTOS Y DIETA

### COMENTARIOS GENERALES

- Lea también el documento titulado Lista de tareas diarias del paciente como referencia.
- Si actualmente está tomando analgésicos/narcóticos/sedantes, informe al personal de Carolina Men's Clinic para que puedan cotejarlos con otros medicamentos recetados.
- Se recomienda tomar analgésicos antes de acostarse, como ibuprofeno. Esto ayudará a minimizar las molestias nocturnas causadas por las frecuentes erecciones involuntarias.
- **Por favor, utilice el hisopo de algodón.** Aplicador para aplicar todas las cremas y ungüentos (obligatorio con Nitro-bid). El aplicador con punta de algodón es muy útil para aplicar medicamentos debajo de la envoltura (como betametasona y crema de lidocaína-prilocaina, si es necesario), ubicada en la base del cuerpo del pene o en el pliegue medio apretado con alta tensión.
- **pacientes diabéticos** Tenga en cuenta que las pastillas de esteroides, como la metilprednisolona, o los ungüentos tópicos con esteroides podrían aumentar sus niveles de azúcar en sangre. Informe a su endocrinólogo si un médico de Carolina Men's Clinic le receta alguno de estos medicamentos.
- Por favor, tómelo según las indicaciones.
- Sus niveles de azúcar podrían aumentar, contróleos con más frecuencia y ajuste la dosis de insulina según sea necesario.
- **Tome todos los medicamentos según lo prescrito.**

### MEDICAMENTOS PARA PREVENIR INFECCIONES (se darán alternativas si es alérgico)

**Cefalexina (Keflex)** Es un antibiótico con receta. Se proporciona una receta para 10 días.

- **Instrucciones:** cefalexina 500 mg: tomar una (1) cápsula por vía oral 2 veces al día durante 10 días.

**Clindamicina** Es un antibiótico con receta. Se proporciona una receta para 10 días.

- **Instrucciones:** Clindamicina 300 mg: tomar una (1) cápsula por vía oral dos veces al día durante 5 días; tomar un descanso y luego reanudar durante 5 días adicionales el día 15. (10 días en total, dos (2) ciclos de 5 días cada uno)

**Crema externa de nitrato de econazol al 1%**– Es una crema antimicótica.

- **Instrucciones:** 1 aplicación tópica en la zona afectada 2 veces al día durante 14 días.

**SI VA A TENER ALGÚN PROCEDIMIENTO MÉDICO, DENTAL O QUIRÚRGICO INVASIVO DENTRO DE LOS PRÓXIMOS 90 DÍAS, POR FAVOR INFORME AL PROVEEDOR PARA QUE PODAMOS ADMINISTRARLE MEDICAMENTOS ANTES DE ESE PROCEDIMIENTO.**



## **MEDICAMENTOS PARA PREVENIR INFECCIONES (se pueden recetar si está indicado)**

### **Ungüento externo de mupirocina al 2 %**

- Se le proporcionará una receta si desarrolla una úlcera cutánea grave.
- Se utiliza en cortes abiertos o úlceras de la piel para ayudar a la curación.
- **Si se desarrolla una llaga o úlcera grave en la piel.**
- Mientras se vuelve a vendar la herida y se la quita, observe si hay llagas o cortes en la piel. Si ve una llaga o corte grave, tómese fotos adicionales. Luego, durante la ducha y el cambio de vendaje, lávese bien con agua tibia y jabón, séquese con una toalla limpia y aplique ungüento de mupirocina, si se lo recetaron, sobre la llaga. Después, coloque una curita pequeña.
- La limpieza de la llaga o el corte deberá realizarse cada uno o dos días. Esto significa que también será necesario cambiar todo el vendaje.
- Es imperativo que cualquier corte grave en la piel o úlcera grave permanezca siempre húmedo con ungüento de mupirocina para una curación óptima.

## **MEDICAMENTOS PARA LA HINCHAZÓN Y LA INFLAMACIÓN**

### **Dexametasona** Es un medicamento recetado para la hinchazón.

- Se proporciona una receta médica para 14 días. Se prescriben dos (2) dosis diferentes. Siga las instrucciones de administración.
- **Instrucciones: Dexametasona 4 mg:** tomar según las indicaciones del programa proporcionado los DÍAS 1 al 8.
- **Instrucciones: Dexametasona 0,75 mg:** tomar según las indicaciones del programa proporcionado los DÍAS 9-14.

### **Ungüento de betametasona**

- Un ungüento esteroide tópico que previene llagas en la piel, úlceras en la piel, irritación y picazón de la piel.
- Se proporciona receta médica.
- Esto también se utiliza en combinación con el nitro-bid en el glande una vez antes de acostarse todos los días durante 21 días y durante los días de volver a envolver el producto.
- La pomada de betametasona sólo debe aplicarse sobre la piel irritada.
- No coloque ungüento de betametasona sobre ninguna herida, úlcera cutánea abierta o llaga en la piel.

## **MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR Y EL MALESTAR**

### **Ibuprofeno (Advil)**

- El ibuprofeno (Advil) se puede utilizar para el dolor o malestar leve a moderado.
- Se le enviará una receta de ibuprofeno de 800 mg, que puede tomar cada 8 horas según sea necesario para el dolor o la incomodidad moderados. Se recomienda tomarlo por la noche si tiene molestias con las erecciones durante el sueño.

### **Acetaminofén y codeína #3 (según el caso)**

- El acetaminofén y la codeína #3 (Tylenol #3) es un medicamento narcótico recetado que puede recetarse para el dolor intenso.
- Se proporciona receta médica si es necesario. Tómelo según sea necesario, siguiendo las instrucciones del frasco.
- Este medicamento puede causar estreñimiento. Tome un ablandador de heces junto con este medicamento.

### **Crema de lidocaína-prilocaina (crema EMLA)**

- La crema de lidocaína-prilocaína es un anestésico tópico que se usa en zonas con dolor y molestias leves. Se requiere receta médica.
- Colóquelo en el glande o la cabeza del pene, el cuerpo del pene, la base del pene y el área escrotal si hay dolor.
- Úselo cada 3-4 horas si es necesario.

