CIRUGÍA CORPORAL · POSTOPERATORIO

Lifting corporal tras gran pérdida de peso

Cuidados tras el lifting corporal (body lift)

Tras una pérdida de peso importante, suele quedar un exceso de piel en el abdomen, la espalda, los glúteos, los muslos o los brazos. El lifting corporal trata estas zonas de forma circular o por regiones, a menudo en varias etapas. Es una cirugía mayor con una recuperación exigente, que requiere preparación y ayuda en casa.

01 QUÉ PUEDE SER NORMAL

- Hinchazón marcada y hematomas amplios que pueden bajar hacia las piernas.
- Tirantez en la cintura y el abdomen, que obliga a caminar algo inclinado los primeros días.
- Drenajes durante algunos días.
- Cansancio importante y zonas adormecidas alrededor de las cicatrices.
- Acumulación de líquido (seroma) que puede necesitar drenarse en la consulta.

02 PRIMERAS SEMANAS Y CUIDADOS

- Cuide los drenajes y la faja según las hojas específicas «Cuidado de drenajes quirúrgicos» y «Faja y prendas de compresión».
- Duerma semisentado/a con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Camine unos minutos cada pocas horas desde el primer día.
- Mantenga una buena hidratación y una alimentación equilibrada, con suficiente proteína.
- Tenga ayuda en casa durante las primeras semanas.
- Acuda a todas las revisiones y curas.

03 QUÉ DEBE EVITAR

- Estirar mucho el tronco, cargar peso o hacer ejercicio intenso hasta el visto bueno de su cirujano.
- Tabaco y nicotina (4-6 semanas antes y después de la cirugía): dificultan la cicatrización.
- Calor intenso, sol directo sobre las cicatrices y baños de inmersión hasta que estén cerradas.
- Pasar horas sentado/a o tumbado/a sin moverse.
- Cambios bruscos de peso durante la recuperación.

CONTACTE DE FORMA URGENTE

- Dificultad para respirar, dolor en el pecho o dolor e hinchazón en una pierna: acuda a urgencias.
- Hinchazón que crece rápido o es muy asimétrica; sangrado abundante.
- Fiebre, pus, mal olor o enrojecimiento que se extiende.
- Apertura de una herida o piel que se oscurece.

04 EVOLUCIÓN ESPERABLE

- La mayor parte de la inflamación baja en 2-3 meses; el resultado se afina durante 6-12 meses.
- Las cicatrices son largas y maduran durante 12-24 meses.
- A veces es necesario un retoque o una segunda fase.
- Para conservar el resultado conviene mantener un peso estable.

IMPORTANTE

No fume, camine desde el primer día y use la faja según la pauta. Ante dificultad para respirar o dolor en una pierna, acuda a urgencias.