

¿QUÉ ES

LA MAMOPLASTIA FEMINIZANTE?

La cirugía de mamoplastia feminizante es una cirugía para afirmar el género en la que se usan implantes de senos para aumentar el tamaño, cambiar la forma y modificar la textura de los senos. Se usan diferentes técnicas quirúrgicas para colocar los implantes en el área del pecho. En la técnica subglandular, los implantes se colocan encima del músculo y el tiempo de recuperación suele ser menor. En la técnica submuscular, se colocan debajo del músculo. Este procedimiento puede aumentar el tiempo de recuperación.

Por lo general, le cirujane recomendará el tipo de cirugía que mejor se adapte a la elasticidad de la piel, los objetivos de la cirugía y la forma de los senos que se quiera lograr. Se recomienda que les pacientes sigan una terapia de reemplazo hormonal (TRH) durante al menos un año antes de la cirugía para contribuir al desarrollo de tejido que beneficiará el resultado de la cirugía.

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



Feminizing Mammoplasty

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



PREPARACIÓN PARA LA CONSULTA QUIRÚRGICA

Tu navegadore puede ayudar a que te prepares para tener una buena consulta con tu cirujane y hables sobre los objetivos que tienes y los resultados que deseas antes de esa consulta.

LA FORMA, EL TAMAÑO Y EL TIPO DE IMPLANTES

Los procedimientos se basan en la forma y el tamaño de los senos, la elasticidad de la piel y también las necesidades y preferencias de cada paciente. Durante la consulta, analizarán tus preferencias con tu cirujane a fin de determinar qué tipo de procedimiento es el mejor para ti.

LIMITACIONES

Durante la consulta, le cirujane te explicará las limitaciones quirúrgicas relacionadas con el tamaño y la forma de los implantes. Es importante que entiendas las posibles limitaciones antes de la cirugía.

HOSPITALIZACIÓN

La cirugía suele tomar entre 1 y 2 horas. Es un procedimiento ambulatorio, lo que significa que tienes que confirmar un traslado seguro hasta tu casa después del procedimiento.

CICATRICES

Toda cirugía deja algún tipo de cicatriz. Es importante analizar dónde se harán las incisiones y el posible impacto de las cicatrices en la zona del pecho.

Preparación para la cirugía y expectativa

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. Si bien no hay un requisito estricto de Índice de masa corporal (IMC), tu cirujane puede analizar contigo ciertas consideraciones o riesgos específicos de la anestesia, según cuál sea tu IMC. Siempre es beneficioso que llegues a tu propio peso ideal sostenible antes de la cirugía.

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 cirujanes exigen que les 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.

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

¿Qué puedo esperar después de la cirugía?

Cada persona se recupera de forma diferente. Es normal que les pacientes tengan dolor, moretones, hinchazón y drenaje de líquido o sangre. Saldrás del hospital con un vendaje alrededor del pecho. Se recomienda que lo mantengas hasta la visita de control una semana después de la cirugía. Quizás tengas que dormir en determinadas posiciones, de espalda y en posición semisentada por un par de semanas después de la cirugía.

MOVILIDAD

Después de la cirugía, tendrás menos movilidad y menor capacidad de mover y levantar los brazos. Es importante que reacomodes el lugar donde te recuperarás para que no tengas que levantar ni alcanzar nada por encima de la altura de los hombros durante tu recuperación.

CONTROL DEL DOLOR

Pregúntale a tu doctore qué te darán para controlar el dolor. Si tienes antecedentes de uso de sustancias, podrías analizar con le doctore cuáles son las maneras más seguras de controlar el dolor después de la cirugía.

Los cuidados posoperatorios pueden variar para cada paciente y dependen del plan que hayas coordinado con tu cirujane. A fin de obtener los mejores resultados y para ayudar a evitar complicaciones, es esencial que sigas todas las indicaciones posoperatorias que te haya dado le cirujane. Asegúrate de revisar las indicaciones con tu navegadore y le cirujane. Las siguientes preguntas pueden servirte de orientación en la conversación con le cirujane:

- ¿Cómo será el proceso de recuperación durante los 3 meses posteriores a la cirugía?
- ¿Cuáles son las recomendaciones para limitar la actividad física o sexual?
- ¿Cuándo puedo comenzar a levantar o mover objetos más pesados?
- ¿Cuándo puedo levantar los brazos por encima de los hombros?
- ¿Cómo afectará las posiciones que suelo usar para dormir?
- ¿Cuánto tiempo tendré que ausentarme de mi trabajo o mis estudios?



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