

Reducción de mamas: guía para ayudarlo a tomar una decisión

La reducción de mamas puede aliviar el dolor, facilitar el ejercicio y ayudar a que tenga más confianza en sí misma. Hable con su cirujano acerca de sus opciones así como los beneficios y riesgos de esta cirugía.

¿Qué es la reducción de mamas y por qué la elegiría?

La cirugía de reducción de mamas, también llamada mamoplastia de reducción, es una cirugía que reduce el tamaño de los senos grandes. En algunas mujeres, la reducción de mamas puede ayudar a aliviar el dolor de espalda o cuello, los dolores de cabeza, los problemas de columna vertebral, la irritación de la piel o las erupciones. Otras pueden optar por la reducción de mamas debido a las molestias durante el ejercicio, las marcas en los hombros debido a los tirantes del sostén o por sentirse incómodas con el tamaño de sus senos o por llamar la atención.

¿Qué puedo esperar?

Estas son algunas preguntas frecuentes sobre la reducción de mamas:

- **¿Qué tamaño y forma tendrán mis pechos?** Además de reducir el tamaño de sus senos para aliviar el dolor u otros problemas, su cirujano también puede cambiar la forma de sus pechos para elevarlos. El tamaño y la forma de sus senos pueden ser diferentes de lo que usted imagina, a menudo y debido a otros factores, tales como control de la natalidad, cambios de peso, embarazo o menopausia. Asegúrese de hablar con su cirujano sobre el tamaño que usted desea que tengan sus pechos.
- **¿Serán del mismo tamaño los dos pechos?** No hay dos senos exactamente del mismo tamaño, esto es normal. Pero si sus senos tienen un tamaño muy diferente, el cirujano intentará que sean iguales.
- **¿Cómo se verán mis pezones y areolas?** En la mayoría de los casos, los pezones y las areolas (las áreas oscuras alrededor de los pezones) se colocarán más arriba en el pecho. Es posible que el cirujano también reduzca el tamaño de las areolas durante la cirugía si corresponde.

¿Qué debo hacer ahora?

- Revise los beneficios, riesgos y otras consideraciones incluidas en este folleto, que debe tener en cuenta para someterse a una cirugía de reducción de mamas.
 - Use el cuadro de "Factores en la toma de decisiones" de la **página 4** para saber qué es lo importante para usted a la hora de tomar esta decisión.
 - Revise lo que seleccionó en la **página 4** con su familia y su médico.
- **¿Me quedarán cicatrices?** Usted tendrá algunas cicatrices, pero en la mayoría de los casos se desvanecerán hasta quedar sólo líneas claras. Con el método más frecuente, las cicatrices se ocultan en el pliegue por debajo de sus senos o en el borde de la areola. Pregúntele a su cirujano en qué lugar quedarán sus cicatrices.
 - **¿Afectará la cirugía la sensibilidad de mis pechos?** La mayoría de las mujeres tienen algunos cambios en la sensibilidad después de la cirugía, a menudo entumecimiento, pero en algunos casos, mayor sensibilidad. La sensibilidad puede volver a la normalidad en cuestión de semanas o meses, pero algunos cambios pueden ser permanentes. Hable con su cirujano si la sensibilidad de sus pechos es muy importante para usted.
 - **¿Mi seguro cubrirá la cirugía?** Deberá hablar con su cirujano y la compañía de seguros médicos acerca de si su cirugía de reducción de mamas estará cubierta o no. En algunos casos, cuando la meta de la cirugía de reducción de mamas es abordar el dolor importante u otros problemas médicos, los planes de seguro podrían cubrir la cirugía.
 - **¿Aún podré amamantar?** Debido a que algunas glándulas o conductos mamarios a menudo se extirpan durante la cirugía, es posible que no pueda amamantar en el futuro. Hable con su cirujano si es importante para usted poder amamantar en el futuro.

¿Qué sucede si me someto a la cirugía?

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

Antes de la cirugía

Usted se reunirá con el cirujano. Analizarán sus metas respecto de la cirugía, el plan para la cirugía y las preguntas que usted tenga. Usted recibirá un examen físico y hablarán sobre su historial médico. Lleve una lista de todos los medicamentos que esté tomando, incluidos los medicamentos recetados, los medicamentos anticonceptivos, los medicamentos de venta libre (como jarabe para la tos o pastillas para la alergia), inhaladores, parches, vitaminas o remedios a base de hierbas.

Pídale a alguien que la acompañe al hospital y la cuide durante las primeras 24 horas después de que regresa a casa.

Durante la cirugía

El día de la cirugía, el cirujano marcará cada seno según el enfoque y plan para su cirugía (vea los métodos a la derecha). Recibirá anestesia general (medicamentos que la harán dormir de forma profunda).

El cirujano realizará incisiones a lo largo de las marcas y extirpará la grasa adicional, parte del tejido mamario y de la piel. El cirujano 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.

