



## **GINECOMASTIA (REDUCCIÓN DE SENOS MASCULINOS)**

### **INSTRUCCIONES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA**

1. Después de la cirugía, es importante que tenga a alguien disponible para quedarse con usted durante las primeras 24-48 horas, ya que estará débil y somnoliento. Es posible que necesite ayuda las primeras veces que se levante de la cama.
2. Es importante caminar temprano y con frecuencia, mover las piernas y los tobillos cuando esté en la cama. Mantenga las piernas elevadas, cuando esté en la cama, durante los primeros 2-3 días. No cruce las piernas, ya que esto puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos.
3. Realice 15-20 respiraciones profundas por hora, con frecuencia para mantener sus pulmones limpios.
4. NO FUME. Esto es muy importante.
5. Una dieta ligera es mejor después de la cirugía. Comience tomando líquidos lentamente y avance a sopas o gelatina. Puede comenzar una dieta regular al día siguiente.
6. La mayoría de las personas experimentan dolor muscular en lugar de dolores agudos durante aproximadamente 5-7 días después de la cirugía. El medicamento para el dolor y el relajante muscular que le hemos recetado deberían aliviar su malestar. Es mejor tomar analgésicos con galletas, gelatina, etc. No tome alcohol mientras esté tomando analgésicos.
7. Es importante abstenerse de realizar actividades extenuantes durante 3 semanas después de la cirugía. Mantenga la frecuencia cardíaca por debajo de 100 latidos por minuto y no levante objetos que pesen más de 3 KILOGRAMOS. Poco a poco trabaje para realizar actividades prequirúrgicas comenzando lentamente a la segunda semana y para la tercera semana puede reanudar todas las actividades normales.
8. La prenda de compresión y el relleno de espuma deben usarse EN TODO MOMENTO durante TRES SEMANAS. Esto es para MEJORAR la cicatrización, promover la curación y maximizar su resultado postoperatorio. Puede quitarse la prenda a partir del tercer día antes de bañarse.
9. Después de 3 semanas solo necesitas usar la prenda de compresión por la noche. Muchos pacientes continúan usando la prenda para mayor comodidad.
10. El masaje en los sitios quirúrgicos ayudará a aumentar la circulación y a aliviar la dureza que se siente debajo de la piel. El masaje puede comenzar 2 semanas después de la cirugía. Solicite un terapeuta de masaje linfático.
11. Todas las incisiones serán extremadamente sensibles a la luz solar durante la fase de curación. Deben evitarse las cabinas solares o de bronceado directo y use un protector solar con FPS 20 o mayor (con protección UVA y UVB) durante al menos 6 meses.

## **QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE LA GINECOMASTIA**

- Muchos pacientes dicen que el dolor equivalente a la ginecomastia es similar a tener un entrenamiento extremadamente duro y / o quemaduras solares. El dolor no es agudo, sino más bien un dolor.
- El cuerpo retiene líquidos en respuesta a la cirugía, así que no espere ver ninguna pérdida mamaria inmediata durante las primeras 2-3 semanas. A la larga, verá más un cambio en la forma en que le queda la ropa que una disminución en los kilogramos.
- La hinchazón y los moretones son una expectativa normal después de la cirugía. Los moretones pueden ser aparentes hasta por 3-4 meses después. Las contusiones desaparecerán de su cuerpo a medida que se absorban.
- Es normal tener picazón y / o inflamación después de la cirugía en las áreas que se sometieron a ginecomastia. Esto disminuirá gradualmente en los próximos 2-3 meses.

## **TERAPIA DE MASAJES**

El Dr. Luis Coa recomienda la terapia de masaje linfático después de la cirugía de liposucción que comienza de 1 semana después del procedimiento. Los precios varían según la ubicación del tratamiento y la duración de la terapia de masaje.

La terapia sugerida es de 2-3 veces por semana durante 3-4 semanas. Esto permite un drenaje linfático mejorado y una resolución mejorada de la inflamación asociada. También recomendamos masajes circulares con cremas hidratantes y terapia de calor con ultrasonido externo según sea necesario.

## **INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO POSTERIOR**

Es importante que el Dr. Coa lo vea después de sus controles postoperatorios iniciales. Te verá en citas de seguimiento a las 3 semanas, 6 semanas, 6 meses y 1 año después de la operación. Llame para programar sus citas.

Dr. Luis Coa

Cirujano Plástico

Teléfono: +51944443312

[www.drluiscoa.com](http://www.drluiscoa.com)

correo: [micita@drluiscoa.com](mailto:micita@drluiscoa.com)

[informacion@drluiscoa.com](mailto:informacion@drluiscoa.com)

Dirección: Avenida Arenales 1813, piso 2, Lince - Lima - Perú