## **MEDICAMENTOS PARA LLAMADAS Y ÚLCERAS EN LA PIEL**

**Si tiene alguna llaga o úlcera en la piel se desarrolla**

- **Si se desarrolla una llaga o úlcera en la piel del cuerpo del pene, la piel del escroto o el glande, se debe lavar el área al menos una vez al día con agua y jabón, luego secar con una toalla limpia, tomar fotografías, luego se coloca generosamente unguento antibiótico triple y luego se coloca una curita o una cubierta.**
- Si las llagas en la piel son graves, se pueden recomendar baños de sal caliente de Epsom durante 45 a 60 minutos al día o cada dos días, además de lo mencionado anteriormente.

**Ungüento antibiótico triple:** Este es un medicamento tópico.

- **Paquetes de unguento antibiótico triple** se han proporcionado en su bolsa azul para llevar.
- Se utiliza en cortes abiertos o úlceras cutáneas para facilitar la cicatrización. Si se presenta una llaga o úlcera cutánea:
- Mientras se vuelve a vendar, y mientras la venda esté retirada, observe si hay llagas o cortes en la piel. Si ve una llaga o corte, tome fotos adicionales de la zona. Luego, durante la ducha y el cambio de vendaje, lávese bien con agua y jabón, séquese con una toalla limpia y aplique unguento antibiótico triple sobre la llaga. Después, coloque una curita pequeña o una gasa. Continúe colocando todo el vendaje.
- La limpieza de la llaga o el corte deberá realizarse cada uno o dos días. Esto significa que también será necesario cambiar todo el vendaje.
- Es imperativo que cualquier corte o úlcera en la piel permanezca siempre húmedo con unguento antibiótico triple para una curación óptima.

## **Baños calientes con sales de Epsom (o baños con toallas calientes)**

- **No tome baños calientes con sales de Epsom a menos que se lo indiquen.**
- Esta sal de Epsom ayuda a tratar llagas o úlceras en la piel.
- Si desarrolla una úlcera en la piel, es posible que le indiquen tomar un baño de sal de Epsom caliente o sumergirse en una toalla cada dos días durante 45 a 60 minutos.
- Las bandas elásticas anchas y dobladas a la mitad o los anillos escrotales se quitan solo durante 10 a 15 minutos durante el baño, luego se vuelven a colocar y el baño continúa durante otros 30 a 45 minutos.
- Coloca un cuarto de galón de sal de Epsom en el jacuzzi con agua y entra en el jacuzzi durante 45 a 60 minutos (o una taza de sal en un fregadero lleno de agua caliente y coloca una toalla en el área).
- Estas sales tienen propiedades curativas y pueden ayudar a la curación óptima de llagas y úlceras de la piel.
- Si se desarrolla un corte durante los primeros 10 días después del tratamiento de relleno, deberá cambiar su vendaje diariamente y limitar el lavado con agua y jabón y la aplicación de unguento antibiótico triple en las áreas de corte de la piel a una vez al día.
- Si el corte o la úlcera en la piel se desarrolla después de los primeros 10 días, se lavará con agua y jabón 2 veces al día y seguirá las instrucciones mencionadas anteriormente.

## MEDICAMENTOS PARA LA SENSIBILIDAD O PICOR DE LA PIEL

**Hidroxizina:** Este es un medicamento antihistamínico.

- Se proporcionó una receta el día del procedimiento.
- Tomarás este medicamento cada 6 horas si es necesario, en caso de picazón intensa.
- Tenga en cuenta que este medicamento puede provocar somnolencia.

**Ungüento de betametasona: úselo según las indicaciones**

**Crema de lidocaína-prilocaína (EMLA): úsela según las indicaciones**

## MEDICAMENTOS PARA AUMENTAR LA CIRCULACIÓN Y PROMOVER LA CURACIÓN

### Ungüento Nitro-Bid

- Este es un medicamento vasodilatador que ayuda a aumentar el flujo sanguíneo. Se proporcionó una receta médica.
- Al aplicar este medicamento, primero aplique los ungüentos de betametasona y antibiótico triple sobre el glande y extiéndalos uniformemente. Luego, con un hisopo, aplique una pequeña cantidad (como un grano de arroz) de nitro-bid sobre el glande y extiéndala uniformemente. Aplíquelo una vez al día antes de acostarse durante 21 días.
- Durante los días de reenvoltura, solo lo aplicará en ambos lados del eje de la misma manera que se mencionó anteriormente.
- Puede causar dolores de cabeza, mareos, aturdimiento, náuseas y vómitos.
- Si tiene una reacción con este medicamento, informe al personal de Carolina Men's Clinic y suspenda su uso inmediatamente hasta recibir nuevas instrucciones.
- **Advertencia: Nitro-bid no se puede tomar con medicamentos para la disfunción eréctil como Viagra, Cialis, Levitra o similares. La combinación puede provocar bajadas extremas de presión arterial, que pueden causar mareos, vértigo y desmayos.**

# DIETA

- **Para ayudar a la producción máxima de colágeno,** Siga el protocolo y agregue a su dieta jugo de arándano, naranjas enteras (no jugo de naranja) y semillas de girasol o nueces mixtas.

## Semillas de girasol.

- Consuma ½ taza de semillas de girasol sin sal y sin cáscara al día durante 35 a 40 días. Este alimento aporta micronutrientes esenciales para la producción de colágeno.

## Jugo de arándano.

- Si es posible, beba cuatro vasos de 8 onzas de jugo de arándano al día.
- Este producto dietético proporcionará nutrientes esenciales para la producción de colágeno.
- Si no puede tolerar el jugo de arándano, sustitúyalo con arándano y manzana, arándano y más o cualquier combinación con otra fruta.

## Naranjas.

- Coma dos naranjas enteras al día, no zumo de naranja, ya que éste contiene demasiada azúcar.

