

Con ayuda
de cuatro
expertos
despejamos
todas las
dudas que
te puedan
surgir...

Operación de pecho

*(últimas
noticias)*

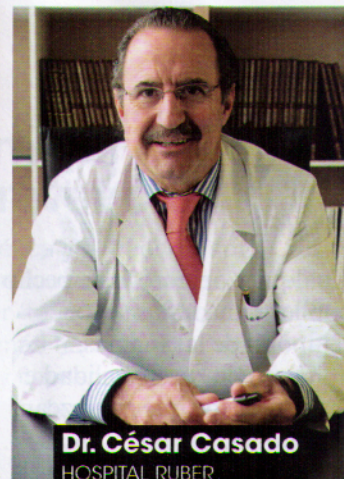
Texto: SONIA FORNIELES

La técnica más novedosa para aumentar el pecho?

Según el doctor Casado, el uso de grasa autóloga (de la propia paciente) para aumentar el tamaño de los senos ha sido la última técnica en llegar, pero requiere que la paciente tenga grasa sobrante y un tratamiento específico de esta para poder colocarla después. Si se desea un tamaño mucho mayor que el original hay que optar por prótesis que en la mayoría de los casos son rugosas (para que el implante no rote), de gel cohesivo de silicona. En cuanto a la forma, pueden ser redondas o anatómicas. Estas últimas permiten dar al pecho una forma más natural, aunque todo depende del gusto de cada mujer.



Dra. Isabel de Benito
CLÍNICA PORCUNA & DE BENITO (MADRID)



Dr. César Casado
HOSPITAL RUBER INTERNACIONAL (MADRID)

Por dónde se introduce la prótesis?

Se puede hacer por tres vías: axilar, periareolar o a través del surco submamario. La primera de ellas tiene la ventaja de que la cicatriz queda escondida, pero no es la más usada. La segunda, a través de la areola, es la que más practica el doctor Junco, ya que desde el punto de vista estético la cicatriz queda disimulada y permite al cirujano decidir en todo momento dónde colocar la prótesis (por detrás o por delante del músculo pectoral). La doctora De Benito opta por el surco submamario (bajo el pecho), porque permite no tocar la mama al colocar el implante y disimular la cicatriz en el pliegue entre pecho y abdomen.



Dra. Francesca Fullana
PRESIDENTA DE LA SCCPRE



Dr. Óscar Junco
HOSPITAL CIMA (SANITAS) BARCELONA

Cómo elijo el tamaño adecuado?

Hay que tener unas expectativas reales y buscar un resultado armónico. Antes de la intervención se realiza un estudio antropométrico (medidas, proporción de grasa y músculo...) para ver qué tamaño es el adecuado. La doctora De Benito maneja un escáner corporal, Vectra Real Life, que proporciona una previsualización en 3D del resultado final. Las pacientes eligen el implante dentro de unos márgenes de volúmenes. Si una de ellas decide apostar por un tamaño mayor al máximo recomendado la operación no suele llevarse a cabo porque no respetar las características anatómicas de una persona puede acarrear complicaciones a corto y largo plazo.

Cómo es una operación de aumento de pecho?

Se realiza en un quirófano, bajo anestesia general. Es preciso el ingreso del paciente y el alta se da al día siguiente. Se hace una incisión (bajo la axila, alrededor de la areola o bajo el pecho) de unos tres o cuatro centímetros. Luego se levanta el tejido mamario, se crea un bolsillo y se coloca la prótesis. Se ponen también tubos drenantes que se retiran en unos días. Dura aproximadamente 90 minutos.

En qué consiste el posoperatorio?

Se coloca un vendaje compresivo. Conviene mantener reposo relativo, no mover los brazos, dormir boca arriba y tomar la medicación prescrita. No deben realizarse ejercicios violentos durante el mes siguiente a la operación. Hay clínicas que ofrecen sesiones de fisioterapia con drenaje linfático y movimientos musculares para acelerar la recuperación.

Puedo hacer vida normal tras la operación?

Cualquier operación de pecho conlleva una inflamación temporal de las mamas, aumento de la sensibilidad e incluso puede que aparezcan moratones. Estos síntomas desaparecen a medida que el organismo se va recuperando de la intervención y siempre que se tome la medicación recetada. Hay que tener en cuenta que al principio la cicatriz será muy visible, pero a partir de la sexta semana irá siendo cada vez más imperceptible. A partir de aquí cada mujer irá asumiendo tareas poco a poco hasta retomar su vida normal.

Es posible dar de mamar si me he aumentado el pecho?

Si el implante se coloca por vía submamaria no hay ningún problema a la hora de iniciar la lactancia, ya que no se toca la glándula mamaria en la intervención. En el caso de que se use la vía areolar sí que pueden verse afectados algunos conductos galactóforos (transportan la leche desde las glándulas mamarias hasta el pezón) y hacer más difícil este proceso.

