

## Reducción de mamas

La reducción de mamas o mamoplastia de reducción es un procedimiento quirúrgico para disminuir el tamaño de las mamas, mediante la extirpación de grasa, tejido mamario y piel, haciéndolas más pequeñas, ligeras y firmes. La finalidad de la mamoplastia de reducción es proporcionar a la mujer unos pechos más pequeños y con una forma más proporcional al resto de su cuerpo..



Hay diferentes técnicas que se utilizan en función del tamaño del pecho, edad de la paciente, etc.,.

La intervención se realiza bajo anestesia general, y el cirujano extirpa la piel, la glándula y la grasa excesiva, sitúa el pezón en su localización correcta y luego remodela la mama remanente

Muchas mujeres que se someten a esta intervención están preocupadas por el excesivo volumen de su pecho que interfiere con muchas actividades y causa molestias físicas.

Durante la primera consulta, el cirujano plástico evaluará el tamaño y la forma de las mamas, la firmeza de la piel y su estado general de salud. Se realizará además una exploración de mamas y en algunos casos se solicitará un estudio mamográfico. Se le explicarán las distintas técnicas quirúrgicas, se discutirá el tamaño y la forma que tendrán sus mamas y las opciones o la combinación de procedimientos que sean mejor para usted. También se le explicará cuál es el tipo de anestesia que se empleará, la necesidad o no de ingresar en la clínica donde se realice la cirugía y los costes de la intervención.

No olvide contar si es fumadora o toma alguna medicación o vitamina, el número de embarazos previos y si piensa volver a quedarse embarazada o dar de mamar.

La cirugía de reducción mamaria se realiza en un quirófano, dentro de una clínica u hospital. Suele ser preciso el ingreso, dándose el alta al día siguiente en el caso del aumento mamario y la mastopexia, y a los 2 ó 3 días en el caso de la reducción.

La cirugía se realiza bajo anestesia general, permaneciendo el paciente

dormido durante la operación.

Una reducción mamaria dura entre 2 y 4 horas, aunque en determinados casos puede alargarse. Existen diversas técnicas, pero generalmente las incisiones tienen forma de ancla colocándose alrededor de la areola, en una línea vertical hacia abajo desde la areola y en una línea horizontal en el surco que hay debajo de la mama. A través de estas incisiones se extirpa el exceso de piel, grasa y tejido mamario y se recoloca la areola y el pezón en su nueva posición; en algunos casos se puede asociar liposucción. En la mayoría de los casos la areola se mantiene unida a sus vasos sanguíneos y a sus nervios, manteniendo la sensación normal o casi normal; sin embargo, en casos de grandes reducciones puede ser necesario separar completamente la areola y situarla en su nueva posición, perdiendo la sensación. Tras la cirugía se colocan unos tubos de drenaje y un vendaje alrededor de las mamas.

La areola es colocada en una posición más adecuada y el exceso de glándula mamaria es eliminado. Las cicatrices son permanentes aunque su aspecto mejorará con el tiempo.

### **Después de la cirugía**

Tras la cirugía de mamas es normal encontrarse algo cansada unos días, pero podrá hacer vida casi normal a las 24-48 horas. La mayoría de las molestias se soportan bien con la medicación prescrita por su cirujano plástico, aunque las mamas pueden doler un par de semanas; la primera menstruación tras una reducción puede hacer que las mamas se hinchen y duelan. El vendaje o los apósitos serán retirados en unos días, siendo sustituidos por un sujetador especial, que deberá llevar de la manera que le indique su cirujano. Es normal tener una sensación de ardor en los pezones durante las dos primeras semanas.

Tras la reducción puede ser normal tener una disminución de sensación en los pezones; esta situación es generalmente temporal, excepto en algunas reducciones que puede ser definitiva. Los puntos se retiran entre los 7 y 14 días; el edema no cede completamente hasta las 3 ó 6 semanas.

Tras una reducción mamaria podrá volver al trabajo en 2 ó 3 semanas, aunque en pocos días podrá hacer vida casi normal. Debe limitar las actividades físicas fuertes durante unas semanas, hasta que se recupere de la operación. Durante 1 ó 2 semanas es conveniente evitar las relaciones sexuales para que no se inflamen las incisiones; durante 3 ó 4 semanas evite el contacto físico intenso de las mamas. Es normal que aparezcan

pequeñas costras o un poco de líquido a través de las incisiones. La cirugía de reducción de las mamas es una técnica segura, siempre y cuando sea realizada por un cirujano plástico cualificado. Sin embargo, como en cualquier operación siempre pueden existir complicaciones y riesgos asociados.

La reducción mamaria dejan cicatrices permanentes y visibles, aunque disimulables bajo el sujetador o el bikini. Los problemas de cicatrización son más frecuentes en fumadores. Algunos pacientes pueden experimentar una disminución parcial, y en ocasiones, total de la sensibilidad del pezón. Tras una reducción puede verse afectada la capacidad de dar de mamar.

### **Los resultados**

Es importante recordar que tras una reducción las cicatrices son importantes y permanentes, aunque su cirujano plástico hará lo posible por que se noten lo menos posible. Con el tiempo, las cicatrices irán notándose menos.

Tras una reducción mamaria pasarán unos meses hasta que sus mamas adquieran el aspecto definitivo; aún así, las mamas cambiarán ante los estímulos hormonales normales, el embarazo o los cambios de peso. Puede necesitar algo de tiempo hasta acostumbrarse a su nueva imagen corporal. Si sus expectativas son realistas usted estará muy satisfecha con el resultado de la reducción de mamas.

.