## Frutos secos mixtos.

- Consuma media taza de frutos secos al día durante 35 a 40 días (en lugar de las semillas de girasol). Este alimento aporta nutrientes esenciales para la producción de colágeno.

**Si no puedes** Si come semillas de girasol y/o jugo de arándano, considere las siguientes alternativas:

- **Vitamina C:** Comprimidos de ester-c 1000mg/día.
- **Vitamina b3 o niacina:** tabletas de niacina 100 mg/día, carne roja, maní, atún.
- **Cobre:** Tabletas de cobre 6 mg/día, semillas de sésamo, anacardos, semillas de calabaza, chocolate sin azúcar, cereales enriquecidos e hígado de res.
- **Aminoácidos:** Suplemento de aminoácidos de cadena ramificada, cualquier carne, pescado, pollo, etc.
- **Multimineral** suplemento.
- **complejo B** suplemento, cualquier carne, pescado, pollo.
- **No comas comida rápida** durante los primeros 35-40 días después del tratamiento.
- **Trate de no fumar ni vapear** en absoluto durante los primeros 35-40 días después del tratamiento.
- **No tome ninguna droga ilegal o ilícita.**
- \*Estos pueden causar la eliminación de la producción de colágeno nuevo. Esto incluye la cocaína, las anfetaminas o las drogas inyectables.
- **No beba alcohol** hasta 20 días después de su tratamiento debido a posibles reacciones a los medicamentos.

# ESQUEMA DE DEXAMETASONA

## CICLO 1 DEXAMETASONA – 8 DÍAS

DEXAMETASONA 4 mg - TOTAL DE TABLETAS = 12

<i>Día</i>	<i>Dosis</i>	<i># de tabletas por día</i>	<i>Total mg/día</i>
1	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
2	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
3	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
4	Tome 1 tableta por la mañana y 1 antes de acostarse.	2	8 mg
5	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg
6	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg
7	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg
8	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	4 mg

## CICLO 2 DEXAMETASONA – 6 DÍAS

DEXAMETASONA 0,75 mg - TOTAL DE 9 COMPRIMIDOS

<i>Día</i>	<i>Dosis</i>	<i># de tabletas por día</i>	<i>Total mg/día</i>
9	Tomar 2 comprimidos por la mañana.	2	1,5 mg
10	Tomar 2 comprimidos por la mañana.	2	1,5 mg
11	Tomar 2 comprimidos por la mañana.	2	1,5 mg
12	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	0,75 mg
13	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	0,75 mg
14	Tomar 1 comprimido por la mañana.	1	0,75 mg

NO SE DEBE TOMAR MÁS DEXAMETASONA A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

# PROTOCOLO DE REENVOLTURA PRINCIPAL

## PREPARACIÓN

- Vuelva a envolver cada 3 o 4 días hasta el día 21.
- Vuelva a envolver antes si el área está visiblemente sucia o saturada.
- Revise el video del envoltorio realizado en su teléfono el día del procedimiento.
- El tipo de envoltura que le realizarán será la misma que recibió el día del tratamiento (a menos que se le indique lo contrario).
- Tenga todos los materiales para reenvolver preparados en un mostrador y ordenados en orden de ubicación.
- Tome su ducha como de costumbre dejando el área genital para el final, al finalizar su ducha retire el vendaje actual.
- Quítese la venda al terminar la ducha. Es más fácil retirarla después de 15 a 20 minutos de remojo. Retire cada capa o elemento de la venda lenta y cuidadosamente, especialmente la gasa (las tiras blancas adhesivas en la parte inferior y superior del cuerpo). No retire la gasa si está demasiado adherida a la piel, ya que podría desgarrarla.
- Lavar toda la zona genital con agua y jabón, enjuagar y secar con palmaditas.
- Tome fotografías mientras el vendaje está quitado, luego vuelva a colocar el vendaje completo, tome fotografías nuevamente y luego envíe todas estas fotografías al personal médico a través del chat seguro para su evaluación.

## COLOCACIÓN DE LA ENVOLTURA: REVISE EL VIDEO DE LA ENVOLTURA DURANTE LA COLOCACIÓN

### Paso 1 Cinta de gasa blanca

- Coloque dos cuadrados pequeños (ligeramente más grandes que las yemas de los dedos) de gasa blanca sobre el cuerpo del pene. Coloque uno en la parte superior del pene, en la base, y el otro en la parte posterior (inferior), en la base, cerca del escroto.

### Paso 2 Colocación de la almohadilla para los dedos del pie

- Coloque una almohadilla para el dedo (cortada por la mitad) en el cuerpo. Una pieza de la almohadilla irá en la parte superior y la otra en la inferior, cerca del escroto.
- Estas almohadillas para los dedos se colocarán sobre la cinta de gasa blanca (no directamente sobre la piel).

### Paso 3 Colocación de betametasona y nitro-bid y ungüento antibiótico triple

- Mezcle todas las cremas juntas, recuerde colocar solo una cantidad del tamaño de un grano de arroz de Nitro-bid 2%.
- Coloque una capa fina de crema en ambos lados laterales del tallo en el espacio entre ambas tiras de cinta de gasa y luego con un aplicador con punta de algodón extiéndala uniformemente a lo largo de los lados laterales del tallo.

**Nota:** Si experimenta náuseas o mareos después de aplicar Nitro-bid 2% significa que está aplicando demasiado medicamento.

### Paso 4 Colocación de gasa blanca estéril

- Coloque una sola capa de gasa blanca estéril alrededor de todo el cuerpo, llegando lo más abajo posible y continuando hacia arriba sobre el glande (el glande debe estar cubierto).
- Coloque una gasa blanca estéril doblada en 4 (en forma de cuadrado) debajo del glande y péguela con cinta adhesiva a la gasa blanca previamente colocada. El medio pliegue se hará aquí en el último paso.

