



La Cirugía Plástica *y usted*

DR. PEDRO VIDAL GH.



EDICIONES UC

LOS 7 PASOS DE UNA CIRUGÍA EXITOSA

I. DECIDIR SI USTED REQUIERE UNA CIRUGÍA ESTÉTICA Y AVERIGUAR SI ES UNA BUENA CANDIDATA



¿SOY UNA BUEN CANDIDATA (O) PARA CIRUGÍA PLÁSTICA?

La apariencia física, de nacimiento o adquirida afecta la percepción que se tiene de uno mismo y la interacción con los demás. Nuestra autoestima se basa, en gran parte, en la apariencia física. La decisión sobre una cirugía plástica no es para los demás, ni para complacer a otros, es suya y de nadie más.

Como cualquier decisión en la vida, tomar o no el camino de realizarse una intervención quirúrgica debe ser analizado responsable y seriamente, balancear los potenciales beneficios con los costos y eventuales riesgos.

Así, deberá tomar en cuenta los costos financieros, la ausencia laboral, el riesgo de complicaciones

médicas y la posibilidad de sufrir decepción en los resultados, imaginaria o real. Para la enorme mayoría de mis pacientes esta es una gran cirugía, con maravillosos resultados, pero en cada caso particular, es imposible predecir si el resultado final justificará pasar por este camino lleno de obstáculos. Sólo Usted puede tomar esta determinación.

Los resultados insatisfactorios y las complicaciones existen, aunque sean muy infrecuentes, a alguien le suceden, por lo que si usted no está dispuesta a tomar ese riesgo calculado, por pequeño que sea, mi sugerencia es que nunca se opere. Este libro destaca temas importantes a considerar y le ayudará a tomar esa decisión en una forma mucho más informada que antes.

Los aspectos emocionales y racionales no siempre se compatibilizan al momento de presenciar los resultados de una cirugía estética o reconstructiva. Una paciente debe estar psicológicamente estable; la cirugía plástica no le dará la solución a una depresión, a una familia disfuncional ni a sus frustraciones.

El conflicto interno para algunas pacientes no es un tema menor, ya que muchas veces la culpa aparece asociada con el patrón de situar a los demás antes de sí mismas. La costumbre, que muchas mujeres poseen, de postergarse en favor de los hijos, la casa, el marido y el trabajo les causa un gran sentido de culpa al momento de someterse a un procedimiento quirúrgico, probablemente es la primera vez que se dan una regalía de ponerse antes que los demás de la casa. Otro factor para un posible sentido de culpa es la sensación de banalidad por un acto, que en nuestra sociedad, podía calificarse como frívolo. He operado muchos miembros activos de la Iglesia Católica en los más altos y bajos rangos de diferentes cirugías estéticas; ellos se sienten hoy más cómodos para desempeñar su trabajo pastoral, sin cuestionar en absoluto la moralidad de su decisión para hacerlo. También he intervenido miembros de otros credos religiosos, con el mismo éxito.

Hace 40 años la estética dental era considerada una banalidad. Cabe preguntarse si hoy día ¿alguien consideraría frívolo poner frenillos dentales a una adolescente que tiene los dientes chuecos? Entonces, ¿cuál sería la diferencia con reducir la montura en la nariz de una joven universitaria?

Escoja bien a quien confiará su cuerpo, o el de su esposa, hija: Por último, me permito recordarle que si tiene una afección cardíaca, consulte a un Cardiólogo, si padece de un problema digestivo, consulte a un Gastroenterólogo, dificultad en la visión a un Oftalmólogo, y por lo mismo, si desea realizarse una cirugía estética, visite a un Cirujano Plástico. La decisión de visitar al especialista acreditado y certificado le dará la seguridad que Usted como paciente se merece y le corresponde.

Aunque usted no lo sepa en esta etapa, es probable que la relación con el Cirujano Plástico no sea efímera. Otra razón para escoger muy bien.

Un ejemplo típico es: Dos visitas antes de operarse, una con el médico especialista, otra con la enfermera de su equipo y con su equipo administrativo. Cirugía y visita durante la hospitalización, Controles de enfermería y Controles Médicos durante unos seis meses, suponiendo que todo resulta bien. Si hay algún inconveniente, o su cicatrización es más lenta, puede ser más largo. Aunque usted no lo imagine, el 35 % de mis pacientes regresa antes de cinco años a realizarse algún otro procedimiento, lo que nunca se imaginó cuando pidió por primera vez una hora de consulta. Una gran proporción de pacientes años después me trae a sus hijos e hijas, sobrinas y familiares, otra razón para escoger bien la primera vez.