El cirujano quizá colocará un tubo blando en cada pecho para drenar los líquidos al terminar la cirugía. Las incisiones se cerrarán con puntos de sutura o cinta quirúrgica. Se le envolverán los senos con gasa y se le colocará un vendaje elástico alrededor de su pecho.

Después de la cirugía

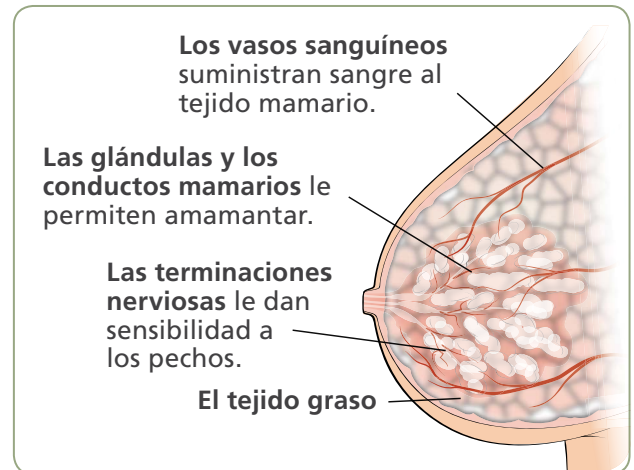
Usted permanecerá en un área de recuperación hasta que esté en condiciones de volver a casa o bien, se quedará en el hospital durante la noche. Alguien tendrá que llevarla hasta su casa y quedarse con usted durante las primeras 24 horas.

Deberá quedarse en casa y descansar durante una o dos semanas. Tomará medicamentos para el dolor y es posible que tenga que tomar antibióticos. Si le colocaron tubos para drenar el líquido de sus senos, serán retirados en el término de 1 o 2 días.

Las cicatrices se notarán más entre las 4 y 6 semanas después de la cirugía. Pero se desvanecerán hasta quedar sólo líneas claras después de unos 6 meses. Los pechos también tendrán el tamaño y forma final.

Cirugía de reducción de mamas

Durante la cirugía de reducción de mamas, el cirujano extirpa tejido graso en su mayoría, pero la cirugía también puede afectar los conductos mamarios y las terminaciones nerviosas.

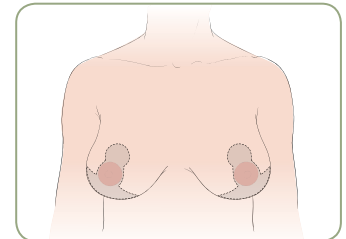


Métodos quirúrgicos

Consulte con su cirujano sobre el tipo de cirugía recomendado para su situación. **Los dos métodos comunes** son "ojo de cerradura" (o "T invertida") o el injerto libre de pezón.

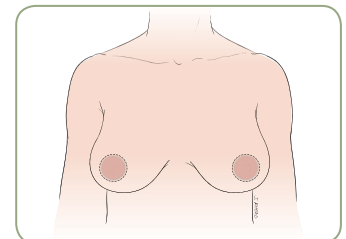
Método de ojo de cerradura o T invertida

El pezón y la areola se dejan conectados al tejido mamario, vasos sanguíneos y nervios durante la cirugía. Es menos probable que este método altere la sensibilidad del pecho y muchas mujeres aún pueden amamantar después de la cirugía. Las cicatrices quedarán alrededor de la areola y en el pliegue por debajo del seno.



Método de injerto libre de pezón

En algunos casos puede ser necesario retirar el pezón y la areola temporalmente durante la cirugía. Luego, usted no tendrá sensibilidad en sus pezones y no podrá amamantar. Tendrá cicatrices alrededor de la areola.



¿Cuáles son los riesgos de la cirugía?

Como cualquier cirugía, la cirugía de reducción de mamas tiene algunos riesgos. Las complicaciones graves de la cirugía de reducción de mamas son raras, pero es importante que usted conozca los riesgos y formen parte de su decisión. Si tiene preguntas sobre los riesgos de la cirugía, hágalas. Su cirujano estará gustoso de analizarlas con usted.

