

# SALUD TOTAL

# Médis

y medicina

www.revistamedicosymedicinas.com

nº23 · P.V.P.: 3€ · Canarias 3,20€

# GRIPES Y RESFRIADOS



# EMBARAZO Y POSPARTO

ILUSIÓN SIN RIESGOS

# CELOS Y ENVIDIA

APRENDER A  
CONTROLARLOS

# EL PODER DE LA FIBRA



LA POLÉMICA DE LOS  
**GENÉRICOS**

CLÍNICAS DE MADRID · NEUROESTÉTICA



## Corregir los cambios corporales tras el embarazo

*Durante el embarazo y el parto el cuerpo de la mujer sufre un enorme desgaste, unido a cambios en su imagen, afectando especialmente a la zona del pecho y el abdomen.*



# Cirugía posparto

■ POR ENCARNA CARREÑO HERNÁNDEZ

**D**urante el embarazo y el parto, el cuerpo de la mujer sufre un enorme desgaste y cambios en su imagen corporal. La figura no es la misma que antes de tener al bebé y una de las preocupaciones que muestran las mujeres es si recuperaran la figura y cuándo.

El pecho y el abdomen son las dos partes del cuerpo que más sufren los cambios durante la gestación. A lo largo del embarazo, el pecho se va preparando para la lactancia, hay un aumento de tamaño de la glándula, con una distensión de la piel y de la areola. Con la lactancia, el tamaño del pecho se mantiene e, incluso, puede aumentar. Cuando cesa el estímulo de la lactancia, el volumen del pecho se reduce bruscamente. Cambia la forma, tamaño y, sobre todo, su

*La distensión y el descolgamiento del pecho puede corregirse con las correspondientes técnicas quirúrgicas, así como la flacidez y las estrías abdominales, para devolver a la mujer el aspecto deseado.*

firmeza. Esta transformación provoca flaccidez de la mama y pérdida de consistencia, debida a la distensión que experimentan los ligamentos que mantienen a la mama unida al tórax y a la distensión de la piel, que no se recuperan igual que la glándula. Las estrías que aparecen por la distensión de los tejidos también son consecuencia del cambio de volumen. Asimismo, la mama cambia de forma y posición. Estos cambios dependerán del crecimiento experimentado durante el embarazo, del periodo de tiempo total, incluyendo la lactancia, y de la calidad de los tejidos. Aunque el factor que más modifica el pecho es engordar y adelgazar bruscamente. Algunas madres deciden no dar la lactancia por miedo a que sus mamas pierdan volumen y elasticidad.

La mujer que consulta tras uno o varios embarazos presenta una mama con un cambio característico que es que "la mama queda como vacía", observamos que se llena más el polo inferior de la mama y más vacío el polo superior. Pero cualquier tipo de cirugía en este periodo se debe realizar una vez pasados, apro-



ximadamente, seis meses después del parto o lactancia, para dar tiempo a que los tejidos se retraigan al máximo.

### ¿Qué podemos hacer?

Para conseguir que la mama vuelva a ser firme y bonita podemos realizar una mastoplastia de aumento. La mujer busca sentirse bien consigo misma y poder vestir con naturalidad, sin tener que recurrir a rellenos o sujetadores especiales para parecer que tiene más pecho.

La mastoplastia de aumento es un procedimiento quirúrgico encaminado a mejorar el tamaño y la forma del pecho. Para ello, se introduce un implante o prótesis mamaria, en posición subglandular, subfascial o submuscular. Durante la primera visita en consulta evaluaremos tamaño y forma de los pechos, la firmeza de la piel, estado general de salud. Es importante realizar una exploración mamaria minuciosa y, en determinados casos, solicitaremos pruebas complementarias como una ecografía mamaria o mamografía.

Esta cirugía se suele realizar de forma hospitalizada, en un quirófano y bajo anestesia general. La duración media del procedimiento es, aproximadamente, de 1 a 2 horas. El resultado que se obtiene es inmediato, pero deberemos esperar un mes para ver el resultado definitivo. La vuelta a la actividad diaria normal es a partir de los 15 días.

En ocasiones, además de realizar el aumento mamario, es necesario elevar la mama o mastopexia, que se puede realizar conjuntamente o bien realizar solo la elevación de la mama cuando la mujer tiene un volumen mamario adecuado y no desea más volumen. La elevación de la mama o mastopexia es la intervención quirúrgica que nos permite devolver a la mama a su posición natural u original mediante la extirpación de la piel sobrante y fijación del tejido glandular.

### Volver al vientre plano

Tras el embarazo, lo más habitual es quedarse con algunos kilos de más. Además, existe un aumento del tamaño del abdomen con distensión de la piel y distensión de la musculatura abdominal. Asimismo, los cambios hormonales que se dan en este periodo ocasionan acúmulos de grasa en determinadas zonas del cuerpo, como barriga y cintura. La distensión del abdomen durante el embarazo provoca una separación de la musculatura del centro del abdomen, lo que se conoce como diástasis muscular y que ocasiona que el abdomen quede débil en esta zona y no se consiga un perfil plano. La distensión de la piel hace que ésta quede flácida y con estrías, sobre todo si es fina y poco elástica.

Después del parto, la musculatura va recuperando su tono (que podemos ayudar con la práctica de ejercicio físico específico) y la piel también se va retrayendo. Si la recuperación del abdomen no es completa, observamos descolgamiento abdominal, con exceso de piel y estrías. La mejor solución para este problema es la abdominoplastia, en la que extraemos el exceso de piel, tensando el abdomen. Al mismo tiempo, podemos corregir la diástasis de la musculatura abdominal, reforzando los músculos de la pared abdominal que han perdido elasticidad tras los embarazos y cuya firmeza no se recupera con dieta ni con ejercicio físico.

Otra intervención quirúrgica demandada tras los embarazos es la liposucción, para poder eliminar los acúmulos de grasa que se ocasionan debido a los cambios hormonales que se dan. La grasa que se extrae mediante la técnica de liposucción la podemos utilizar para rellenar la mama que ha quedado vacía. Por lo general, han de ser mamas no excesivamente grandes. Esta técnica quirúrgica se conoce con el nombre de *lipofilling*. Todas estas intervenciones anteriormente descritas se pueden realizar conjuntamente. ■

## A PESAR DE LOS CAMBIOS QUE GENERA EL EMBARAZO, EL FACTOR QUE MÁS MODIFICA EL PECHO ES ENGORDAR Y ADELGAZAR BRUSCAMENTE

## LAS TÉCNICAS

### Pecho

- **Mastoplastia de aumento:** para mejorar el tamaño y la forma del pecho. Se introduce implante o prótesis mamaria. Con anestesia general
- **Mastopexia:** elevación de la mama. Se puede practicar conjuntamente con la mastoplastia

### Abdomen\*

- **Abdominoplastia:** extracción del exceso de piel y tensado del abdomen
- **Liposucción:** eliminación de los acúmulos de grasa
- **Lipofilling:** liposucción en la que se utiliza la grasa extraída para el relleno de la mama

\*Las tres técnicas se pueden aplicar de forma conjunta.



■ ENCARNA CARREÑO HERNÁNDEZ es Cirujana Plástica de Hervero Jover Médicos. Centro Médico Teknon