Escoja bien a quien confiará su cuerpo, el de su mujer o hija: Por último me permito recordarle que si tiene una afección cardíaca, consulte a un Cardiólogo, si padece de un problema digestivo, consulte a un Gastroenterólogo, dificultad en la visión a un Oftalmólogo y por lo mismo si desea realizarse una cirugía estética, visite a un Cirujano Plástico. La decisión de visitar al especialista acreditado y certificado le dará la seguridad que Usted como paciente se merece y le corresponde.

¿Soy una buena candidata para Cirugía Plástica?

¿Asumo y entiendo los siguientes puntos?, ¿Hice estas mini-tareas?

- ¿Quiero realizarme esta operación?
- ¿Puedo hacerlo?
- ¿Tengo expectativas realistas?
- ¿Lo que me ofrecen y lo que espero obtener son razonablemente similares?
- ¿Estoy en condiciones de salud para una intervención quirúrgica?
- ¿Estoy dispuesta a obedecer las indicaciones del Cirujano y su equipo?
- ¿Soy capaz de dejar de fumar por completo?
- ¿He sido honesto respecto al consumo de drogas, alcohol y medicamentos?
- He informado a mis cercanos que no me veré bien durante las primeras semanas
- ¿Soy capaz de tolerar las molestias?
- ¿Entiendo que la cicatrización depende de mí misma, que es un fenómeno individual, determinado por mi genética y los cuidados que yo misma haré?
- ¿Entiendo que nadie puede garantizar el resultado de una cirugía (pero en la estadística personal de mi cirujano, más del 95 % de los casos tienen resultados exitosos)?
- ¿Estoy suficientemente motivado como para hacer un cambio de hábitos permanente?
- ¿Seré capaz de "cuidarme" por los años venideros?
- ¿Hice mi tarea de investigar pros y riesgos de esta operación y quedé satisfecha?
- ¿Me di la tarea de verificar los antecedentes por mí misma, al punto en que confío plenamente en mi Cirujano Plástico?
- ¿Estoy convencida de que la cirugía NO me dará la felicidad, pero me ayudará mayor confianza en mí mismo?

LAS CICATRICES Y USTED

TODA CIRUGÍA PRODUCE CICATRICES:

Cualquier cirugía tendrá entre sus consecuencias dejar una cicatriz, pues la piel repara en forma natural los tejidos que han sido cortados por una incisión o una punción uniendo ambos lados de la herida con fibra de colágeno, que es el mayor componente de la cicatriz. Las cicatrices son de color rosado intenso durante las primeras semanas, para disminuir la intensidad de su tonalidad a medida que pasan los meses y ocasionalmente años. Su notoriedad dependerá principalmente de las características genéticas del paciente, del lugar donde se ubiquen, el tamaño, los cuidados que el paciente tenga y el tipo de cirugía. Por ejemplo, una cicatriz sobre la mandíbula, el tórax o el hombro se encuentra con mayor tensión que sobre la mejilla, y tiende a verse más prominente. Las cicatrices que se exponen al sol se pigmentan y se ven siempre más oscuras que la piel normal.

Otro factor a considerar en la notoriedad de una cicatriz es la edad del paciente, ya que en los jóvenes la piel tiende a repararse muy rápidamente, formando cicatrices más gruesas que en la de un paciente de tercera edad. Por último, hay quienes cicatrizan mal debido a factores genéticos y, a pesar de todos los esfuerzos de su médico, formarán una cicatriz "hipertrófica" o una del tipo "queloide".

