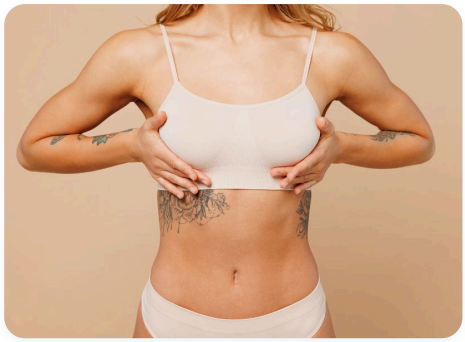
REMODELACIÓN CORPORAL

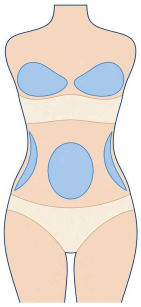
Mommy Makeover: cómo combinar procedimientos con seguridad

Qué suele incluir un plan combinado, cómo decide el cirujano qué puede hacerse a la vez y cuándo es más sensato hacerlo por etapas



El embarazo distiende la piel, separa los músculos abdominales y vacía la parte superior del pecho. El peso se pierde y el músculo se entrena; la piel distendida y la pared separada a menudo no se recuperan sin cirugía.

LAS ZONAS QUE MÁS SE TRATAN



Pecho, abdomen y flancos. Cada zona puede requerir una operación distinta; el plan decide cuáles combinar.

QUÉ HA CAMBIADO REALMENTE

- ✓ **Piel abdominal.** Distendida más allá de su capacidad de retracción; cuelga o se pliega, sobre todo bajo el ombligo.
- ✓ **Pared abdominal.** Los dos músculos rectos se separan (diástasis) y dejan un abombamiento que persiste al tensar.
- ✓ **Pecho.** Pierde volumen en el polo superior; la piel se distiende y el pecho queda más bajo.
- ✓ **Grasa.** Depósitos en flancos y bajo vientre que no responden al entrenamiento.

LOS PROCEDIMIENTOS QUE MÁS SE COMBINAN

Abdominoplastia

Retira piel, repara la pared muscular y recoloca el ombligo.

Liposucción

Flancos, caderas y zona lumbar, para afinar el contorno.

Elevación de pecho

Eleva y remodela; a veces con implante para dar volumen arriba.

Reducción o aumento de pecho

Cuando preocupa el tamaño, no solo la posición.

ⓘ El término no designa un menú fijo. Algunas pacientes solo necesitan una abdominoplastia; otras, solo el pecho. La combinación la dicta la exploración, no el nombre.

Cuéntenos qué le molesta más, por orden. Ese orden da forma al plan.

PÁGINA 2 DE 4

Cómo se decide la combinación

Combinar ahorra una anestesia, una recuperación y un viaje. También alarga la operación y aumenta la carga para el cuerpo. El cirujano busca dónde está el equilibrio en su caso.

QUÉ MARCA EL LÍMITE

La seguridad primero

1 **Tiempo quirúrgico**
Más horas, más riesgo; casi todos los equipos fijan un tope.

2 **Su salud**
Peso, tensión arterial, coagulación, tabaco.

3 **Extensión**
Una abdominoplastia completa más el pecho es una jornada larga.

4 **Apoyo hospitalario**
El ingreso y la vigilancia deben estar a la altura de la cirugía.

5 **Recuperación en casa**
Ayuda con los niños y para cargar peso dos semanas o más.

UNA ETAPA O DOS

Una operación

Todo en una sola sesión.

- ✓ Una anestesia, una recuperación, un viaje
- ✓ Menor coste total
- ✓ Cirugía más larga y dos primeras semanas más duras
- ✓ Adecuada si la salud y la extensión lo permiten

Dos etapas

Normalmente primero el abdomen y después el pecho, o al revés.