#### **Paso 5** Colocación previa al vendaje (bronceado claro)

- Coloque el vendaje previo sobre todo el cuerpo del pene, llegando lo más abajo posible y continuando hacia arriba sobre el glande (el glande debe quedar cubierto).

#### **Paso 6** Colocación de gasa elástica

- Coloque la gasa elástica, comenzando por la base del pene, con una ligera tensión, pero superponiéndola considerablemente (80-90%). Continúe colocando esta gasa hasta llegar justo debajo del glande. Mantenga una parte del vendaje azul visible (sobresaliendo) para que la gasa elástica marrón no toque directamente la piel del glande (de lo contrario, se irritará).

#### **Paso 7** Colocación previa al envoltorio

- Coloque de 3 a 4 vueltas de preenvoltura alrededor de la base del cuerpo del pene. Esta preenvoltura quedará detrás o parcialmente encima de la almohadilla del dedo gordo (esto ayudará a amortiguar la piel, ya que en esta zona se colocará el medio pliegue y la banda elástica).

#### **Paso 8** Colocación de gasa elástica

- Coloque una gasa elástica sobre las 3 o 4 vueltas del vendaje azul que acaba de colocar en la base del pene y continúe colocando la gasa hasta el nivel de la mitad del cuerpo (superposición de solo el 70%).

#### **Paso 9** Pliegue a la mitad en la colocación de la base del pene

- Coloque el medio pliegue en la base del pene con una tensión leve a moderada. El medio pliegue debe quedar detrás y parcialmente sobre la almohadilla del dedo gordo. Esta posición es muy importante. El medio pliegue no debe quedar directamente sobre el cuerpo del pene, sino sobre la piel del pubis.

#### **Paso 10** Colocación del medio pliegue debajo del glande

- Coloque el medio pliegue justo debajo del glande con una tensión suave (a menos que tenga piel abultada, en cuyo caso utilice una tensión suave y moderada). Dé solo dos vueltas. (Si se usa un movimiento circular, deberá dar más de dos vueltas (de 2 a 4 veces)).

#### **Paso 11** Colocación de la banda elástica

- Normalmente, se coloca una banda elástica n.º 1 (la más pequeña) en la base del pene. La ubicación de la banda elástica es muy importante. Colóquela directamente sobre el pliegue y en el borde inferior, lo más cerca posible del pubis. De esta manera, la banda elástica debe ejercer presión sobre el pubis (parte superior o frontal) y la unión pene-escrotal (parte inferior).
- Tenga en cuenta que la banda elástica puede aflojarse con el paso de los días. Asegúrese de que esté bien ajustada (tensión leve-moderada). Si se afloja, puede reemplazarla por una nueva banda elástica n.º 1. Si esta banda elástica n.º 1 sigue floja, coloque una pequeña banda elástica con bucle encima de la banda elástica n.º 1. La banda elástica con bucle debe colocarse en la parte inferior de la banda elástica n.º 1 (cerca del pubis).

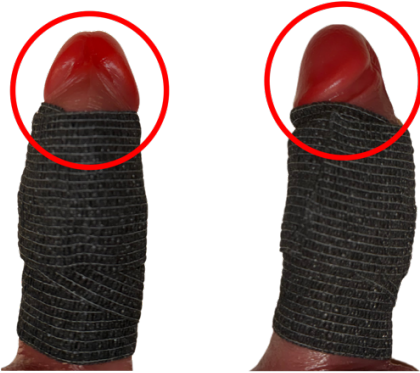
**NOTA** Si es necesario, y para evitar que la banda elástica se desplace, puede aplicar un pequeño cuadrado de 2,5 x 2,5 cm de cinta de gasa sobre ella. Esto evitará que se desplace.



# COLOCACIÓN DEL DOBLEZ

Consulte las fotos a continuación como ejemplo. No debe haber piel visible detrás del glande. Esto puede causar abultamiento, durezas y "cuello de tortuga" si no se coloca correctamente. Las fotos correctas muestran cómo colocar el medio pliegue, directamente contra el glande, con la piel cubierta.

**WRONG**



**CORRECT**



# PROTOCOLO DE ENVOLTURA DE RETENEDOR SIMPLE

## Reenvolver diariamente desde el día 21 hasta el día 90.

- Después del día 21 y hasta el día 90 se colocará un retenedor simple diariamente.
- El envoltorio de retención simple es una versión simplificada del envoltorio que ha estado colocando en el eje.
- Para una envoltura simple, envolverá su eje con una gasa blanca (estéril) y una envoltura previa (puede ser de color canela o celeste) con una tensión muy leve superponiendo un 70 – 90%.
- Este sencillo retenedor se puede usar durante 12 horas al día, según su conveniencia, ya sea durante el día o la noche.
- El propósito de esta sencilla envoltura retenedora es ayudar a que el colágeno que aún se está formando (alrededor del 5% podría producirse hasta el día 90) se forme de manera correcta y simétrica.

## FOTOGRAFÍAS Y EJERCICIOS

- Las fotos deben tomarse la mañana del día de reenvasado, de frente y de abajo, sin el envoltorio, y después de reenvasarlo. Por favor, envíelas por mensaje de texto a nuestro personal.
- Por favor comenta cómo te sientes, 'Me siento bien hoy' o 'Hay dolor aquí...'
- Se deben tomar fotografías y comentarios durante los primeros 40 días en los días de reenvoltura, luego se deben tomar fotografías quincenales con mediciones a partir de entonces hasta el día 90.
- Los ejercicios para los primeros tres días son en este orden:
- Presión con los dedos en la parte superior inferior del eje, justo debajo del glande, durante 30 a 60 segundos.
- Retirada de la banda elástica durante 30-45 minutos (luego colocación nuevamente).
- Estos ejercicios se realizan 3 veces al día a menos que se indique lo contrario.
- Después de los primeros tres días y hasta el día 40, sus ejercicios serán, en este orden, bombeo del glande, presión con los dedos, masaje con la punta de los dedos del cuerpo del pene durante 1 minuto y retirada de la banda elástica durante 30 a 45 minutos.