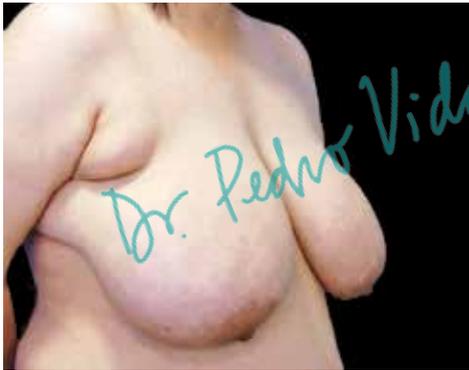
En nuestra experiencia diaria vemos muchos controles de operaciones antiguas. Es muy grato darse cuenta que en algunos casos las cicatrices casi no se ven (no es que hayan desaparecido) con el tiempo. En la mayoría de los casos las cicatrices se mantienen, pero los pacientes las han adoptado, sin complejo alguno, como parte de su fisonomía, considerándose felices por los resultados que obtuvieron con la cirugía.



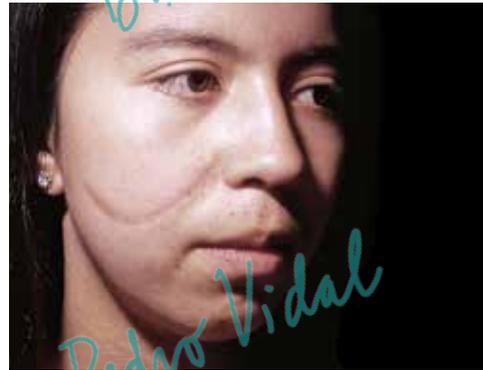
■ Antes



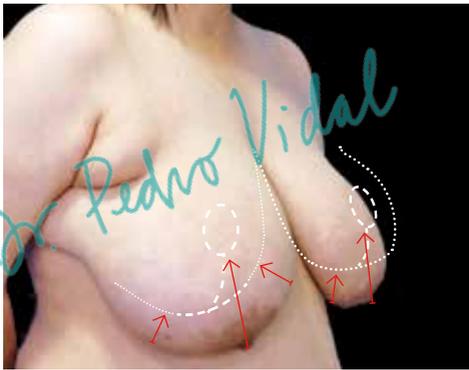
■ Resultado: Los pechos de esta paciente habían perdido elasticidad, turgencia y firmeza, además de presentar pezones retraídos o umbilicados. La mastopexia solucionó ambos problemas, devolviéndole autoestima y comodidad física. En este punto, las cicatrices son inevitables, pero con el tiempo su aspecto va mejorando.