- ✓ Operaciones más cortas; recuperaciones más llevaderas
- ✓ Menos riesgo si preocupan la extensión o la salud
- ✓ Dos viajes y dos recuperaciones
- ✓ A menudo lo más sensato en casos amplios

Por qué «menos de una vez» es a veces la respuesta experta

Un cirujano que recomienda etapas no es prudente por costumbre. Pasado cierto tiempo quirúrgico, las complicaciones aumentan más deprisa que la comodidad ganada. El plan honesto es el que la mantiene segura, aunque suponga dos visitas.

Pregunte sin rodeos: ¿haría el equipo médico su plan en una etapa? ¿Por qué sí o por qué no?

PÁGINA 3 DE 4

Quién suele ser candidata

Los mejores resultados son de pacientes que ya no van a tener más hijos, han alcanzado un peso que pueden mantener y tienen ayuda real en casa durante los primeros quince días.

SUELE SER BUEN MOMENTO

- ✓ Al menos seis a doce meses tras el último parto y una vez terminada la lactancia
- ✓ Peso estable desde hace meses, cerca de su rango habitual
- ✓ Sin más embarazos previstos
- ✓ No fumadora, o lo dejó bastante antes de la cirugía
- ✓ Ayuda en casa organizada para dos semanas

SUELE SER MEJOR ESPERAR

- ✗ Todavía en lactancia o a pocos meses del parto
- ✗ Planea otro embarazo
- ✗ El peso aún cambia de forma notable
- ✗ Nadie puede ayudar con los niños ni a cargar peso
- ✗ Espera que la cirugía logre lo que aún no ha logrado la pérdida de peso

TRES PACIENTES, TRES PLANES

PERFIL 1

Dos hijos, peso estable

Piel flácida en el bajo vientre, abombamiento al tensar y pecho caído pero de buen tamaño.

→ **Abdominoplastia con reparación y elevación de pecho, a menudo en una etapa**

PERFIL 2

Tras una gran pérdida de peso

Mucha piel sobrante en abdomen y pecho, y también en flancos.

→ **Por etapas: primero abdomen y flancos, después el pecho**

PERFIL 3

El pecho es lo principal

Abdomen aceptable; pecho vacío arriba y caído.

→ **Elevación de pecho, con o sin implante; sin cirugía abdominal**

La recuperación es lo que más se subestima. No podrá coger en brazos a un niño pequeño durante varias semanas. Planificarlo con honestidad forma parte de la candidatura tanto como la exploración.

Háblenos de su casa además de su cuerpo; el plan tiene que encajar con ambos.

PÁGINA 4 DE 4

La recuperación de una cirugía combinada

Una cirugía combinada supone una recuperación en lugar de dos, pero más intensa. Las dos primeras semanas son la prueba; después mejora rápido.

LOS TRES PRIMEROS MESES

DÍAS 1–2
Hospital
Normalmente dos noches; camina inclinada, con ayuda.

SEMANA 1
Reposo
Faja y sujetador; se retiran drenajes; paseos cortos.

SEMANA 2
Erguida
Ya se endereza; posible trabajo de oficina; sin cargar peso.

SEMANAS 4–6
Vida diaria
Vuelve casi toda la actividad; aún con faja.

MES 3
Asentado
La inflamación casi ha desaparecido; las cicatrices siguen madurando.

ORGANICE ANTES DE VIAJAR

- [ ] Un adulto en casa las dos primeras semanas
- [ ] Ayuda con los niños: cogerlos, bañarlos, llevarlos al colegio
- [ ] Un sillón reclinable o dormir incorporada y con apoyo
- [ ] Ropa holgada que se abra por delante
- [ ] Baja laboral: dos o tres semanas en trabajos de oficina

QUÉ ESPERAR

- ✓ **Tirantez.** En el abdomen durante semanas; la postura erguida vuelve poco a poco.
- ✓ **Prendas.** Faja de compresión y sujetador, día y noche, el tiempo indicado.
- ✓ **Cicatrices.** La abdominal queda baja, bajo la ropa interior; las del pecho siguen el patrón de la elevación. Ambas se atenúan en un año.
- ✓ **El resultado.** Se valora a los seis meses, cuando la inflamación se ha ido y la forma se ha asentado.

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.