

---

## CONSEJOS POSTOPERARIOS

---

# Mamoplastia de aumento

---

### EL POSTOPERATORIO INMEDIATO

Debe restringir sus actividades para disminuir la inflamación y el sangrado. La inflamación puede aumentar las primeras 48 horas tras lo cual comienza a descender. Evite apoyarse al descansar sobre las mamas.

No haga actividad extenuante, ni esfuerzos físicos (como coger pesos, empujar cosas, trepar...) ya que pueden provocar la dehiscencia de las heridas, además de aumentar el sangrado por una posible subida de tensión arterial.

Debe comenzar a pasear inicialmente por la casa el día siguiente a la cirugía, para evitar la formación de trombos. Los paseos deben de ser cortos, no superando la media hora y descansando posteriormente.

Al finalizar la intervención se coloca un vendaje y en contadas ocasiones unos drenajes, que serán retirados en los días siguientes. En caso de que tenga drenajes, **debe apuntar la cantidad de líquido que sale por los drenajes todos los días a la misma hora**. En caso de que el drenaje sea muy abundante (50 ml/hora o sangrado significativo) póngase en contacto con nosotros.

**Lleve puesto el sujetador anatómico el máximo de tiempo**, incluso para dormir. Inicialmente, tras la retirada del vendaje es necesario colocar unas compresas bajo el sujetador, que se cambiarán según sea necesario para mantener la herida seca.

Sobre las heridas se colocarán unas tiras adhesivas (Steri-strips), manténgalas limpias y secas.

Asegúrese de haber entendido la **medicación postquirúrgica**. Debe de tomarse el tiempo y en la dosis prescrita. Si tiene dudas o le sienta mal, póngase en contacto con nosotros. Normalmente esta incluirá analgésicos (una combinación de dos tipos), un antibiótico profiláctico y un protector gástrico. En el reverso de esta hoja y en el informe de alta tiene el listado de la medicación prescrita.

Puede tomar su **medicación habitual** a partir del día siguiente a la cirugía salvo medicación que altere la coagulación o la agregación (consulte que medicación tomar, si tiene dudas).

Es aconsejable la **ingesta de abundante líquido**. Se puede tomar todo tipo de bebidas pero se desaconsejan las bebidas con gas, el té, el café y el alcohol. La alimentación deberá ser rica en proteínas: carnes no rojas, pescados blancos y derivados lácteos tipo yogurt, requesón y quesos poco grasos.

Evitar mojar los pechos mientras tenga el vendaje o no sea autorizada expresamente. Puede tomar una ducha, procurando estar de espaldas al agua y manteniendo las mamas secas. A partir del 5 día se puede tomar la ducha libremente, si se mojan los steri-strip procure mantenerlos y no los retire, séquelos con el aire frío de un secador.

**No fume**, o evítelo al máximo, un mes después de la cirugía.

Puede volver a conducir si no toma ninguna medicación que lo impida, como narcóticos o relajantes musculares, cuando esté recuperada físicamente. La mayoría de los pacientes pueden hacerlo a la semana de la cirugía. No obstante no lo haga en distancias prolongadas hasta pasado un mes de la cirugía.

---

### ES NORMAL

**Ascenso de la temperatura (hasta 38º) en las primeras 48h.**

**Dolor en el esternón y en las costillas y por debajo del surco del seno y en la espalda, incluso hinchazón en zonas no operadas.**

**Puede sentiré ciertas molestias en lo pechos que se solucionan con analgesia.** Por ello deberá tomar una medicación durante cinco días como mínimo. Si las molestias no ceden o incluso aumentan de intensidad avísenos.

---

Sensación de hormigueo en la salida de los drenajes. Salida de líquido alrededor del drenaje.

Pequeño sangrado y/o secreción serosa o sanguinolenta por la cicatriz en las primeras 48 horas.

**La presencia de edema**, que provoca un mayor aumento del pecho. Disminuirá progresivamente y desaparecerá en el 3º mes.

---

## TRAS LA PRIMERA CONSULTA

Los drenajes, si son colocados, son retirados entre las 24 y 72 horas después de la intervención, dependiendo del grado de drenaje.

Se coloca un sujetador especial después de retirar el vendaje. Deberá usarse constantemente en las cuatro primeras semanas, tanto de día como de noche, quitándose solo breves períodos de tiempo. En ocasiones es necesaria la colocación de una banda superior para mantener o hacer descender los implantes. No utilizar sujetadores con aros hasta 2 meses tras la cirugía.

Las heridas deben mantenerse limpias y secas. Puede pincelarse con un antiséptico con clorhexidina (*Cristalina*®) o povidona yodada (*Betadine*®). Después se colocará un apósito. No aplicar cremas sobre ellas.

Dependiendo del tipo de sutura, se retira entre la 1ª y la 3ª semana. Habitualmente se requieren varias consultas postoperatorias el primer mes (hasta la 3ª semana) y posteriormente en el 3º mes y al año (es posible que posteriormente anuales).

El cuidado postoperatorio de las heridas incluye la colocación de tiras que ejerzan presión sobre las heridas durante 2 meses, habitualmente compuestas de silicona.

Se desaconseja tomar el sol ni UVA hasta al menos dos o tres meses después de la intervención, salvo con protección solar extrema. Esto se debe a la posibilidad de pigmentación de las equimosis, por lo que evite la exposición solar si persisten los moratones.

Mantener los brazos cerca del cuerpo las dos primeras semanas, evitando levantar objetos pesados o realizar actividades que precisen la participación activa de los brazos, como lavarse el pelo.

Evitar el ejercicio vigoroso directo 8 semanas tras la cirugía.

La información escrita que se le facilitará incluirá la relativa a los implantes (marca, modelo, lote, garantía etc), es muy importante que la guarde para futuras revisiones o consultas con diferentes especialistas; en caso de que no la tenga no dude en pedirla.

---

## CONTACTO TRAS LA CIRUGÍA

Los primeros días (hasta la primera consulta) nos pondremos en contacto diariamente con usted bien vía correo electrónico o bien telefónicamente.

Si por alguna razón no lo hemos hecho antes de las 19:00 envíe un mail a [informacion@cirugiaplasticaburgos.com](mailto:informacion@cirugiaplasticaburgos.com) o llame al teléfono 947 257034.

Si en el postoperatorio inmediato se presenta alguna urgencia contacte con nosotros mediante mail (indicando su teléfono y nosotros le llamaremos) o llamando al teléfono 947 257034 (horario 09:00-14:00 y 16:00-21:00).

---

## MEDICACIÓN

Le recordamos que la medicación postoperatoria que tiene que tomar es la siguiente:

.....

.....

.....

.....