Si tiene problemas de salud, los riesgos de la cirugía pueden ser mayores. Si tiene una condición médica grave, debe obtener una autorización de su médico habitual antes de someterse a la cirugía de reducción de mamas. Asegúrese de decirle a su cirujano si alguna vez ha tenido alguna reacción alérgica a los medicamentos, al látex u otras sustancias, o si ha tenido problemas cuando le administraron anestesia en el pasado.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
<p>Alivio de los problemas causados por tener senos grandes, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor de espalda, de cuello o dolores de cabeza • Problemas de la columna • Irritación o erupciones de la piel • Molestias durante el ejercicio • Marcas en los hombros debido a los tirantes del sostén • Sentirse incómoda con el tamaño de los senos o por llamar la atención 	<p>Riesgos que pueden presentarse con cualquier cirugía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infección. Su equipo médico se esforzará para evitar infecciones, pero en algunos casos pueden presentarse después de la cirugía. Usted recibirá tratamiento con antibióticos si esto ocurre. • Coágulos de sangre. Existe un pequeño riesgo de que se formen coágulos de sangre en una o ambas piernas. En raros casos, el coágulo puede desplazarse hasta el corazón o los pulmones y ocasionar problemas graves. • Reacción alérgica a la anestesia o a otros medicamentos. Algunas reacciones alérgicas pueden ser peligrosas o incluso mortales. Su equipo médico está capacitado para responder ante cualquier reacción alérgica. • Sangrado después de la cirugía. En algunos casos, usted tendrá sangrado después de la cirugía. En raros casos, es posible que tenga que someterse a una cirugía para detener el sangrado. <p>Riesgos que pueden presentarse con cualquier cirugía de mamas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resultados diferentes de los que usted esperaba, incluso la continuidad del dolor de espalda y cuello por otras causas o diferencias en el tamaño y la forma de los senos. • Cambios en la sensibilidad o funcionamiento de los senos, entre ellos, entumecimiento o mayor sensibilidad en los pezones o los senos. • Incapacidad para amamantar • Problemas relacionados con la curación, lo que incluye cicatrices que no se curan bien o heridas que se vuelven a abrir (poco común). • La piel que rodea las cicatrices puede oscurecerse o tener ampollas, un problema raro que aparece más a menudo entre los fumadores o aquellos que tienen una infección y se puede tratar con cirugía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios para fortalecer los músculos del estómago o la espalda • Bajar de peso para reducir el tamaño de sus senos • Un sostén de soporte con tirantes acolchados • Pomadas o cremas para los problemas de la piel

Notas

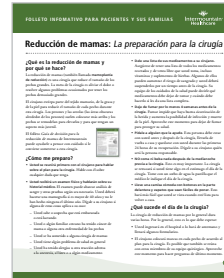
¿Cómo tomo una decisión?

Si no está segura de someterse a la reducción de mamas o no, pruebe estas sugerencias:

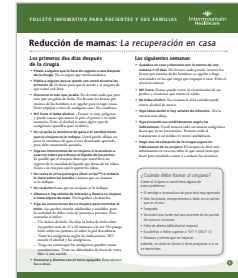
- **Haga una lista de las metas más importantes para usted.** Use la siguiente sección de factores de decisión para analizar sus razones para elegir o no la cirugía.
- **Hable con su cirujano.** Hable con él sobre el plan para la cirugía, sus opciones y cualquier factor que le preocupe.
- **Hable con personas que le aman y apoyan.** Las personas que le conocen bien pueden ayudarle a pensar su decisión.
- **Hable con otras mujeres que se hayan decidido por esta cirugía.** Puede serle útil escuchar sus experiencias.

¿Dónde puedo obtener información?

Si decide someterse a la cirugía de reducción de mamas, pida a su proveedor de atención médica copias de estos materiales útiles de educación para el paciente ofrecidos por Intermountain.



Reducción de mamas: preparación para la cirugía



Reducción de mamas: su recuperación en casa

Factores en la toma de decisiones

Marque todas las casillas que la afecten a usted. Por cada punto que marcó, ponga números en la columna Importancia, para marcar los factores más importantes para usted. Comparar la columna de la izquierda con la columna de la derecha puede ayudarle a elegir.

Motivos para elegir la cirugía	Importancia
<input type="checkbox"/> Usted tiene dolor de espalda, de cuello o dolores de cabeza frecuentes ocasionados por el peso de los pechos grandes.	
<input type="checkbox"/> Usted tiene marcas en los hombros debido a los tirantes del sostén y la hacen sentir incómoda.	
<input type="checkbox"/> El tamaño de sus pechos provoca erupciones u otros problemas de la piel.	
<input type="checkbox"/> El tamaño de sus senos le dificulta el ejercicio o ser activa como desearía.	
<input type="checkbox"/> Usted se siente incómoda con el tamaño de sus pechos o por llamar demasiado la atención.	
<input type="checkbox"/> El tamaño de sus pechos le impide usar la ropa que quisiera.	
<input type="checkbox"/> Otros motivos:	

Motivos para no elegir la cirugía	Importancia
<input type="checkbox"/> Le preocupan los riesgos de la cirugía. (Vea la página 3 para obtener más información).	
<input type="checkbox"/> Usted no quiere tener cicatrices. (Las cicatrices suelen desaparecer, pero no hay garantías. Por lo general se colocan de forma que queden ocultas.)	
<input type="checkbox"/> La sensibilidad de los senos es importante para usted y no desea que esto cambie.	
<input type="checkbox"/> Amamantar es importante para usted. (Muchas mujeres pueden amamantar después de la cirugía de reducción de mamas, pero no se garantiza).	
<input type="checkbox"/> Me preocupa que mi seguro médico no cubra esta cirugía.	
<input type="checkbox"/> Otros motivos:	

Breast Reduction: A decision guide

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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2019 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 médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F53775-10/19 (Last reviewed - 10/19) (Spanish translation 10/19 by inWhatLanguage)