

HOJA INFORMATIVA Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS EN CIRUGÍA MAMARIA

Usted se va a someter a un procedimiento quirúrgico de cirugía en zona del pecho o de las mamas, que consiste en la modificación y mejora de la forma de su pecho. 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 decirle 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 dónde 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 su 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 pasado el 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 provocar 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 dos meses antes de la cirugía y durante 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.
- Si usted cree que puede estar embarazada, es importante realizar un test de embarazo previamente a su cirugía.
- 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 como 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

Necesitará adquirir algunas prendas y materiales necesarios para el post operatorio, el cual dependerá del tipo de cirugía que usted se vaya a realizar. Primero vamos a explicarte cual es la función de cada prenda, como debe elegirse la talla, como debe utilizarse correctamente y durante cuanto tiempo.

- **Material necesario:**
 - **Sujetador:** Debe tener cierre delantero y que las tiras se desmonten por completo, sin aros metálicos y con refuerzos en los bordes. Es fundamental que se pruebe el sujetador antes de comprarlo y recomendamos siempre el color negro.
 - Medida de contorno: es la cifra numérica de la talla, mide el contorno del tórax de la paciente debajo del pecho, por tanto, no es una medida que cambie mucho tras la cirugía. Por ello, deberá ser la misma que usa actualmente o quizás subir un número, así por ej si usaba 90, puede adquirir una 90 o 95.
 - Medida de copa: Es la letra de la talla, en España suele ir desde la A hasta la F. Es la medida que más cambia tras la cirugía, siendo su aumento equivalente a una talla por cada 200cc del volumen de la prótesis. Por ejemplo, un implante de 350cc equivale a un incremento de 1 y ½ copa.
 - Función: acelerar la disminución de la inflamación y evitar el desplazamiento del implante. Debe estar colocado siempre, excepto en el momento de la ducha.
 - Tiempo de utilización: las primeras 6 semanas tras la cirugía. Recomendamos que tenga dos para que pueda sustituirlos.
 - Cuando es necesario: Es indispensable en cualquiera de las cirugías mamarias
 - **Banda Torácica:** Se trata de una banda elástica que se utiliza en el postoperatorio. No debe ser muy ancha para que no moleste en la axila. Se posiciona justo encima del pecho y por detrás coincidiendo con la tira del sujetador.
 - Función: Evita los desplazamientos hacia arriba de los implantes. No se debe utilizar muy apretada, pero sí debe estar colocada en su sitio.
 - Tiempo de utilización: Se debe utilizar durante las primeras 6 semanas.
 - Cuando utilizarlo: Solo se utiliza en las cirugías con prótesis.

- **Fajas:** Nuestro personal le instruirá sobre la talla, el tipo y el grado de compresión que deberá utilizar según la cirugía prevista. Posteriormente podremos ir incrementando la compresión de forma progresiva. Las fajas se eligen en función de la cirugía a la que usted va a someterse, pero por norma general deberán cubrir las zonas intervenidas y siempre es mejor cubrir la mayor extensión posible de la piel.
 - Función: Comprimir las zonas donantes del tejido graso para disminuir rápidamente la inflamación y evitar el acúmulo de líquido.
 - Tiempo de utilización: 2 meses.
 - Cuando utilizarlo: serán necesarias en cualquier procedimiento mamario que implique la extracción de grasa mediante liposucción para los injertos de grasa. Si su cirugía no tiene injertos de grasa (híbrida o lipofilling) no necesita una faja.
- **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.
 - Cuando utilizarlo: Se utilizarán en cualquier cirugía mamaria.

La mayoría del material indicado podrá adquirirlo en nuestro centro, donde nuestro personal le atenderá de forma personalizada para indicarle las tallas y su correcta utilización en caso de dudas.

- **Medicación Previa:**

Deberá evitar consumir cualquier tipo de antiinflamatorio, aspirina, anticoagulante o antiagregante plaquetario desde 2 semanas previas a la cirugía. En caso de necesitar suspenderla, deberá consultar siempre a su médico. Deberá suspender el consumo de cualquier tipo de suplemento nutricional 1 mes antes de su cirugía. En caso de dudas, siempre debe consultarnos.

- **Germisidín Jabón:** Ducharse con este jabón desde 5 días antes de la intervención y posteriormente para tener la piel lo más aséptica posible.
- **Anticonceptivos Orales:** Deben suspenderse 1 mes antes. Debe tomar medidas para evitar el embarazo y en caso de la mínima duda, deberá hacerse un test para evitar ser intervenida estando embarazada.

