

LO ÚLTIMO EN CIRUGÍA ESTÉTICA PARA RECUPERAR LA FIGURA TRAS EL PARTO

# Mommy makeover

## Ya en España

El mommy makeover, que así se conoce al conjunto de cirugías estéticas para recuperar la figura tras el parto, se ha asentado en nuestro país tras su éxito en Estados Unidos. Victoria Beckham, Shakira, Elsa Pataki, Mariah Carey, Heidi Klum o Angelina Jolie son algunas de las mamás más famosas que tras sus embarazos han pasado por el quirófano para recuperar la silueta lo antes posible.

Tres de los cirujanos más reconocidos de nuestro país, el Dr. José Luis Vila Moriente, el Dr. Miguel Chamosa, presidente de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Estética y Reparadora y el Dr. Rubén García-Guilarte responden a todas nuestras dudas y preguntas.

● Virginia Madrid



Dr. Rubén García-Guilarte  
www.drguilarte.com



Dr. José Luis Vila Moriente  
www.vilamoriente.com



Dr. Miguel Chamosa  
www.doctorchamosa.com

### ¿Cuál es el objetivo del mommy makeover?



**Dr. José Luis Vila Moriente:** El objetivo es combatir todas las secuelas que se han aposentado sobre el cuerpo después de nueve meses de embarazo, el parto, la lactancia y los cambios hormonales asociados a todo el proceso de gestación. Fundamentalmente, esta cirugía se centra en los senos y el abdomen.

### ¿Es cierto que te operan nada más salir del paritorio?



**Dr. Rubén García-Guilarte:** No. No está indicado operarse en el momento del parto, ni siquiera en los meses siguientes, pues el cuerpo de la mujer todavía está experimentando importantes

cambios. Lo aconsejable es esperar un mínimo de entre seis y ocho meses en función de cómo hayan sido el embarazo y la lactancia. Superados estos meses, el cuerpo de la mujer habrá alcanzado ya una situación de reposo y habrá eliminado los líquidos retenidos (inflamación) y habrá recuperado su musculatura y su tono muscular.

### ¿Te pueden operar mientras estás con la lactancia?



**Dr. Miguel Chamosa:** No. La mayor transformación del pecho se produce desde que la mujer le da el pecho al bebé hasta que deja de amamantarlo. Además, el postoperatorio de la cirugía de mama requiere tratamiento con antibióticos, para evitar posibles infecciones, y con la

lactancia no se deben tomar estos medicamentos. Es fundamental, darle un tiempo al pecho tras finalizar la etapa de lactancia para comprobar su estado real y ver qué tipo de cirugía requiere la paciente.

### ¿El volumen y la forma del pecho cambian después de la lactancia?



**Dr. José Luis Vila Moriente:** Sí. El pecho sufre un gran cambio con el embarazo y la lactancia, normalmente es el gran perjudicado. Las mujeres con pecho pequeño ven como tras el favorecedor efecto push up de los primeros meses de embarazo, tras la lactancia el pecho puede quedar pequeño, con flaccidez y vacío. En estos casos, generalmente con un aumento mamario, podemos rellenar ese espacio

vacío para que el pecho vuelva a presentar un aspecto terso y con volumen. En el caso de las mujeres con pecho grande, a la flacidez se suele sumar el descolgamiento. En estos casos, realizamos una elevación o mastopexia. Cuando está indicado podemos combinar la elevación de mamas con la colocación de prótesis, para conseguir además de elevar rellenar el pecho que se ha quedado vacío.

### ¿Te operan las mamas y el abdomen en la misma intervención?

 **Dr. José Luis Vila Moriente:** Depende de cada caso. La realización de una abdominoplastia y la colocación de unas prótesis mamarias simples en una paciente delgada sí se lleva a cabo en la misma intervención. Sin embargo, si la mujer es de complejión grande solemos realizar las cirugías de mamas y abdomen en dos intervenciones diferentes. Para ello, entre una cirugía y otra debe pasar un plazo mínimo de dos a tres meses para que la paciente se recupere.

### ¿Qué duración tienen estas cirugías?

 **Dr. Miguel Chamosa:** Estas intervenciones se realizan con anestesia general. La elevación de mamas, la mastopexia, viene a durar unas dos horas y media. Y la abdominoplastia en la que se corrige la distensión de los músculos abdominales producida en el embarazo dura aproximadamente también unas dos horas y media.

### ¿Te puedes marchar a casa, tras estar unas horas en observación, el mismo día que te realizan la cirugía?

 **Dr. Miguel Chamosa:** No. Este tipo de intervención requiere anestesia general y una noche de ingreso hospitalario. Ya en casa, la paciente debe tomar antibióticos entre siete y diez días para evitar infecciones y analgésicos para frenar el dolor.

### ¿Tras pasar por el quirófano puedes hacer vida normal?

 **Dr. José Luis Vila Moriente:** No. Una persona recién operada no puede coger a su hijo en brazos, ni ir a trabajar. Es decir, no se puede hacer vida

normal recién operada, se necesita hacer un buen post operatorio para un resultado óptimo y evitar complicaciones. Lo más importante es que la mujer se de realmente cuenta de que estas intervenciones necesitan un importante periodo de reposo de aproximadamente de un mes.

### ¿Cuáles son las principales complicaciones de estas intervenciones?

 **Dr. Miguel Chamosa:** En las cirugías de mamas las complicaciones más frecuentes son las aperturas de las heridas y las infecciones en las prótesis. Cuando hay infección en las prótesis es necesario retirarlas. Y en el caso del abdomen que se abran las heridas es lo más común. Tras una abdominoplastia es fundamental que la paciente lleve una faja para comprimir los tejidos. Además, recomendamos a todas las pacientes reposo y evitar movimientos bruscos.

**Lo ideal es que la mujer pase por el quirófano cuando ya no vaya a tener más hijos**

### ¿Qué perfil de mujeres se realizan el mommy makeover?

 **Dr. Rubén García-Guilarte:** Existen fundamentalmente dos tipos de mujeres. Aquellas pacientes que tan sólo desean corregir los cambios producidos por el embarazo y la lactancia en el pecho y aquellas otras que, además de sus mamas, prefieren mejorar de una forma más global, y a través de la cirugía remodelan también su abdomen y cintura en el quirófano.

### ¿Qué debe plantearse una mujer antes de hacerse el mommy makeover?

 **Dr. Rubén García-Guilarte:** Lo esencial es que la mujer decida pasar por el quirófano una vez que tenga claro que ya no va a tener más hijos, porque si se opera y al año se quedara embarazada, su cuerpo volvería a cambiar debido al embarazo y la lactancia.

### ¿Qué precio aproximado tienen estas cirugías?

 **Dr. José Luis Vila Moriente:** El coste de la abdominoplastia oscila entre los seis mil y ocho mil euros, la elevación de mamas con prótesis cuesta aproximadamente entre ocho mil y nueve mil euros y la colocación sólo de prótesis en las mamas cuesta entre seis y siete mil euros.

### Tras realizarse el mommy makeover, ¿cómo debe cuidar su cuerpo una mujer para mantener la figura?

 **Dr. Miguel Chamosa:** Es aconsejable que lleve una alimentación sana y equilibrada (rica en frutas y verduras y en las que la bollería y las grasas sean una excepción) y que procure hacer ejercicio físico tres veces a la semana, porque la cirugía remodela y ayuda, pero no hace milagros. Lo fundamental es que la mujer lleve unos hábitos de vida saludables. ■