## MISCELÁNEAS

- **Cambie el envoltorio cada 3 días.** Después de la primera semana, puede cambiarse con más frecuencia, por ejemplo, cada 2 o 3 días, si lo desea. Le entregarán materiales para cambiar el vendaje unas 12 veces. Si se le acaban, puede comprarlos en su farmacia local.
- **erecciones nocturnas/matutinas** Puede causar molestias. Prepárese para desenrollar el vendaje durante un par de minutos hasta que la erección disminuya y tome ibuprofeno o naproxeno.
- **Tome TODOS sus antibióticos** Hasta terminar. Tome sus comprimidos de dexametasona siguiendo el esquema de 14 días. Aplique el ungüento de betametasona en el glande por la

mañana y antes de acostarse. Aplique ungüento de nitro-bid (una cantidad muy pequeña, del tamaño de un grano de arroz) en el glande después de aplicar la betametasona, pero solo antes de acostarse y solo durante 21 días. Si aplica demasiado nitro-bid, puede experimentar dolor de cabeza, mareos y sudores.

- **Si el glande se retrae hacia adentro** pasa por debajo de la envoltura, reajuste el medio pliegue para que el glande quede visible.
- **Si alguna vez se cae el envoltorio** simplemente doble el vendaje por la mitad y coloque una banda elástica en la base. Esto le dará 24 horas para colocar una nueva envoltura.
- **No hagas sentadillas profundas ni abdominales durante los primeros 40 días.** Si necesita agacharse, apóyese sobre una rodilla y separe las piernas. Si está sentado, puede encorvarse en la silla o, si necesita mantener una buena postura en el escritorio, apóyese sobre una rodilla y separe las piernas mientras está sentado. Estas posiciones evitarán que el pene se retraiga y se deslice bajo la venda.
- **No habrá gimnasio durante la primera semana.** 50 % de intensidad en la semana 2-3. Entrenamiento completo después, pero sin sentadillas profundas ni abdominales hasta el día 40.

# PROTOCOLO DE MASAJE Y MOLDEO

Hacerlo 3 veces al día hasta el día 21, a menos que se indique lo contrario.

**Ceremonias** Debe realizarse siempre con las barreras puestas, y la barrera se retira (rotura de la goma elástica) una vez realizados los ejercicios.

## **Paso 1: presión con el dedo debajo del área abultada del glande: ayuda a darle forma..**

- Aplique presión directa con los dedos en esta zona. Mientras sostiene el cuerpo del pene con una mano, aplique una presión moderada con los dedos durante 30 a 60 segundos en la parte inferior del cuerpo del pene, justo debajo del glande. Esto ayuda a prevenir la protuberancia en esa zona. (Si es necesario): corrección de la curvatura del pene (después del tercer día).
- Puede aplicar presión contralateral contra cualquier curvatura que se haya desarrollado, mantenga la posición durante 15 a 30 segundos, repita 3 veces al día si es necesario. (si es necesario): masaje y modelado escrotal (si recibió un tratamiento de agrandamiento escrotal).
- El masaje y modelado escrotal se realiza de forma diferente al del cuerpo del pene, sin masaje con las yemas de los dedos. Se debe sujetar la piel escrotal con dos dedos, comenzar a pellizcar ligeramente y, al mismo tiempo, rodar la piel entre los dedos. Este movimiento ayudará a suavizar cualquier desequilibrio.

## **Paso 2: masaje con la punta de los dedos en el cuerpo del pene: ayuda a formar una capa de colágeno suave.**

- Este ejercicio comienza el día 4 después de su primera re-envoltura.
- Masajee suavemente el cuerpo del pene de forma aleatoria con las yemas de los dedos durante solo 2 minutos.

## **Paso 3: romper la barrera cutánea durante 30 a 45 minutos – ayuda a relajar la piel.**

- Quítese la banda elástica ancha cada 4 a 6 horas durante 30 a 45 minutos después de haber completado los ejercicios, pero no más de 45 minutos a menos que se le indique lo contrario.
- **Si dejas la banda elástica ancha fuera** Si se deja más de 45 minutos corre el riesgo de perder material de relleno.

## **Paso 4: masajee el área de la piel debajo de una banda elástica enrollada durante 1 minuto: ayuda a relajar la piel.**

- No realice movimientos de presión ni de rodadura con los dedos, ya que estos se utilizan únicamente para dar forma.
- Recuerde volver a colocar la barrera después de concluido el descanso de 45 minutos.

## **Paso 5: vuelva a colocar la barrera.**

- **Nota: durante los primeros 21 días, su barrera principal será la banda elástica ancha y el pliegue a la mitad.** Cuando vayas a volver a colocar la banda elástica ancha después del descanso de 45 minutos, colócala lo más abajo posible, pero siempre encima del medio pliegue.

## **Paso 6: alterne la posición del pene hacia la derecha y hacia la izquierda.**

- La posición del pene se coloca hacia abajo, ligeramente hacia la izquierda o ligeramente hacia la derecha contra la pierna.

## **Paso 7: Bombeo del glande: esto favorece la circulación. (SOLO si se lo indican)**

- Sujete suavemente el glande (o cabeza del pene) y apriételo suavemente y manténgalo así durante 15 segundos hasta que salga toda la "sangre", luego suéltelo y espere 15 segundos para que el glande se "vuelva a llenar".
- Repita el proceso de 5 a 10 veces; 3 veces al día (mañana, tarde y noche).

# PROTOCOLO PARA EL DOLOR Y EL MALESTAR

Puede sentir dolor y molestias después del tratamiento. El umbral del dolor puede variar significativamente entre pacientes e incluso entre procedimientos. Para el dolor leve o moderado, recomendamos usar analgésicos de venta libre. Puede consultar la hoja informativa "Alternativas a los opioides: Medicamentos" que se proporcionó.

