CIRUGÍA CORPORAL · POSTOPERATORIO

Lipedema: liposucción específica

Cuidados tras la liposucción en el lipedema

El lipedema es una acumulación de grasa dolorosa y desproporcionada, sobre todo en piernas y, a veces, en brazos. No se cura con dieta ni con ejercicio. La liposucción específica, con técnica suave y por sesiones, busca reducir el volumen y aliviar los síntomas, y se completa con el tratamiento conservador (compresión, ejercicio y cuidado de la piel), que continúa después de la cirugía. Puede ser necesaria más de una sesión.

01 QUÉ PUEDE SER NORMAL

- Hinchazón importante, hematomas extensos y sensación de piernas pesadas durante las primeras semanas.
- Salida de líquido rosado por las pequeñas incisiones durante las primeras 24-48 horas: proteja la cama y la ropa con empapadores.
- Dolor tipo agujetas intensas, tirantez y zonas adormecidas o con sensibilidad alterada.
- Zonas firmes, bultitos o irregularidades que se suavizan poco a poco mientras baja la inflamación.

02 PRIMERAS SEMANAS Y CUIDADOS

- Use la prenda de compresión el tiempo y las horas que se le indiquen, bien extendida y sin pliegues que marquen la piel. Es una parte esencial de la recuperación.
- Camine desde el primer día y varias veces al día: previene trombosis y favorece el drenaje.
- Eleve las piernas al descansar.
- Cambie los apósitos según la pauta y mantenga las incisiones limpias y secas.
- El drenaje linfático manual solo se realiza si se prescribe y a partir del momento indicado.
- Beba agua con normalidad y siga una alimentación equilibrada.
- Tome la medicación según la pauta.

03 QUÉ DEBE EVITAR

- Ejercicio intenso, cargas y deporte de impacto durante las primeras semanas; la reincorporación es progresiva.
- Estar de pie o sentado/a sin moverse durante periodos prolongados.
- Sauna, baños muy calientes y calor directo sobre las zonas tratadas.
- Piscina, mar y baños de inmersión hasta que las incisiones estén cerradas.
- Sol directo sobre las zonas con hematomas, porque puede dejar manchas.
- Dietas restrictivas muy estrictas durante la recuperación.

CONTACTE DE FORMA URGENTE

- Dificultad para respirar, dolor en el pecho o tos con sangre: acuda a urgencias de inmediato.
- Una pierna hinchada, caliente y dolorosa en la pantorrilla o el muslo.
- Fiebre, pus, mal olor, ampollas o enrojecimiento que se extiende.
- Hinchazón muy asimétrica, dolor desproporcionado o sangrado persistente.

04 EVOLUCIÓN ESPERABLE

- La mayor parte de la inflamación baja en 4-8 semanas, pero el contorno definitivo tarda varios meses en estabilizarse.
- Muchas personas notan mejoría del dolor y de la pesadez de las piernas; el resultado varía de una persona a otra.
- Si se programan más sesiones, se planifican con un intervalo entre ellas según la evolución.

IMPORTANTE

Lleve la compresión según la pauta, camine a diario y no abandone el tratamiento conservador. Ante dificultad para respirar, dolor en el pecho o una pierna hinchada y dolorosa, acuda a urgencias.