

HOJA INFORMATIVA Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS EN CIRUGÍA DE GINECOMASTIA

Usted se va a someter a un procedimiento quirúrgico denominado mastectomía, que consiste en la extirpación del tejido mamario hipertrofiado en su caso (ginecomastia), buscando dejar su tórax más plano y masculino. Por ello, es de vital importancia que esté bien informado y colabore de forma activa en la realización de los cuidados postoperatorios, de cara a evitar o minimizar cualquier complicación y/o alterar los resultados de su cirugía.

Es fundamental que entienda cómo será la evolución de su cirugía a lo largo de los días, saber reconocer los signos de alarma de posibles complicaciones, además de entender y conocer perfectamente todos los cuidados básicos para evitar complicaciones.

Aunque ya le habrá informado su cirujano en la consulta, cabe volver a recordarle algunos aspectos importantes:

- La recuperación debe cumplirse según los periodos establecidos para evitar complicaciones con su cirugía, tales como sangrados, aumento de la inflamación o dehiscencia de las heridas.
- La desaparición o resolución de las molestias o el dolor, así como la inflamación dependen mucho de cada paciente, por lo que no podemos decirte un tiempo exacto de evolución, pero si aproximado.
- El resultado de la cirugía no es el mismo en todos los pacientes, pues las características de cada piel y su anatomía marcan por completo las posibilidades y hasta donde las técnicas quirúrgicas pueden conseguir determinados cambios. Por ello, aunque se intenta dar siempre el mejor resultado posible, es muy importante aclarar las expectativas sobre tu resultado en la consulta, antes de la cirugía. Hay cambios o resultados que son imprevisibles y escapan fuera del control del cirujano. Esto es importante y debe entenderlo, pues no existen los resultados perfectos y, en ocasiones, se puede necesitar un retoque en un segundo tiempo.
- El resultado final comienza a apreciarse pasados 3-6 meses, pues los tejidos se asientan y se ablandan. Por ello debe tener paciencia, pues cada organismo tiene sus tiempos, a pesar de que tomemos las medidas adecuadas para acelerarlo. A veces, el proceso de cicatrización de cada paciente puede causar que el resultado cambie con el paso del tiempo, por lo que es importante que acuda a sus revisiones anuales y que mantenga el contacto con nosotros.
- Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco el mes antes de la cirugía y el mes posterior a la misma, de cara a evitar complicaciones y a mejorar la recuperación y cicatrización. Si usted consume alcohol, suplementos o cualquier medicamento, debe comunicarlo a su médico siempre.
- Por otro lado, es muy aconsejable evitar la exposición solar o tener la piel morena en la zona que se va a intervenir, con la idea de evitar o reducir la posibilidad de una mala cicatriz.
- Usted va a necesitar ayuda los primeros días de la cirugía, tanto para movilizarse, ducharse, curarse y ponerse las prendas de compresión, así como para acompañarle a la consulta y los masajes. Por tanto, debe organizarse a conciencia para que el proceso transcurra de manera confortable para usted.

ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Estudios preoperatorios:** Para garantizar su seguridad y la de su intervención quirúrgica, se le realizarán una serie de estudios y pruebas médicas antes de su cirugía. Nuestro equipo de médicos y anestelistas las evaluarán previamente a su procedimiento para asegurarse de que todo está bien, y en caso de que así no lo fuera, solventar cualquier incidencia para garantizar la buena evolución y resultado de su procedimiento.
- **Consentimientos informados:** Se trata de la documentación medicolegal en la que le informamos sobre su cirugía, los riesgos y complicaciones que existen, aclaramos algunas dudas y le solicitamos su autorización escrita para llevar a cabo dicho procedimiento. Debe estar correctamente cumplimentado y firmado cómo mínimo 24 horas antes de su intervención. Puedes descargar una copia en nuestra página web.
- **Fotografías:** Se le realizarán antes de su procedimiento y tras el mismo, con el objetivo de que pueda ver los resultados y evolución de su cirugía. La realización de estas fotografías es obligatoria para poder proceder a su intervención. Sin embargo, dichas imágenes solo podrán ser utilizadas en consulta y solo podrán ser compartidas en redes sociales o internet si presta su consentimiento previo.

PREPARANDOME PARA MI CIRUGÍA

- **Material necesario:**
 - **Banda de compresión para ginecomastia:** Banda elástica que se utiliza en la zona del tórax.
 - **Función:** Comprimir la zona intervenida para evitar la formación de hematomas o seromas, además de ayudar a que se readapte la piel a su nueva posición.
 - **Tiempo de utilización:** 6 semanas.
 - **Medias de compresión:** Una para cada pierna, se utiliza el modelo que incluye pie, pierna y rodilla. Compresión moderada.
 - **Función:** Disminuye el riesgo de formación de trombos en las piernas.
 - **Tiempo de utilización:** Las medias deberá colocarlas en el momento del ingreso y antes del quirófano. Su cirujano le indicará en el momento del alta hospitalaria cuanto tiempo deberá seguir llevándolas.