## Para el dolor y malestar general:

- Para dolor y malestar leves y moderados
- Naproxeno (Aleve) o ibuprofeno (Advil). Úselo según lo prescrito en el envase.
- Las compresas de hielo pueden ser útiles para el dolor y las molestias. Pueden colocarse durante 30 minutos y luego retirarse durante 30 minutos hasta que se alivie la molestia.
- Para zonas de piel sensibles
- Aplicar ungüentos de betametasona y lidocaína-prilocaína en áreas de piel sensible 2 veces al día.

## Dolor y malestar causados por las erecciones.

- La solución más común y sencilla al dolor provocado por las erecciones nocturnas es desenrollar la parte superior del envoltorio, hasta la mitad del eje aproximadamente, durante un par de minutos o hasta que la erección disminuya.
- Tome acetaminofén y codeína n.º 3 (Tylenol n.º 3) si las molestias son moderadas o intensas. Este medicamento puede causar náuseas y mareos. Si esto ocurre, recuéstese hasta que los síntomas desaparezcan y notifique al personal de la Clínica para Hombres de Carolina.
- Considere tomar acetaminofén y codeína #3 (Tylenol #3) antes de acostarse para ayudarlo a dormir durante las erecciones.
- Nota: tome dos ablandadores de heces con cada pastilla de acetaminofén y codeína #3 (Tylenol #3) que tome, esto ayudará a prevenir el estreñimiento.

## Molestias y dolor en el cuerpo del pene

- En la mayoría de los casos, el tratamiento con relleno del cuerpo del pene, al igual que el tratamiento escrotal, no causará molestias ni dolor inmediato. Incluso si experimenta molestias el mismo día o poco después del procedimiento, el tratamiento será el mismo. (Las instrucciones a continuación también se aplican al dolor y las molestias posteriores a los tratamientos escrotales).
- Crema de lidocaína-prilocaína y ungüento de betametasona: estos medicamentos se suelen usar si la piel debajo del pliegue y la banda elástica comienza a irritarse. Puede aplicar ambos medicamentos con un hisopo y deslizarlo debajo de la venda (retire temporalmente la banda elástica para que el hisopo pueda pasar fácilmente por debajo), o si necesita volver a vendar, colóquelo después de retirar la venda.
- Acetaminofén y codeína n.º 3 (o alternativa en caso de alergia): se recetarán según sea necesario para el dolor moderado o intenso que no se alivia con analgésicos de venta libre. Tome 1 tableta cada 4-6 horas en caso de dolor intenso. No exceda las 6 tabletas en 24 horas. No conduzca mientras esté tomando este medicamento, ya que puede causar somnolencia.

# PREGUNTAS FRECUENTES

**Pregunta:** ¿Qué debo hacer si no recibo respuesta a mis preguntas de seguimiento de manera oportuna?

- **Respuesta:** Por favor llame a la oficina y las secretarias le ayudarán a informarnos sobre esto.

**Pregunta:** ¿Cuándo puedo tener relaciones sexuales?

- **Respuesta:** Evite las relaciones sexuales durante 30 a 35 días después del procedimiento. Esto incluye relaciones vaginales, anales, orales y/o masturbación. Si tiene relaciones sexuales antes de la fecha límite de 30 a 35 días, existe un mayor riesgo de que el pene se deforme debido al desplazamiento del material de relleno. Para prevenir complicaciones, después del día 35, cuando reanude las relaciones sexuales, y hasta el día 90, recomendamos usar un preservativo profiláctico y una cantidad generosa de lubricante a base de aceite. Las microcortaduras en la piel podrían ser una puerta de entrada para bacterias si no ha cicatrizado completamente.

**Pregunta:** ¿Hay algo especial que deba hacer antes de tener relaciones sexuales?

- **Respuesta:** Sí. Dado que estás "más grande" después del procedimiento, debes usar una cantidad generosa de un lubricante a base de aceite (preferiblemente lubricantes a base de silicona, aceite de bebé, aceite de coco, por ejemplo, NO a base de agua) durante las relaciones sexuales para evitar el arrastre de las superficies (la piel), que podría causar microdesgarros o cortes en la piel.

**Pregunta:** ¿Qué hago si el glande (la cabeza del pene) se sumerge debajo de la envoltura?

- **Respuesta:** Retire el medio pliegue debajo del glande, luego doble el vendaje hacia abajo e intente sacar el glande. Una vez que el glande esté fuera del vendaje, vuelva a colocar el medio pliegue con una tensión leve a moderada.

**Pregunta:** ¿Cuándo puedo hacer ejercicio o ir al gimnasio?

- **Respuesta:** Es obligatorio esperar 21 días para un entrenamiento intenso. El día 7, puedes comenzar un entrenamiento ligero (50 % de intensidad) para la parte inferior y superior del cuerpo. Una semana después, el día 14, puedes reanudar la actividad completa de la parte superior e inferior del cuerpo, pero sin hacer sentadillas profundas ni abdominales hasta el día 40. Ten en cuenta que un mayor nivel de actividad con las vendas puestas causa irritación de la piel, dolor y molestias.

**Pregunta:** ¿Cuándo veré los resultados del Tratamiento?

- **Respuesta:** Días 35 - 40 después del tratamiento, el tamaño que usted ve debe permanecer constante/estable.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si el vendaje se moja con orina?

- **Respuesta:** Intente lavar con agua y jabón y luego secar con secador, o volver a envolver si es necesario (pero solo después del tercer día del procedimiento si es extremadamente necesario, no antes).

**Pregunta:** ¿Qué pasa si veo algún sangrado? ¿Qué hago?

- **Respuesta:** Es normal que haya un poco de sangrado en el vendaje. Incluya esto en sus fotos habituales para su evaluación.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo dolor en la zona púbica y/o escrotal (testicular)?

- **Respuesta:** Es normal que haya algo de hinchazón o sensibilidad durante los primeros días después del procedimiento. Aplique hielo en la zona púbica/escrotal durante 15 a 20 minutos cada hora.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo hinchazón en las zonas púbica y/o escrotal?

