

Reducción de mamas: *Prepararse para la cirugía*

¿En qué consiste la reducción de mamas y por qué se hace?

La reducción de mamas (también llamada mamoplastia de reducción) es una cirugía que reduce el tamaño de los pechos grandes. La meta de la cirugía es aliviar el dolor o resolver algunos problemas ocasionados por tener los pechos demasiado grandes.

El cirujano extirpa parte del tejido mamario, de la grasa y de la piel, para reducir el tamaño de cada uno de los pechos durante esta cirugía. Los pezones y las areolas (las zonas oscuras alrededor de los pezones) suelen colocarse más arriba y los pechos se remodelan para elevarlos y darles un aspecto más juvenil.

El folleto titulado **Reducción de mamas: Guía para ayudarle a tomar una decisión** de Intermountain puede ayudarle a pensar con cuidado si le conviene esta opción.



¿Cómo me preparo?

- Se reunirá con el cirujano para hablar sobre el **plan para la cirugía**. Esta es su oportunidad para hacer todas las preguntas que tenga.
- Se le hará un examen físico y se le preguntará **sobre sus antecedentes médicos**. El examen puede abarcar análisis de sangre y otras pruebas que sean necesarias. Deberá hacerse una mamografía si es mayor de 40 años y no le han hecho ninguna el último año. Informe al cirujano si:
 - Está embarazada, piensa que podría estar embarazada o está amamantando
 - Usted o una pariente cercana han tenido cáncer de mama o cualquier otra afección que afecte las mamas
 - Se le ha hecho alguna cirugía de mamas
 - Tiene algún problema de salud general
 - Ha presentado alguna reacción alérgica o algún otro tipo de reacción negativa a la anestesia, el látex o algún medicamento

Hablar con el cirujano sobre la cirugía de reducción de mamas

En el cuadro que aparece a continuación figuran los beneficios, los riesgos y las alternativas posibles y más comunes relacionados con la cirugía de reducción de mamas. Quizá existan otros beneficios o riesgos en su situación médica particular. Hablar con su cirujano es lo más importante para informarse sobre estos riesgos y beneficios.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
<p>Reducir las mamas podría brindar los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducción del dolor de espalda o de cuello • Menos incomodidad durante el ejercicio • Aumento de la confianza • Ponerse la ropa que desea 	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos que supone cualquier cirugía. Ocurren con poca frecuencia y son los siguientes: infección, coágulos de sangre, reacción alérgica a la anestesia o a los medicamentos, sangrado durante o después de la cirugía, y riesgo muy pequeño de accidente cerebrovascular o ataque al corazón durante la cirugía. • Modificación de la sensibilidad de los pechos. Sus pechos podrían volverse menos sensibles, o en algunos casos, más sensibles. Estos cambios pueden ser permanentes. El método de "injerto libre de pezón" elimina la sensibilidad por completo. Hable con su cirujano si tiene alguna pregunta. • Cambios de la capacidad para amamantar. La cirugía podría afectar la lactancia. El método de "injerto libre de pezón" le impide amamantar en todos los casos. Hable con su cirujano si tiene alguna pregunta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para fortalecer el estómago o la espalda • Bajar de peso • Un sostén de apoyo con breteles acolchados • Pomadas o cremas para los problemas de la piel

- **Haga una lista de todos los medicamentos que tome.** No olvide mencionar TODOS los que le han recetado y los de venta sin receta (como jarabe para la tos o píldoras para la alergia, por ejemplo). Incluya también las vitaminas y los complementos herbales. Tal vez deba suspenderlos por un tiempo antes de la cirugía. Es importante que el equipo médico tenga una lista completa para que puedan decirle qué píldoras debe dejar de tomar y cuándo debe hacerlo.
- **Deje de fumar por lo menos 4 semanas antes de la cirugía.** Fumar impide que las heridas cicatricen bien y aumenta la posibilidad de infección y muerte de la piel. Pregúntele al médico acerca de los medicamentos y otros recursos que puedan ayudarle a dejar de fumar.
- **Pídale a un adulto responsable que se quede con usted.** Esta persona deberá llevarle a la cirugía y de regreso a casa, además de quedarse con usted durante las primeras 24 horas (1 día) posteriores.
- **Siga las instrucciones del cirujano acerca de lo que debe comer y beber antes de la cirugía.** Esto es muy importante. Si no sigue las instrucciones, es posible que no se le pueda hacer la cirugía ese día. Si el cirujano dice que puede tomar alguna de sus píldoras el día de la cirugía, hágalo solo con un sorbo de agua.
- **Traiga una camisa cómoda que se abra el frente y zapatos que sean fáciles de poner.** Esto le facilitará el vestirse cuando esté lista para volver a casa.

¿Qué sucede el día de la cirugía?

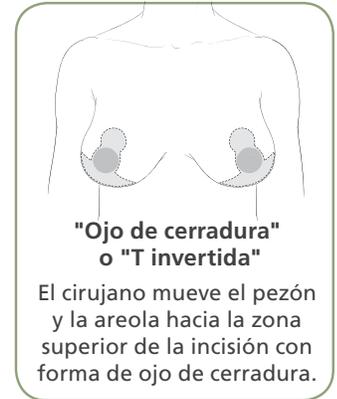
La cirugía de reducción de mamas suele durar varias horas. Por lo general, esto es lo que debe esperar:

- **El cirujano marcará cada pecho sobre la base del plan de la cirugía.**

- **Se le administrará anestesia general,** un medicamento que la hará dormirse profundamente. No sentirá nada ni recordará la cirugía.

- **El cirujano cortará a lo largo de las marcas y extirpará la grasa, el tejido mamario y la piel que estén de más.**

Trasladará el pezón y la areola a una posición más alta. El resto de la piel se colocará alrededor de la areola para formar un pecho más pequeño. La imagen muestra un método que es habitual. Tal vez su cirujano utilice uno diferente.



- **El cirujano podría colocar un tubo blando en cada pecho para drenar los líquidos.** Las incisiones se cerrarán con puntos de sutura, cinta quirúrgica o pegamento. Se le envolverán los pechos con gasa y se le colocará un vendaje elástico.
- **Permanecerá en una zona de recuperación hasta que esté en condiciones de volver a casa.** Es posible que tenga que permanecer en el hospital durante la noche.

¿Cómo debo cuidarme en casa?

La cicatrización correcta dependerá de la exactitud con la que siga las instrucciones del médico. La recuperación después de la cirugía de reducción de mamas suele tardar de 1 a 2 semanas. Luego de transcurrido ese período, tal vez pueda volver a hacer actividades leves en el trabajo o la escuela.

Cuando esté lista para volver a casa, el enfermero le entregará algunas instrucciones. Es posible que le entreguen el folleto de Intermountain ***Reducción de mamas: la recuperación en casa***. En ese folleto se le explica lo que debe hacer.



Breast Reduction: Preparing for Surgery

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2013 - 2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F5381S-07/17 (Last reviewed - 12/16) (Spanish translation 06/17 by Lingotek, Inc.)