

¿QUÉ ES

LA REMODELACIÓN CORPORAL?

La remodelación corporal es un procedimiento de afirmación del género que se centra en cambiar la curvatura de la zona del tronco, incluyendo la cintura, el abdomen, la cadera y los glúteos, mediante una combinación de liposucción e injertos de tejido graso. En el caso de las personas transfemeninas y no binarias, la liposucción y los injertos de tejido graso se usan para aumentar la proyección de los glúteos y la cadera a fin de crear un contorno de cintura más femenino o menos masculino. En el caso de las personas transmasculinas y no binarias, la liposucción se usa para reducir la curvatura de la cadera y los glúteos a fin de crear un contorno de cintura más masculino o menos femenino.

LIMITACIONES DE LA REMODELACIÓN CORPORAL

Es importante tener en cuenta que, si bien la transferencia de tejido graso y la escultura corporal pueden mejorar tus contornos, el procedimiento no reemplaza la pérdida de peso, una dieta saludable y el ejercicio físico. La remodelación corporal es ideal para las personas que están dentro del rango de su peso fisiológico y tienen buena elasticidad de la piel. Dos consideraciones importantes para la remodelación corporal:

Estructura óseo-esquelética: Las hormonas influyen sobre el desarrollo y la estructura de los huesos, específicamente del hueso pélvico, lo que se relaciona con la línea de la cintura. Las personas que tuvieron una pubertad marcada por los estrógenos suelen desarrollar huesos pélvicos más anchos que aumentan la curvatura del torso. En cambio, las personas con una pubertad marcada por la testosterona suelen desarrollar huesos pélvicos más estrechos, lo que reduce la curvatura. La remodelación corporal no cambiará la estructura pélvica subyacente.

Distribución del tejido graso: Los cuerpos tienen una combinación de grasa subcutánea (que está entre la piel y la capa de músculo) y mesentérica (que está debajo de la capa de músculo). La remodelación corporal consiste en extirpar o mover solo la grasa subcutánea. Subir de peso no es garantía de ser elegible para la cirugía porque los cuerpos almacenan la grasa de forma diferente.

YA ESTÁS EN CAMINO PARA SER MÁS TÚ, Y QUEREMOS AYUDARTE.

La misión de Gender Health SF es aumentar el acceso a la atención médica de calidad que permita afirmar el género de las personas transgénero y no binarias subatendidas de San Francisco, independientemente de su estatus migratorio o falta de ingresos.

NOTAS:



sfdph.org/genderhealthsf

genderhealthsf@sfdph.org
(628) 217-5788



Remodelación corporal

Riesgos de la cirugía

Cómo obtener los mejores resultados

Preguntas para hacerle a le cirujane

Posibles procedimientos quirúrgicos y no quirúrgicos

YA ESTÁS EN CAMINO PARA SER MÁS TÚ

GENDER HEALTH SF

sfdph.org/genderhealthsf • (628) 217-5788

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

¿Es la remodelación corporal adecuada para mí?

Para determinar si la cirugía de remodelación corporal es adecuada para una persona, los cirujanos consideran diferentes factores, entre ellos, los siguientes:

Grasa subcutánea (también llamada “la grasa que está debajo de la piel”): Aquí es donde la liposucción es eficaz y, para que la cirugía sea efectiva, se requiere suficiente exceso de grasa en la zona subcutánea. Los cirujanos realizarán una prueba cutánea para determinar cuánta grasa subcutánea hay disponible.

Elasticidad de la piel: Es la capacidad de tu piel de contraerse o regresar a su forma original después de haber sido estirada. En gran parte, esto depende del colágeno y la elastina que tenga el cuerpo.

Cambios de peso: Los pacientes deberían estar en un peso corporal saludable, ya que un peso mayor o menor que ese no es recomendable para obtener resultados buenos o duraderos. Los cambios importantes de peso pueden ocasionar revisiones.

Rango ideal del índice de masa corporal (IMC): entre 25 y 32. Esto puede ser diferente según le cirujane.