- **Respuesta:** Si experimenta incluso una ligera inflamación en las zonas púbica o escrotal, deberá aumentar la tensión en el pliegue en la base del cuerpo del pene. Para ello, primero retire la banda elástica, luego el pliegue y vuelva a colocarlo con mayor tensión.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si veo ampollas en el glande (la cabeza del pene) o en la piel del cuerpo?

- **Respuesta:** Esto es normal; no intente reventar las ampollas. Manténgalas cubiertas con antibióticos triples hasta que revienten solas.

**Pregunta:** ¿Qué puedo hacer si mi glande está muy sensible o empieza a doler?

- **Respuesta:** Aplique crema de lidocaína-prilocaína (EMLA) cada 3-4 horas según sea necesario. También cubra el glande con una gasa blanca para protegerlo del roce con la ropa, ya que podría causar dolor o molestias.

**Pregunta:** Si veo algunos cortes en la piel en la base del pene, ¿qué hago?

- **Respuesta:** Mantenga siempre la zona húmeda con ungüento antibiótico triple y cubierta, también puede agregar crema de lidocaína-prilocaína (EMLA) para ayudar con las molestias o el dolor.

**Pregunta:** Me quedé sin medicamento; ¿necesito más?

- **Respuesta:** No, a menos que un médico de Carolina Men's Clinic le indique lo contrario, suponiendo que tomó todos los medicamentos según lo recetado.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si la envoltura se moja en la ducha? ¿Qué hago?

- **Respuesta:** Séquelo con palmaditas o use un secador de pelo desde una distancia segura para secar el envoltorio, evite acercarse demasiado al envoltorio o podría quemarse.

**Pregunta:** ¿Es peligroso que parte del material de relleno entre en contacto con el área púbica o escrotal?

- **Respuesta:** No, pero la zona puede volverse sensible durante unos días o incluso semanas.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si mis ganglios linfáticos de la ingle están doloridos o comienzan a doler?

- **Respuesta:** Llama a la oficina y envía fotos actualizadas al mensaje grupal.

**Pregunta:** Después de retirar la envoltura después de 21 días, ¿qué puedo esperar?

- ¿Es normal tener la piel irritada? Respuesta: Sí
- ¿Es normal ver cambios en la coloración de la piel? Respuesta: Sí.
- ¿El tamaño que veo refleja el aumento de circunferencia? Respuesta: Sí
- Si hay asimetría o desequilibrios en el cuerpo del pene, ¿qué hago? Respuesta: Seguir el protocolo de modelado y esculpido. Varias veces al día durante varios minutos para corregir cualquier asimetría.
- ¿Por qué necesito usar el retenedor simple durante 90 días? Respuesta: Para ayudar al colágeno que aún se está formando, forme de forma correcta y simétrica (aproximadamente el 5 % del colágeno se puede producir hasta el día 90).

**Pregunta:** ¿Cuándo puedo realizarme otro tratamiento de mejora masculina?

- **Respuesta:** 5 semanas después de su primer tratamiento (35 días), o en cualquier momento posterior.



**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo erecciones durante la noche y hay molestias?

- **Respuesta:** Si tiene erecciones nocturnas mientras duerme y siente molestias, se recomienda tomar analgésicos antes de acostarse para disminuir las molestias y la inflamación adicional que pueda causar. También puede colocar compresas frías sobre la zona genital. Las erecciones son beneficiosas porque aumentan el flujo sanguíneo hacia el pene, facilitan la cicatrización y pueden ayudar a moldear el cuerpo del pene.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo fiebre y escalofríos?

- **Respuesta:** Durante las primeras 24 a 72 horas, puede experimentar fiebre y escalofríos (lo cual es normal). Esto se debe a la reacción de su cuerpo al medicamento de relleno inyectado en el pene. No se trata de una infección; no es peligroso y remitirá con el tiempo.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo hinchazón en el cuerpo del pene?

- **Respuesta:** La hinchazón es normal y puede tardar hasta 21 días en desaparecer por completo. La piel del cuerpo del pene, principalmente la fina piel ubicada justo debajo del glande (la cabeza del pene), puede acumular agua y líquido e hincharse; esto es normal. Es posible que se necesite un masaje intenso para reducirla y dar forma al pene. Aplique presión con los dedos durante 20-30 segundos varias veces al día en las pequeñas zonas abultadas. Si se produce esta hinchazón, el glande puede sumergirse bajo la piel inflamada y no ser visible. Si el glande se sumerge, intente sacarlo y fíjelo con cinta adhesiva de papel para evitar que salga. La hinchazón de la piel puede encontrar un punto débil en el vendaje y abultarse. En cuanto aparezca un bulto en la piel, primero lo apretará suavemente y con presión uniforme con las yemas de los dedos durante 30 a 60 segundos (o más si es necesario). Luego, coloque la gasa elástica (el pliegue medio) alrededor, tensándola ligeramente para evitar que vuelva a abultarse. Después, según las instrucciones, ajustará la gasa marrón doblada por la mitad en la parte superior para cubrir el bulto y aplicará una tensión leve a moderada (no muy alta).

**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo pérdidas de orina?

- **Respuesta:** Dado que el vendaje ejerce presión sobre el pene, la uretra y la vejiga no siempre se vacían después de orinar. Esto puede causar fugas o goteos en la ropa interior durante el día. Se recomienda colocar un pañuelo de papel o una gasa blanca sobre el glande si se produce una fuga de orina. También puedes sentarte a orinar para evitar rociar.