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

- **Dolor:** En la cirugía mamaria debido a las técnicas que utilizamos, no es habitual la existencia de una sensación dolorosa. Los pacientes suelen expresarlo como molestias y sensación de tirantez. Esto irá cediendo con el paso de los días y normalmente se controla con el uso de medicación analgésica. Debe evitar los movimientos bruscos, agacharse y hacer fuerza. La zona de la liposucción, en caso de hacerse, suele molestar más, lo cual es completamente normal. Además, en nuestro centro utilizamos un bloqueo anestésico para evitar o minimizar el dolor las primeras 24h.
- **Inflamación:** Tras la cirugía, es completamente normal que vea la zona inflamada. Está ir cediendo durante los primeros días.
- **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. Se pueden apreciar tanto en las mamas, como en las zonas donantes del tejido graso, en caso de realizar lipotransferencia. 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.
- **Alteración de la sensibilidad en las mamas:** 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, por las cicatrices y/o puertos de la liposucción. 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 los cuales deberá seguir durmiendo boca arriba, pero puede dormir con una sola almohada. No puede ponerse de lado ni boca abajo los primeros 3 meses para dormir. Es muy importante que entienda que los movimientos deben ser relajados, para evitar contracturas o sobrecargas en hombros, cuello y espalda. *Se trata de no hacer esfuerzos, pero moverse de forma fluida.*
- **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:**
 - **Zona del pecho:** se debe realizar un masaje suave sin desplazar el implante. Su médico le explicará cómo debe realizarlos. Estos se pueden realizar 3 veces al día durante 5-10 minutos, buscando hacer un masaje muy suave de drenaje linfático hacia la axila, además de leves compresiones por todo el pecho a modo de “bombeo”.
 - **Zona donante tejido graso:** solo en casos de que se utilicen injertos grasos. Se comienzan desde el principio y se van separando las sesiones según la evolución del paciente.

- **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 según lo pautado 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):** Si ingesta dependerá de la intensidad del dolor que pueda experimentar el paciente. 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 tercer 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 las 2-3 semanas se puede ejercitar el tren inferior, realizando actividades sin impacto de forma suave y progresiva. La actividad del tren superior se puede reintroducir a partir de las 6 semanas de forma progresiva y siempre vigilando que no cause dolor o molestia. A partir del tercer mes la actividad es libre, pero siempre utilizando un sujetador deportivo adecuado.
- **Deambulación precoz:** De cara a evitar complicaciones, el paciente debe caminar y moverse en su domicilio desde el primer día. El reposo es necesario, pero se debe caminar al menos 1-2 horas al día (desplazarse al baño, a comer, al salón o dar paseos cortos por su domicilio o cerca del mismo, desplazarse a los masajes y a consulta).
- **Conducción:** Podrá volver a conducir a partir de la tercera semana de la cirugía.
- **Actividad laboral:** Puede reincorporarse a su trabajo a las 2 semanas si no realiza actividad física o a las 3-4 semanas si su trabajo implica actividad física.

- **Cicatrices:** Solicitar y seguir el protocolo de cicatrices que se le entregará en la consulta.
- **Nutrición:** Es fundamental mantener unos hábitos de vida y nutricionales óptimos, tanto para mantener el peso y una buena salud, como para aumentar la adherencia del tejido graso implantado si le fue realizado. Nuestros nutricionistas te ayudarán con este proceso.
- **Tabaco:** Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco o cualquier sustituto sea en pastillas o formato electrónico, durante los dos meses previos y el periodo de cicatrización completa tras la cirugía.
- **No olvide cumplimentar la garantía de sus implantes.** Debe completar un formulario en la página web del fabricante, utilizando la información de la tarjeta de las prótesis.
- **Las revisiones se realizan de forma anual con una ecografía.** Si por cualquier motivo no puede acudir a consulta, realice la ecografía y envíenos el informe.

SIGNOS DE ALARMA

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

- Temperatura superior a 37.5°, que no cede con paracetamol o que se acompaña de malestar general u otros signos de alarma.
- Aumento de tamaño de alguna de las mamas y/o con una diferencia notoria respecto a la otra.
- Dificultad para respirar.
- Dolor que no cede con la medicación o va en aumento.
- Piel con mal aspecto: rojez que se extiende, ampollas, úlceras en la piel o zonas oscuras que no sean morados y/o secreción de fluidos purulentos por alguna de las incisiones.

CONSEJOS ÚTILES TRAS LA CIRUGÍA:

- Sujetadores con aro metálico: puede usarlos de forma puntual, pero no diariamente. El apoyo del aro sobre la zona del surco submamario causa el debilitamiento de dicha piel.
- Posición para dormir: los primeros 3 meses boca arriba. En la medida de lo posible evitar la posición boca abajo pues puede dañar los implantes o causar su desplazamiento.
- Práctica deportiva: Siempre con un sujetador adecuado. En la medida de lo posible evitar deportes de impacto o que trabajen de forma significativa el tren superior.
- Utilizar siempre sujetador: El objetivo de la cirugía no es evitar el uso del sujetador, si no lo utiliza de forma habitual lo más probable es que el pecho caiga de forma más temprana que en una paciente que si lo usa. De forma puntual puede no utilizarlo.

Este texto ha sido redactado por el Dr. Jaime Ospina, especialista en cirugía plástica, estética y reparadora. Son recomendaciones basadas en su experiencia y en la literatura científica, cuya única finalidad es facilitar la preparación del paciente y la buena evolución de su cirugía. Se entiende que son simples recomendaciones y que siempre estarán sujetas a supervisión médica directa.