Las prótesis duran para toda la vida?

La vida media es de veinte a veinticinco años, pero se aconseja hacer estudios radiológicos de las prótesis a partir del décimo año, y no se cambian a no ser que estén rotas. La doctora Fullana advierte de que hay que prever que el envejecimiento conlleva la ptosis (caída del pecho), y si se desea mejorar nuevamente el aspecto del escote tras unos años de la primera intervención conviene cambiar la prótesis.

Cuándo tengo que ir a revisión?

Todos los expertos coinciden en que al menor síntoma extraño o incomodidad hay que acudir a la consulta, aunque no toque revisión. Al principio las visitas son frecuentes: por la retirada del vendaje, de los puntos... Después lo recomendable es una visita al mes, a los tres meses, a los seis y al cabo de un año. Esto es en términos generales, pues cada especialista sigue un protocolo concreto con seguimiento personalizado en función de la evolución de cada mujer.

Puedo viajar en avión con las prótesis recién colocadas?

Es uno de los grandes mitos de las operaciones de pecho: ¿pueden explotar las prótesis durante un vuelo? No te dejes engañar por las leyendas urbanas. Con que esperes tres o cuatro días después de la operación es suficiente para que lo hagas. Si se trata de un vuelo muy largo, el doctor Junco recomienda esperar al menos un mes, pero se trata de precauciones lógicas después de haber pasado por quirófano. La presión excesiva en la cabina de los aviones puede causar molestias.

Decálogo para antes de toda operación estética

- 1** Ten en cuenta de que la cirugía estética es un acto médico y quirúrgico: no tomes la decisión a la ligera.
- 2** Acude a un profesional titulado oficialmente en Cirugía plástica reparadora y estética.
- 3** Ten expectativas realistas de los resultados que obtendrás. En algunas consultas tienen simuladores que

- permiten ver en 3D cómo quedará finalmente.
- 4** No te fíes de promociones, ofertas y regalos. La cirugía es algo muy serio.
- 5** Comprueba que el centro que visitas está censado en el Colegio Oficial de Médicos y que ofrece todas las garantías.
- 6** Antes de iniciar el proceso debes haber sido informada de

- todos los pormenores de la operación. El médico debe darte un consentimiento informado para que lo firmes.
- 7** Establece una buena comunicación con el médico: no te quedes con ninguna duda.
- 8** Si la intervención te la realizan en un centro diferente al de la consulta, asegúrate de que cumple la normativa legal vigente.

- 9** Sigue cualquier recomendación que el médico te prescriba para antes y después de la intervención.
- 10** Solicita siempre que te hagan un seguimiento y control posquirúrgico con revisiones periódicas, para ver cómo va siendo la evolución.

Decálogo facilitado por la Sociedad Catalana de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética.

¿Puedo aumentar el pecho después de un embarazo?

Con cada embarazo el pecho cambia de forma y de tamaño, así que lo normal es esperar entre seis y doce meses (o a haber acabado el periodo de lactancia, si es el caso) para que el pecho de la mujer recupere su nueva forma natural y poder prever con claridad los resultados que se van a obtener.

¿Todas podemos hacernos una operación mamaria?

A priori no existe ninguna contraindicación específica, aunque el doctor Casado apunta que las mujeres con inmunodeficiencias o problemas psiquiátricos, especialmente aquellas personas que tienen dificultades para reconocer su propio cuerpo (anorexia), no son buenas candidatas.

¿En qué casos es aconsejable realizarse una reducción de mamas?

Siempre depende de la percepción que la mujer tenga de sí misma. Por lo general acuden a consulta porque se les ha acumulado demasiada grasa en el pecho o porque, por cuestiones genéticas, el tamaño resulta excesivo. La consecuencia de esto es el gran peso que la mujer se ve obligada a soportar y que puede acarrear problemas en la espalda.

¿Cómo se realiza una reducción de mamas?

El objetivo principal es extraer la grasa sobrante de los pechos, y una parte de tejido mamario y de piel, siempre manteniendo unas proporciones coherentes con el cuerpo de la mujer. Conviene dejar claro que quedan cicatrices importantes, ya que la incisión no es tan sutil como en el aumento. El tamaño depende de la cantidad de tejido extirpado. La más común es en forma de T invertida (desde el pezón, hasta la base del pecho) o de L. Se realiza con anestesia general, en quirófano y tras la operación se recomienda reposo, para que las incisiones no se resientan y cicatricen bien. Durante los dos meses posteriores los pechos estarán inflamados, con lo que el tamaño definitivo no se apreciará hasta pasado este periodo.