**Pregunta:** ¿Qué pasa si tengo dolor?

- **Respuesta:** Dolor en el cuerpo del pene: puede sentir algo de dolor y molestias, especialmente en la base del vendaje. Si el dolor en la base es insoportable, puede aplicar hielo, descansar la banda elástica de 15 a 30 minutos cada 3 o 4 horas en lugar de cada 4 o 6 horas solo si se lo indican, e insertar un disco de algodón (con crema de lidocaína y pomada de betametasona) debajo de la banda elástica apretada, directamente sobre la piel. Dolor en el glande: suele sentir algo de dolor y molestias en el glande. Esto suele deberse a que la gasa, el látex o la banda elástica (si se trató el glande) ejercen presión sobre la piel del pene, lo que también puede causar hinchazón. Aplique la crema de lidocaína-prilocaina (EMLA) y la pomada de betametasona de 3 a 4 veces al día si es necesario. Dolor en la ingle o en cualquier otra zona que no sea el pene: si el dolor se produce en cualquier lugar que no sea el pene, incluido el cuerpo o el glande, llame al médico.

**Pregunta:** ¿Qué ropa debo usar?

- **Respuesta:** Es útil usar ropa interior de algodón. Si usa ropa general, como jeans o pantalones, use ropa holgada para evitar una presión excesiva en el cuerpo.

**Pregunta:** ¿Cuál es la mejor postura en general, durante el viaje, el trabajo y el sueño?

- **Respuesta:**No se agache. Este movimiento hará que el pene se retraiga y rompa el vendaje. Si necesita agacharse para levantar a su hijo o atarse los zapatos, etc., puede flexionar una rodilla temporalmente. Doblar una rodilla ayudará a evitar que la pelvis gire completamente y tire del pene hacia adentro. Cuando se siente en su escritorio o en el coche, inclínese un poco hacia atrás o encorvese para evitar que el pene se retraiga. No duerma boca abajo, ya que esto ejercerá demasiada presión sobre el vendaje. Duerma boca arriba o de lado. Si duerme de lado, puede colocar una o dos almohadas entre las piernas para evitar que se dé la vuelta y quede boca abajo.

**Pregunta:** ¿Qué se considera y qué no se considera una emergencia?

- **Respuesta:** Es normal que aparezcan hematomas o ampollas en el glande y el cuerpo del pene. Puede presentarse dolor leve, y en ocasiones moderado. Esto es normal.
- Generalmente se presenta una hinchazón leve o moderada. Esto es normal.
- Puede que se produzca un pequeño sangrado, que notará en el vendaje. Esto es normal.
- Si el glande presenta un color azulado, no hay problema. Sin embargo, si presenta dolor o inflamación excesivos, o sangrado o supuración de moderado a intenso que haya empapado el vendaje... Se trata de una emergencia.
- En caso de emergencia, llame al personal de la Clínica Carolina Men's. Si tarda en contactarnos, retire todo el vendaje, tome una ducha caliente y siga el protocolo de reenvoltura. Llame al 911 o acuda a la sala de urgencias más cercana solo si siente dolor intenso o si la supuración no desaparece al volver a vendar.
- Si la banda elástica en la base del cuerpo se mueve o cambia de posición durante el día, puede colocar una pequeña cinta de gasa cuadrada de 2,5 x 2,5 cm encima para evitar que se desplace. Tenga en cuenta que la banda elástica debe estar siempre lo más baja posible, cerca del pubis, pero siempre sobre el pliegue inferior. Debemos evitar cualquier cambio de posición, ya sea detrás de la venda o hacia la mitad del cuerpo.

# PAUTAS DE POSTURA

## Lo que debes saber.

- Después de realizar el procedimiento de mejora masculina, se le colocará un vendaje inmediatamente después.
- La envoltura deberá cambiarse cada 3 o 4 días hasta el día 21.
- La alta retracción natural del eje hacia el área púbica siempre intentará tirar del glande hacia adentro, sumergiéndolo bajo la envoltura en el proceso.
- Esta alta retracción natural, junto con la rotación de la pelvis, son las causas más importantes de ruptura de la envoltura.
- Para evitar la rotación de la pelvis, aquí hay algunos consejos útiles.

## Pautas posturales para evitar la rotura del envoltorio.

- **Intenta encorvarte hacia atrás**
  - La posición de “espalda encorvada” es la posición postural más útil del cuerpo que evitará la retracción del eje y la rotación de la pelvis.
  - Como regla general, cuando esté sentado en el trabajo, relajado en casa o conduciendo su automóvil, intente siempre colocar la pelvis hacia adelante en relación con los hombros.
  - Esta posición casi garantizará que la pelvis no gire tirando del glande hacia adentro.



- **¿Puedo sentarme derecho en una silla?**
  - Los mismos principios se aplican cuando usted está sentado en una silla recta o reclinable.
  - Cuando la silla en la que estás sentado no te permite inclinarla, puedes repositionar el eje principal de tu cuerpo para adaptarlo a tus necesidades.
  - También puedes probar cuál es la mejor posición para tu cuerpo y evaluar los límites de qué tan recta puede ser la posición antes de interrumpir la envoltura.



- **Recogiendo algo del suelo**

- Al principio, puede resultar complicado acostumbrarse al envoltorio cuando se intentan realizar actividades comunes, como recoger algo del suelo.
- Aunque al principio podrías pensar que esto seguramente causará una interrupción en la envoltura, hay algunas formas de hacerlo. tal tarea Sin muchas molestias.
- Para recoger algo del suelo, simplemente apóyese primero sobre una rodilla; lo ideal es que su pierna más fuerte sea la que soporte la mayor parte del peso corporal.
- Una vez que alcances la altura deseada, o una vez que llegues al nivel del piso, deslízate hacia adelante para estirar la cadera hasta su extensión.



- **¿Qué puedo hacer cuando estoy trabajando?**

- Estar en el lugar de trabajo puede resultar intimidante al principio, pero una vez que te sientas cómodo con tus límites, todo debería ser bastante fácil para ti.
- Si tienes los medios para hacerlo, puedes conseguir una silla especialmente diseñada para este tipo de situación.
- Disponibles en el mercado puedes encontrar los que brindan un modo reclinado supino y la no convencional mecedora de rodillas (o asiento inclinado hacia adelante).
- Si esas opciones no están disponibles, un buen soporte lumbar adicional debería ser más que suficiente.