La mayoría del material indicado le será proporcionado en nuestro centro. En caso de no ser así, le indicaremos donde podrá adquirirlo.

- **Medicación Previa:**
 - **Germisdin Jabón:** Ducharse con este jabón desde 5 días antes de la intervención y posteriormente para tener la piel lo más aséptica posible.
 - **Evitar:** cualquier tipo de antiinflamatorio, aspirina, anticoagulante o antiagregante plaquetario (consulte siempre a su médico en caso de medicación crónica antes de suspenderla). Debe suspender cualquier tipo de suplemento 1 mes antes de su cirugía. En caso de dudas, siempre debe avisarnos.

DÍA DE MI CIRUGÍA

Es completamente normal que sienta ansiedad y nerviosismo los días previos a su intervención. Recuerde que todo nuestro equipo está preparado para acompañarle en este proceso, por tanto, no dude en contactar con nosotros para solicitar nuestra ayuda.

El día de su cirugía, deberá acudir al centro hospitalario de la siguiente manera:

- Ayunas de sólidos y líquidos desde 6 horas antes de su cirugía. Si se opera en horario de mañana, no debes comer ni beber nada a partir de medianoche. Si se opera en horario de tarde, no deberá comer ni beber nada a partir de las 08:00h.
- Debe traer ropa cómoda para pasar la noche y para marcharse a casa, así como sus básicos para el aseo, cargador de teléfono, documentación médica necesaria y su DNI.
- No puede llevar nada metálico en el cuerpo, ni tampoco maquillaje o uñas postizas.
- Debe venir acompañada/o y dejar siempre un número de contacto para avisar a un familiar tras la intervención.
- Deberá tener realizadas las pruebas preoperatorias, los consentimientos informados debidamente rellenos y firmados, así como las fotografías hechas.

EVOLUCIÓN NORMAL DE LA CIRUGÍA

Las sensaciones que tendrá suelen ser más del tipo tirantez, molestias y alteraciones de la sensibilidad.

- **Inflamación:** Tras la cirugía, es completamente normal que vea la zona inflamada.
- **Hematomas o morados:** Pueden aparecer, aunque gracias a las técnicas quirúrgicas que empleamos suelen ser leves o moderados y, habitualmente, desaparecen durante las primeras semanas. Con el paso de los días, cambian a un color amarillento hasta que desaparecen por completo y, debido al efecto de la gravedad, se van desplazando hacia la parte inferior del cuerpo. Es fundamental evitar la exposición solar de las zonas con morados para prevenir la aparición de manchas.
- **Dolor:** No es habitual la existencia de una sensación dolorosa. Los pacientes suelen expresarlo como molestias y sensación de tirantez. Esto irá cediendo con los días y normalmente se controla con el uso de medicación analgésica. Debe evitar los movimientos bruscos, agacharse y hacer fuerza.
- **Alteración de la sensibilidad en el pecho:** Es normal, sobre todo en las areolas y en la zona lateral del pecho. Con el paso de los meses se suele normalizar e ir recuperándose. En ocasiones, a pesar de los cuidados que se toman durante la cirugía, puede quedar una pequeña zona sin sensibilidad.
- **Sangrado:** Es habitual que manche por los drenajes y por las cicatrices. Irá cediendo con el paso de los días.

CUIDADOS BÁSICOS

Tras la cirugía y el alta hospitalaria, comienzan los cuidados en casa. Es fundamental realizarlos correctamente para que no se altere el resultado y/o aparezcan complicaciones.

- **Postura:** Se debe dormir boca arriba y con dos almohadas los primeros 7 días, tras las cuales deberá seguir durmiendo boca arriba, pero puede dormir con una sola almohada. No puede ponerse de lado ni boca abajo los primeros 2 meses para dormir.

