CIRUGÍA ESTÉTICA

Reducción y Elevación de Pecho: Guía de Planificación

Dos operaciones que comparten técnica y resuelven problemas distintos: cómo se planifica cada una, dónde quedan las cicatrices y cómo es la recuperación



La primera pregunta de la consulta no es el tamaño que desea. Es si lo que le molesta es dónde está el pecho, cuánto volumen tiene o ambas cosas, porque cada respuesta apunta a una operación distinta.

LAS DOS OPERACIONES, LADO A LADO

Elevación (mastopexia)

Remodela y sube el pecho; el volumen apenas cambia.

- ✓ Retira piel sobrante
- ✓ Sube la posición del pezón
- ✓ Devuelve una forma más firme
- ✓ No reduce el tamaño del pecho

Reducción de pecho

Todo lo que hace una elevación, más la retirada de tejido.

- ✓ Reduce volumen y peso
- ✓ Alivia la tensión de espalda, cuello y hombros
- ✓ Sube y remodela a la vez
- ✓ Suele mejorar la postura y la comodidad

¿HACIA DÓNDE APUNTA SU RESPUESTA?

Si solo pudiera cambiar una cosa, ¿sería la posición, el tamaño o ambas?

POSICIÓN

Una elevación. El pecho está más bajo de lo que desea, pero el tamaño le parece bien.

TAMAÑO

Una reducción. El peso, las molestias o la desproporción son la queja principal.

AMBAS

Una reducción, que eleva al reducir. Rara vez son operaciones separadas.

ⓘ Una elevación por sí sola no añade plenitud. Si quiere la parte superior más llena además de más alta, se trata de una elevación con implante: otro plan, explicado en nuestra guía de aumento de pecho.

Describa con sus palabras lo que le molesta y pregunte a qué operación apunta.

PÁGINA 2 DE 4

Por qué se pide una reducción

La reducción es una de las pocas operaciones estéticas cuyo motivo principal suele ser físico. El alivio que aporta explica que su satisfacción esté entre las más altas de la cirugía plástica.

DÓNDE SE NOTA EL PESO



Cuello, hombros y parte alta de la espalda soportan la carga. Los tirantes marcan los hombros y el surco bajo el pecho puede irritarse.

LOS MOTIVOS MÁS CITADOS

- **Dolor.** Molestia crónica en cuello, hombros y espalda alta que mejora al sostener el peso.
- **Problemas de piel.** Irritaciones y rozaduras en el surco submamario, sobre todo en verano.
- **Actividad.** Correr y hacer deporte resulta incómodo o inviable.
- **Proporción.** Ropa que sienta bien al cuerpo pero no al pecho, o al revés.

QUIÉN SUELE SER CANDIDATA

Peso estable

Los grandes cambios posteriores alteran el resultado.

Planes familiares claros

Un embarazo puede volver a cambiar el pecho; no impide operarse.

Buena salud general

No fumar, o dispuesta a dejarlo; la curación depende de ello.

Un objetivo claro

Alivio y proporción, no una talla de copa concreta.

Una nota sobre el momento

Muchas pacientes esperan años antes de preguntar por una reducción, a menudo porque suponen que las cicatrices serán peores que el problema. La consulta es el lugar para comparar ambas cosas con honestidad, con fotos de cicatrices ya curadas.

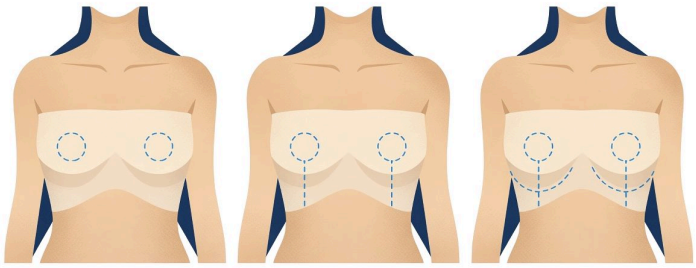
Pida ejemplos de cicatrices curadas a los seis y a los doce meses.

PÁGINA 3 DE 4

Incisiones, cicatrices y cómo se dibuja el plan

El patrón de incisión lo decide cuánto hay que subir el pecho y cuánto tejido retirar, no la preferencia. Cada patrón deja una cicatriz en un lugar previsible.