¿La mejor arma? La prevención

La cosmética y el deporte son dos magníficos aliados para mantener 'todo en su sitio' durante más tiempo. Echa mano de ellos y comienza ya a desafiar las leyes de la gravedad.

Hidratación y tersura.

Cuida la zona del escote y los senos con cremas específicas que mantengan la zona siempre hidratada y eviten la degradación del colágeno y la elastina. *Bust & Neck Firmer* (38 €), de **Mama Mio**.



Pectoral a tono

Si incluyes en tus ejercicios unas pequeñas mancuernas para trabajar el músculo pectoral, evitarás un descolgamiento prematuro. Mancuernas (4 €), de **Decathlon**.



Ayuda extra. Los tratamientos reafirmantes de pecho en cabina suelen combinar la bioestimulación (ondas que activan regeneración celular, sanguínea y linfática) con radiofrecuencia, que aporta elasticidad a la piel. **Carmen Montalbán** (65 €/sesión), **Madrid**.

Se pueden elevar todos los pechos sin importar su tamaño?

La doctora De Benito explica que lo más importante es adecuar la piel al contenido del pecho. Si tienen un tamaño excesivo habría que hacer una reducción mamaria. Y si son muy pequeños, habría que colocar un implante.

Puedo practicar cualquier tipo de deporte?

Sí, siempre dentro de una lógica. Una vez pasado el tiempo de recuperación, y cuando la inflamación ha desaparecido y las cicatrices están perfectamente curadas, se puede volver a hacer vida normal. Hay que tener en cuenta que un golpe intenso en la zona pectoral puede llegar a romper las prótesis. Por eso hay que evitar deportes bruscos o con riesgo de golpes. El resto se pueden practicar sin problema: de hecho es conveniente retomar todos los hábitos anteriores para conocer la nueva dimensión del cuerpo y moverse con naturalidad.

A qué edad es más conveniente realizarse una operación de pecho?

Una vez pasada la mayoría de edad y cuando el cuerpo ya se haya desarrollado por completo. Independientemente de la edad, lo más importante es hacerlo una vez pasado el embarazo, si es que lo va a haber, y cuando se haya descartado el aumento o la reducción brusca de peso. En pacientes muy delgadas se aconseja engordar un poco antes de colocarse una prótesis, para que el resultado sea más natural.

O quiero corregir la forma de mi pecho. ¿Necesito un implante?

Por lo general las mamas que se corrigen son las tuberosas, que son aquellas que presentan una deformidad a consecuencia del poco desarrollo de la parte inferior. Son pequeñas, con grandes areolas y en forma de tubo (largas y estrechas). Aunque no se trate de un aumento, la corrección implica la colocación de una prótesis para variar la forma.

O ¿qué es el encapsulamiento?

Ocurre cuando el organismo reconoce la prótesis como un elemento extraño y no la rechaza pero intenta aislarla. Entonces crea una membrana que la cubre, reduce la movilidad de la prótesis y la endurece. Si se detecta a tiempo se puede evitar el encapsulamiento con masajes, radiofrecuencia, etc. A la menor molestia es importantísimo acudir a la consulta.

Cuáles son los precios medios de estas intervenciones?

Depende del lugar elegido. Entre 5.000 y 7.000 euros es una horquilla muy común para una operación de pecho. Desconfía de ofertas, promociones y precios excesivamente baratos. Asegúrate de que el centro y el profesional están perfectamente cualificados.

R ¿en qué consiste una elevación de pecho?

La mastopexia es la subida de los pechos mediante cirugía. Es similar a la reducción, solo que no se retira grasa (solo la piel sobrante) y se recoloca el pezón para que quede lo más natural posible. Se realiza con anestesia general, dura unas dos horas y las cicatrices son del tipo de las de la reducción de pecho. La candidata perfecta es una mujer que no vaya a tener (más) hijos ni bajar o subir de peso de forma brusca.

Cómo influyen los cambios de peso en mi nuevo pecho?

Afecta mucho, sobre todo en la reducción o elevación. Los cambios bruscos de peso provocan flacidez, lo que se traduce en un destensamiento de la piel que da lugar a la ptosis o caída de mamas en la zona del escote. En cuanto a la reducción, es lógico que si la mujer engorda mucho el pecho también vuelva a crecer y a acumular grasa.

Puedo usar cualquier sujetador?

Después de retirar el vendaje (en las tres intervenciones) hay que llevar sujetador tipo deportivo durante al menos un mes. Las dos primeras semanas conviene llevarlo día y noche. En ocasiones, dependiendo de la necesidad del pecho, se coloca una banda elástica encima del sujetador, o a veces sustituyéndolo, cuando se quiere bajar la inflamación de la parte superior del pecho y redefinir el surco submamario.