- **Cuidados de las heridas:** las heridas estarán cubiertas con esparadrapo de color marrón, usted no deberá retirarlo y deberá curar directamente sobre el. Si la herida además tiene un apósito blanco encima, si podrá retirarlo para curar la herida. Se aplicará diariamente betadine o clorhexidina en spray. Las heridas pueden cubrirse con gasas, para evitar manchar el sujetador y para evitar el roce.
- **Masajes:** Se comienza a los 7-10 días. Se realiza el masaje durante 5-10 minutos 3 veces al día durante el primer mes. Se debe evitar apretar de forma brusca y desplazamientos hacia fuera, siempre hacia el escote.
- **Alimentación:**
 - **El día antes:** Comidas ligeras de fácil digestión. Evitar café o alcohol.
 - **Hidratación:** Es muy importante beber de 2 a 3L de agua al día, desde los días previos a la intervención y las primeras semanas tras la misma para favorecer la recuperación y eliminación de los medicamentos anestésicos. Evite el consumo de refrescos o bebidas endulcoradas.
 - **Comida:** La dieta deberá aportar las calorías suficientes, por lo que no se debe pasar hambre de ninguna manera en el post operatorio. La comida ingerida deberá ser de calidad, ingiriendo mucha fruta y verdura, carbohidratos integrales, proteínas vegetales, pescado, marisco y ácidos grasos esenciales (frutos secos, semillas, aceite de oliva y aguacate). La ingesta de alimentos ricos en hierro y proteínas facilita la cicatrización y recuperación. Así mismo, la disminución de alimentos inflamatorios como algunas grasas o alimentos procesados, refrescos o bebidas estimulantes, tendrá un impacto directo en la buena evolución de las heridas y en la resolución temprana de la inflamación post operatoria.
 - **Suplementación:** Se recomienda sobre todo en pacientes que no están comiendo bien los primeros días porque se encuentran molestos o sin apetito.
 - **Probióticos:** indicados para evitar complicaciones de los antibióticos, se recomienda comenzar una semana antes con el consumo de yogures ricos en probióticos, kéfir, kombucha y si es necesario comprar en la farmacia algún probiótico para la primera semana post operatoria.
- **Medicación:**
 - **Antibióticos:** Evitan las infecciones, por lo que se deben tomar a la dosis y periodo indicados en su informe de alta. Si cree que le sientan mal, coméntelo. Es recomendable el uso de un probiótico para proteger la flora intestinal.
 - **Analgésicos (calmantes):** El uso es a demanda por el paciente, según el dolor que pueda tener. Las dosis las pauta el médico y no puede superarlas bajo ningún concepto.

OTROS CUIDADOS

- **Exposición solar:** Se debe evitar la exposición solar o ambientes calurosos los primeros meses, pues esto puede causar un incremento de la inflamación, así como el oscurecimiento de los morados o cicatrices, con la consecuente aparición de manchas en la piel. Es importante utilizar protector solar en la cicatriz. Podrá acudir a ambientes calurosos a partir del 3º mes y tomar el sol directamente en las cicatrices a partir de los 6-12 meses.
- **Baño:** puede ducharse con normalidad, teniendo cuidado de no mojar de forma excesiva las heridas, secando y curando apropiadamente las mismas tras la ducha. En el mar podrá bañarse pasadas 4 semanas. En la piscina cuando las cicatrices estén completamente cicatrizadas.
- **Actividad deportiva** A partir de la segunda semana se puede ejercitar el tren inferior, realizando actividades sin impacto de forma suave y progresiva. A partir del tercer mes la actividad es libre.

- **Deambulaci3n precoz:** De cara a evitar complicaciones, el paciente debe caminar y moverse en su domicilio desde el primer d3a. El reposo es necesario, pero se debe caminar al menos 1-2 horas al d3a (desplazarse al ba3o, a comer, al sal3n o dar paseos cortos por su domicilio o cerca del mismo, desplazarse a los masajes y a consulta).
- **Conducci3n:** Podr3 volver a conducir a partir de la tercera semana de la cirug3a.
- **Actividad laboral:** Puede reincorporarse a su trabajo a las 2 semanas si no realiza actividad f3sica o a las 3/4 semanas si su trabajo implica actividad f3sica.
- **Cicatrices:** Solicitar y seguir el protocolo de cicatrices que se le entregar3 en la consulta.
- **Nutrici3n:** Es fundamental mantener unos h3bitos de vida y nutricionales 3ptimos, tanto para mantener el peso y una buena salud, c3mo para aumentar el prendimiento del tejido graso implantado si le fue realizado. Nuestros nutricionistas te ayudaran con este proceso.
- **Tabaco:** Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco o cualquier sustituto sea en pastillas o formato electr3nico, durante los dos meses previos y los dos meses posteriores de la cirug3a.

SIGNOS DE ALARMA

En caso de que aprecie alguno, deber3 contactar con su m3dico o acudir al servicio de urgencias.

- Temperatura superior a 37.5°, que no cede con paracetamol o que se acompa3a de malestar general u otros signos de alarma.
- Aumento de tama3o de alguna de las mamas y/o con una diferencia notoria respecto a la otra.
- Dificultad para respirar.
- Dolor que no cede con la medicaci3n o va en incremento.
- Piel con mal aspecto: rojez que se extiende, ampollas, 3lceras en la piel o zonas oscuras que no sean morados y/o salida de l3quido purulento por alguna de las incisiones.