LOS TRES PATRONES



Solo alrededor de la areola; alrededor de la areola con una línea vertical; y en ancla, que añade una línea en el surco. Más elevación y más reducción piden más patrón.

QUÉ PATRÓN PARA CADA CASO

PATRÓN	CICATRIZ	SUELE USARSE PARA
Periareolar	Solo alrededor de la areola	Una elevación pequeña con poca piel sobrante
Vertical (en piruleta)	Alrededor de la areola y una línea hasta el surco	Elevación moderada; muchas reducciones
En ancla (T invertida)	Areola, línea vertical y otra a lo largo del surco	Elevaciones mayores y casi todas las reducciones grandes

Las cicatrices se atenúan en doce a dieciocho meses y quedan donde las cubre el sujetador.

QUÉ MIDE EL CIRUJANO ANTES DE DIBUJAR

Lo que fija el plan

1 **Posición del pezón**
Cuánto debe subir.

2 **Piel sobrante**
Cuánta hay que retirar.

3 **Volumen a retirar**
En una reducción; se pesa después.

4 **Simetría**
Casi todos los pechos difieren; el plan lo corrige.

5 **Riego sanguíneo**
La técnica debe mantener nutrido el pezón.

Pregunte a qué patrón apuntaría su exploración y por qué.

PÁGINA 4 DE 4

Recuperación y resultado a lo largo de un año

La primera semana, reposo y sujetador de soporte. Los primeros meses, menos inflamación y forma asentada. Las cicatrices tardan más, y son lo que más se atenúa.

LA RECUPERACIÓN, ETAPA POR ETAPA

DÍAS 1–2
Hospital
Una noche; drenajes, si los hay, fuera antes del alta.

SEMANA 1
Rutina en casa
Sujetador día y noche; movimiento suave.

SEMANAS 2–3
Vuelta al trabajo
Oficina; sin cargar peso; revisión de puntos.

SEMANA 6
Actividad
Vuelve el ejercicio, si el cirujano lo aprueba.

MES 3
Forma asentada
Casi sin inflamación; el pecho se ablanda.

MES 12
Cicatrices maduras
De rojas y elevadas a pálidas y planas.

QUÉ IMPLICAN LAS PRIMERAS SEMANAS

- Sujetador de soporte, el tiempo que le indiquen
- Dormir boca arriba, algo incorporada
- Sin cargar, empujar ni entrenar brazos
- Cicatrices a salvo del sol el primer año

QUÉ ESPERAR DEL RESULTADO

- **Primero la forma.** Gusta pronto; las cicatrices mejoran en un año.
- **Sensibilidad.** La del pezón suele cambiar y volver en meses; quizá no del todo.
- **Lactancia.** Suele ser posible tras una elevación; menos previsible tras una gran reducción.

TRES PREGUNTAS DE CASI TODAS LAS CONSULTAS

¿Desaparecerán las cicatrices?
No, pero se atenúan mucho y quedan bajo el sujetador. Ayudan la silicona y el protector solar.

¿Durará el resultado?
Años, sí. Gravedad, cambios de peso y embarazo siguen actuando, como en cualquier pecho.

¿Se puede combinar con otra cirugía?
A menudo con liposucción lateral; a veces con cirugía abdominal. El límite lo pone la seguridad.

SU SIGUIENTE PASO

Hable con nosotros antes de decidir nada

Consulta gratuita
Una conversación con un coordinador, sin ningún compromiso.

Envíe sus fotografías
Nuestro equipo médico las revisa y responde con una valoración.

Escríbanos por WhatsApp
Respondemos en su idioma, normalmente el mismo día.

✓ Consulta gratuita · Evaluación médica gratuita

ESCRÍBANOS POR WHATSAPP

LEER EN LÍNEA

¿POR QUÉ ESTECENTER?

- ✓ Equipos médicos con experiencia
- ✓ Planificación de tratamiento personalizada
- ✓ Apoyo a pacientes internacionales
- ✓ Acompañamiento de principio a fin

estecenter.com/es

Esta guía tiene carácter informativo.
La idoneidad del tratamiento se determina tras una evaluación médica.