

Reducción de mamas: *La preparación para la cirugía*

¿Qué es 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 pecho durante esta cirugía. Los pezones y las areolas (las áreas oscuras alrededor de los pezones) suelen colocarse más arriba y los pechos se remodelan para elevarlos y para que tengan un aspecto más juvenil.

El folleto *Guía de decisión para la reducción de mamas* de Intermountain puede ayudarle a pensar con cuidado si le conviene someterse a esta cirugía.



¿Cómo me preparo?

- **Usted se reunirá primero con el cirujano para hablar sobre el plan para la cirugía.** Hable con él sobre cualquier duda que tenga.
- **Usted recibirá un examen físico y hablarán sobre su historial médico.** El examen puede abarcar análisis de sangre y otras pruebas según sea necesario. Usted deberá hacerse una mamografía si es mayor de 40 años y no le han hecho ninguna el último año. Dígale a su cirujano si alguna de estas cosas aplica a su caso:
 - Usted sabe o sospecha que está embarazada o está lactando
 - Usted o algún familiar cercano ha tenido cáncer de mama o alguna otra enfermedad de los pechos
 - Usted se ha sometido a alguna cirugía de mamas
 - Usted tiene algún problema de salud en general
 - Usted ha tenido alergias u otra reacción adversa a la anestesia, al látex o a algún medicamento

- **Dele una lista de sus medicamentos a su cirujano.** Asegúrese de tener una lista de todos los medicamentos recetados y de venta libre que usted toma, incluso vitaminas y suplementos de hierbas. Algunos de ellos pueden aumentar el riesgo de sangrado y usted deberá suspenderlos por un tiempo antes de la cirugía. Su equipo de los cuidados de la salud puede decirle qué medicamentos debe dejar de tomar y cuándo debe hacerlo si les da una lista completa.
- **Deje de fumar por lo menos 4 semanas antes de la cirugía.** Fumar impide que haya buena cicatrización de la herida y aumenta la posibilidad de infección y muerte de la piel. Aproveche este momento para dejar de fumar para proteger su salud.
- **Pídale a alguien que la ayude.** Esta persona debe estar con usted antes y después de la cirugía, llevarla de vuelta a casa y quedarse con usted durante las primeras 24 horas de su recuperación. Dígale a su cirujano quién será la persona responsable.
- **NO coma ni beba nada después de la medianoche previa a la cirugía.** Esto es muy importante. La cirugía se retrasará si usted tiene algo en el estómago el día de la cirugía. Tome con un sorbo de agua la pastilla que el médico le indique el día de la cirugía.
- **Lleve una camisa cómoda con botones en la parte delantera y zapatos que sean fáciles de poner.** Esto hará más fácil que usted se vista cuando esté lista para volver a casa.

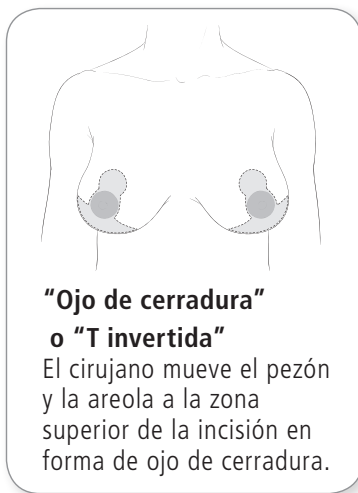
¿Qué sucede el día de la cirugía?

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

- Usted ingresará en el hospital o lo hará de antemano y llenará algunos formularios.
- El cirujano colocará marcas en cada pecho de acuerdo al plan para la cirugía. Es posible que también se reúna con otros miembros de su equipo quirúrgico. Aproveche este momento para hacer preguntas de último momento.

- Usted recibirá **anestesia general** (medicamentos que la harán dormir de forma profunda). Usted no sentirá nada respecto a la cirugía ni recordará nada acerca de esta después.

- El cirujano hará algunos cortes a lo largo de las marcas y extirpará parte del tejido mamario, de la grasa 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. La imagen muestra un método común. Es posible que su cirujano use un método diferente.



- El cirujano quizá coloque un tubo blando en cada pecho para drenar los líquidos al terminar la cirugía. Se cerrará la herida con puntos de sutura, cinta quirúrgica o pegamento. Se le envolverán los pechos con gasa y se le colocará un vendaje elástico.
- Usted permanecerá en un área de recuperación hasta que esté en condiciones de volver a casa. Es posible que tenga que permanecer en el hospital durante la noche. Alguien tendrá que llevarla hasta su casa y quedarse con usted durante las primeras 24 horas.

¿Cómo debo cuidarme en casa?

La recuperación después de la cirugía de reducción de mamas por lo general toma alrededor de 1 a 2 semanas antes de que usted pueda volver a hacer actividades ligeras en el trabajo o la escuela. Hable con su cirujano para saber si puede hacer trabajo o actividades más intensas.

La enfermera le entregará algunas instrucciones cuando usted esté lista para volver a casa. Es posible que se le entregue el folleto *Reducción de Mamas: La recuperación en casa* de Intermountain. Este folleto le explicará lo que necesita hacer.



Hablar con su cirujano sobre la cirugía de reducción de mamas

La siguiente gráfica muestra los posibles beneficios, riesgos y alternativas más comunes de 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. Si tiene preguntas, asegúrese de formularlas.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
<p>Los beneficios al reducir las mamas pueden ser los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menos dolor de espalda o de cuello • Menos molestias durante el ejercicio • Más confianza en sí misma • Usar la ropa que le gusta 	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos que pueden ocurrir con cualquier cirugía. Estos son poco frecuentes. Estos son, infección, coágulos de sangre, reacción alérgica a la anestesia o medicamentos, sangrado durante o después de la cirugía y riesgo muy pequeño de accidente cerebrovascular o ataque al corazón durante la cirugía. • Cambios en la sensibilidad de los pechos. Sus pechos pueden 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 en la capacidad al amamantar. La cirugía puede 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 soporte con tirantes acolchados • Ungüentos o pomadas para los problemas de la piel

Breast Reduction: Preparing for the Surgery