Los cirujanos evalúan a le paciente para determinar si la remodelación corporal es adecuada. Cuando se consideran todos los factores antes mencionados, esta cirugía puede ir desde ser una pésima a ser una excelente opción para una paciente. Por eso, los resultados pueden ir desde una mejora leve a moderada. Debes conversar sobre estas consideraciones y limitaciones con tu cirujane, tu PCP y tu navegadore para establecer expectativas quirúrgicas realistas.



Preparación para la cirugía y expectativas

Tu PCP, tu cirujane y tu navegadore de Gender Health te ayudarán a prepararte para la cirugía a fin de asegurar que las expectativas sean quirúrgicamente posibles y puedas conseguir resultados óptimos.

SALUD FÍSICA

Mantén un peso corporal saludable. Tener un exceso de peso puede aumentar las complicaciones e interferir con la cicatrización de las heridas. Los cirujanos tienen requisitos respecto del IMC.

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Para hacerse una cirugía, hay que prepararse tanto física como mentalmente. Una cirugía provoca estrés y mucha gente siente un aumento de la depresión o la ansiedad después del procedimiento. Si notas algún cambio en tu estado de ánimo o tu forma de dormir, especialmente con la anestesia, háblalo con el equipo de profesionales que te atiende. Si tienes algún problema de salud mental, comunícate con tu profesional de la salud mental o tu navegadore para que te ayuden.

FUMAR

El consumo de nicotina, ya sea por fumar, usar parches, mascar chicle o vapear, puede interferir con la cicatrización de las heridas. Si usas nicotina, deberías hablar con tu PCP y cirujane a fin de fijar una fecha para dejar de hacerlo. Los cirujanos exigen que los pacientes dejen de usar nicotina antes de la cirugía y pueden solicitar alguna prueba para confirmarlo.

Si inhalas cannabis, es importante que busques otra forma de usarlo, por ejemplo, en aplicación tópica, masticable y tinturas, o que dejes de usarlo directamente.

APOYO

Crea tu red de apoyo con proveedores, familiares y tu comunidad para que te ayuden a planificar y organizar tu recuperación antes y después de la cirugía.

Transportation to and from appointments

- Transporte para ida y vuelta de las citas
- Planificación y preparación de comidas
- Creación de un espacio tranquilo que ayude a la recuperación

Si bien todo lo que le cirujane te solicita hacer puede parecer abrumador, recuerda que no estás sola. Estamos contigo. Puedes comunicarte con tu navegadore de Gender Health SF para pedirle ayuda



¿Qué preguntas debo hacer a mi cirujano?

- ¿Qué cosas es posible y qué cosas no es posible lograr con la cirugía de remodelación corporal? ¿Se usan implantes?
- ¿Qué tipo de cicatrices me quedarán?
- ¿Cómo debería prepararme para tener el mejor resultado de la cirugía?
- ¿De qué forma los cambios que pudiera tener en mi peso antes o después de este procedimiento pueden afectar mis resultados?
- ¿Qué sucede si mi piel no es tan elástica? ¿Afectará eso los resultados?
- ¿Cuánta grasa se puede obtener y qué resultados puedo esperar?
- ¿Qué tipo de prendas de compresión se recomendarán para mi cirugía?
- ¿Qué se recomienda respecto de sentarme, moverme, dormir y hacer actividad durante mi recuperación?
- ¿Cuáles son los beneficios del masaje linfático y cómo puedo acceder a eso?

¿Qué puedo esperar después de la cirugía?

Cada persona se recupera de forma diferente. Los pacientes experimentarán diferentes niveles de dolor, moretones, inflamación y drenaje de líquido en los lugares de las incisiones. Cada plan de recuperación poscirugía se adapta a las necesidades médicas únicas de cada paciente. Tu cirujane te dará instrucciones de cuidados posoperatorios; asegúrate de repasarlos con tu cirujane, tu PCP y tu navegadore según sea necesario.

Para obtener los mejores resultados y para ayudar a evitar complicaciones, es fundamental que sigas las indicaciones posoperatorias y que concurras a las citas de seguimiento tal como se programen. Tu cirujane te hablará sobre temas posoperatorios, tales como los siguientes:

- Cuando reanudar el ejercicio, la actividad física y sexual
- Proceso de recuperación y control del dolor
- Complicaciones