

Mommy Makeover

“Arreglitos” con cirugía plástica luego de dar a luz

Ser madres nos trae muchísimas satisfacciones, pero ¿qué pasa con nuestro cuerpo? Hay muchos cambios corporales que se generan durante el embarazo y, por supuesto, dejan consecuencias. Y en esta generación de mujeres que nos gusta hacer ejercicio, dieta, mantenernos en forma ¿Qué hacer para tener el cuerpo de antes? ¿Cómo seguir viéndonos bien para ir a una fiesta, en ropa de baño, o en nuestros jeans preferidos?

Y es que después del embarazo seguimos con cambios hormonales, y estos pueden durar varios meses después del embarazo debido, por ejemplo, a la etapa de lactancia.

Estos desarreglos hormonales hacen que muchas veces ganemos algunos kilos de más que, para algunas personas, es difícil bajar. Estos desórdenes hacen que cambie nuestra forma de cuerpo, nos aumenta centímetros de cintura o nos crecen las caderas. Lo más común son los cambios que podemos presentar en el busto. A veces crecen, a veces se achican y muchas veces se caen. El 90% de las mujeres presenta el cambio en la forma del busto.

Las mamas luego de la lactancia tienden a perder el polo superior, es decir, ya no se ven redondas, más bien la mayoría de los casos todo el volumen de la mama se presenta en el polo inferior, (lo que comúnmente se denomina busto en forma de “zapatito de duende”). ¡Pero no hay que deprimirse! La gratificación más grande es la de ser madres y el consuelo que tenemos es que en esta época, ¡todo se arregla!

El año pasado se hizo un estudio y el 75% de las madres desearían realizarse una cirugía plástica luego de dar a luz, sin considerar las limitaciones económicas.



Dra. María Eugenia Ruiz C.
Cirujano Plástico de
la Clínica Montesur
Miembro de la Sociedad
Peruana y Americana
de Cirugía Plástica
info@mariaeugeniaruiz.com
www.mariaeugeniaruiz.com

Mommy Makeover o “Arreglitos para las Mamás”

Abarca en realidad un grupo de cirugías que ofrecemos los cirujanos para recobrar nuestro cuerpo:

Cirugía Mamaria (levantamiento, reducción o aumento)

Es la cirugía más común en esta década, ya que son procedimientos que llevan un día de hospitalización, muchas veces se realizan con anestesia local y sedación, y cuya recuperación es relativamente rápida, ya que podríamos estar hablando de un par de semanas.

Los resultados se ven rápidamente, es una cirugía muy gratificante que devuelve la armonía y feminidad a las mujeres. Para realizar cualquiera de los tres procedimientos, lo recomendable es planificarlo para cuando hayan transcurrido seis meses luego de haber dejado de dar de lactar.

Lipoescultura (con o sin láser)

El cuerpo tiene cierta distribución de grasa. Esta distribución o “forma de cuerpo” obedecen a factores genéticos o hereditarios, es decir, heredamos la forma de cuerpo de nuestros padres, abuelos, etc... Otro factor importante también es el hormonal. Nosotros tenemos la capacidad de generar nuevas células de grasa hasta los dos años de edad, luego el número de células permanece casi constante. Las células de grasa tienen la habilidad de reproducirse, pero solo ante situaciones muy intensas, como por ejemplo ganar mucho peso en poco tiempo. Entonces, ¿cómo engordamos? y ¿por qué cambia la forma del cuerpo?

Es porque las células no se multiplican, se engordan. Por eso que uno siempre tiende a tener la misma forma de cuerpo. Ahora, obviamente el cuerpo va cambiando mientras vamos creciendo, desarrollando y madurando. No tenemos la misma forma de cuerpo a los 10, 20, 30, 40 años y así, y esto es porque nuestras hormonas van cambiando de década en década y esto hace que la forma del cuerpo cambie.

Luego de un embarazo, como se mencionó, hay cambios hormonales, por eso, a muchas personas se le ensanchan las caderas o les sale pancita. Simplemente el cuerpo cambia.

Para esto, nosotros podemos ofrecer una lipoescultura o una lipoescultura láser. Con la lipoescultura se saca grasa localizada de algunos sitios que desproporcionan la figura y luego se puede redistribuir, colocar o inyectar la grasa en ese mismo tiempo operatorio y colocarla en zonas como los glúteos, obteniendo una mejor figura más armónica y proporcionada.

Tenemos que tener en cuenta que la lipoescultura obtiene muy buenos resultados en formar. Obviamente retiramos el exceso de grasa, pero no es una cirugía indicada para adelgazar. Para adelgazar hay que hacer dieta. De todos modos, con la lipoescultura se pierden medidas, pero no quita la habilidad del cuerpo de volver a engordarse. Si uno come calorías de más, en alguna parte se van a acumular. Luego de una lipoescultura, la paciente que fluctúa su peso entre +- 5 kilos, se engordará o adelgazará con la forma que se le ha dejado. Si sube mucho de peso, puede acumular esa grasa en sitios inusuales que no han sido esculpidos con la cirugía como los brazos, espalda o cualquier parte que no haya sido intervenida.

Entonces, para realizarse una lipo, lo ideal es tener en cuenta que uno siempre debe mantenerse con un peso estable.

Ahora, muchas veces se alcanza el peso ideal luego del embarazo, pero la forma del cuerpo no es la deseada, aquí es donde también podemos ayudar a las pacientes. Suena raro hacer una lipoescultura en pacientes delgadas, pero aunque no lo crean, las pacientes delgadas son las candidatas ideales, ya que tienen acumulos de grasa aislados y podemos esculpir mejor el cuerpo.

Ahora, luego de cualquier cirugía plástica, existe un periodo de tiempo en el que el cuerpo aumenta su metabolismo. Dura de dos a seis meses y este es el “momento de oro” para hacer dieta y lograr resultados más rápidos.



Hay muchas opciones para esculpir un cuerpo. Por eso, lo ideal es evaluar bien a la paciente en una consulta, para dar un diagnóstico y así explicarles cuáles son los resultados que lograría, así como el tipo de anestesia, tiempo de recuperación, etc.

Abdominoplastia

Luego de tener hijos la piel no queda igual. Muchas veces queda un exceso de piel, grasa acumulada principalmente en el abdomen inferior o los músculos abdominales se han separado. Cuando se presentan estos problemas puede realizar una abdominoplastia, que es una cirugía donde se retira el exceso de piel, se remodela la forma de cuerpo y se sutura los músculos abdominales, poniéndolos en su sitio. Con esto se obtiene un abdomen firme, plano y con una mejor silueta al reducir unos cuantos centímetros de cintura.

Esta cirugía también se debe realizar por lo menos seis meses después de haber dado a luz. Lo ideal es cuando uno ya no desea tener más hijos. Esta cirugía no imposibilita tener hijos, simplemente no es astuto realizarse una cirugía si luego tienen la posibilidad de volver a estar en la misma situación. La recuperación de esta cirugía es un poco más lenta, puede tomar un par de

semanas para retomar la vida activa, sin embargo, se recomienda reincorporarse a sus actividades progresivamente.

Se pueden realizar los procedimientos por separado, y también se pueden realizar la combinación de los procedimientos que he mencionado, sin embargo, esto dependerá del estado de salud de cada paciente, por lo que es muy importante una evaluación previa a la cirugía.

La cirugía plástica luego del embarazo, no solo nos hace sentir mejor, más bellas, sino que nos devuelve la seguridad y femineidad que muchas veces sentimos haber perdido luego de un cambio corporal por el embarazo. Muchas veces, la seguridad se refleja en una mejor relación matrimonial.