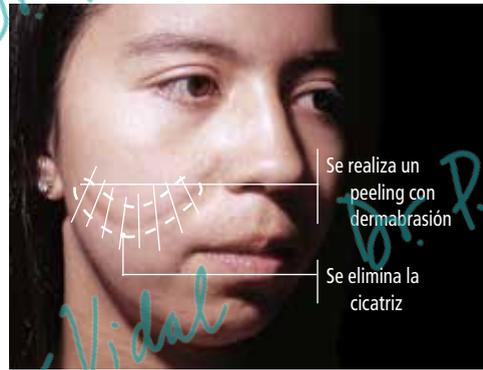
■ Antes



■ Antes



■ Procedimiento



■ Procedimiento

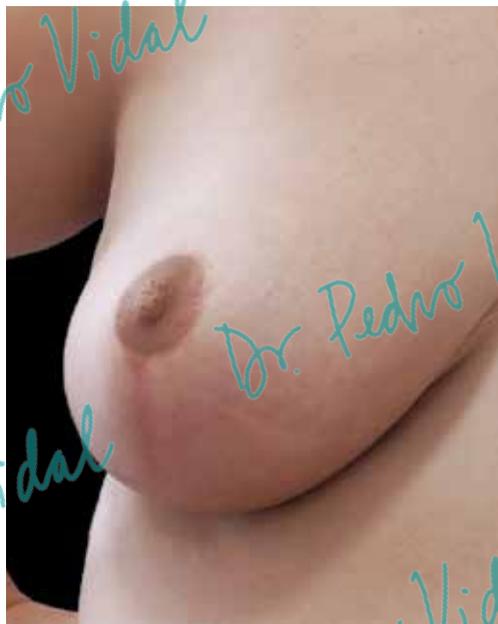
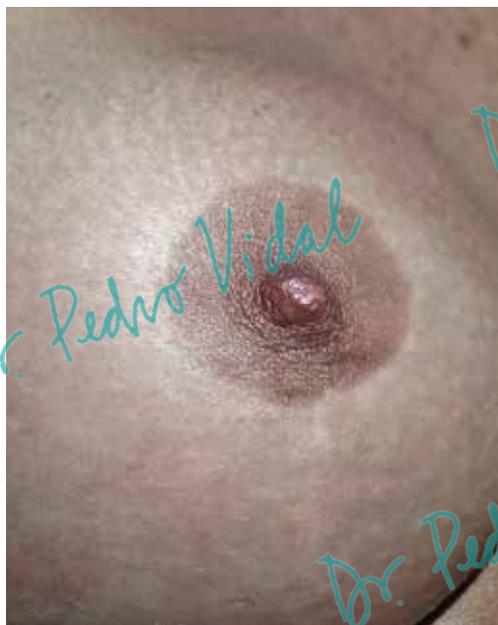
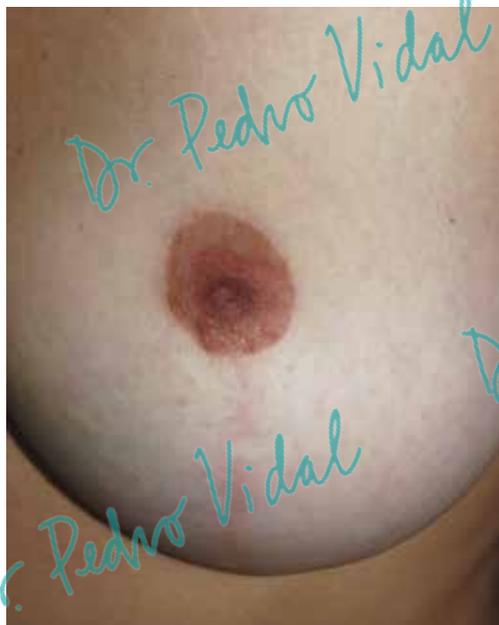


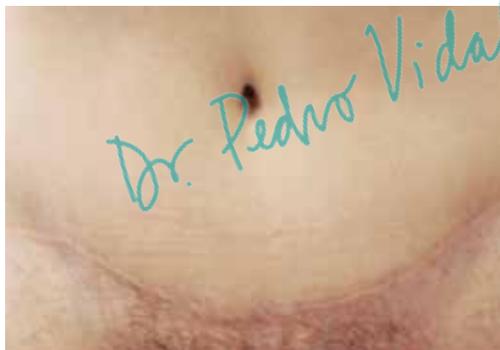
■ Resultado: En la cirugía de levantamiento mamario, la paciente intercambia una mejor forma y posición por cicatrices que se atenúan a través del tiempo.



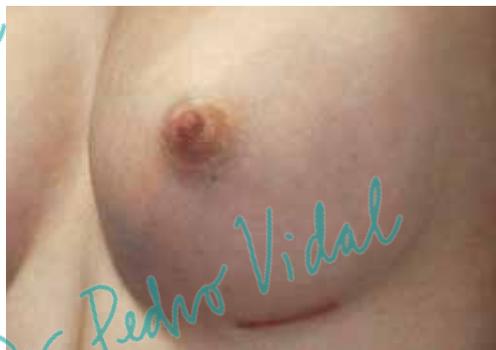
■ Resultado después de un año: Una cirugía puede mejorar el aspecto de una cicatriz. La mejora dependerá del tamaño, la forma y del tipo de cirugía. La experiencia del médico y de la genética del paciente son importantes en la recuperación.

■ Pacientes con buena calidad de cicatrización





■ Cicatriz hipertrofica de buena calidad.



■ Cicatriz poco visible por estar bajo un pliegue.



■ Cicatriz en evolución.



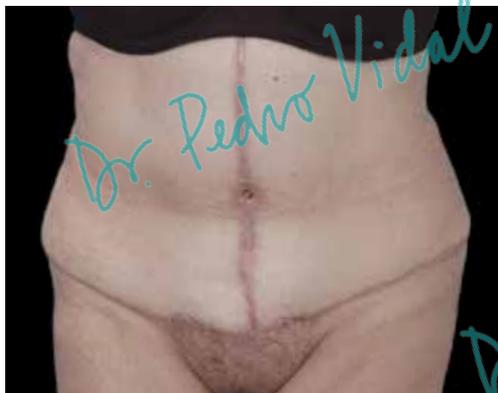
■ El cuidado postoperatorio de una cicatriz mejora su aspecto final.

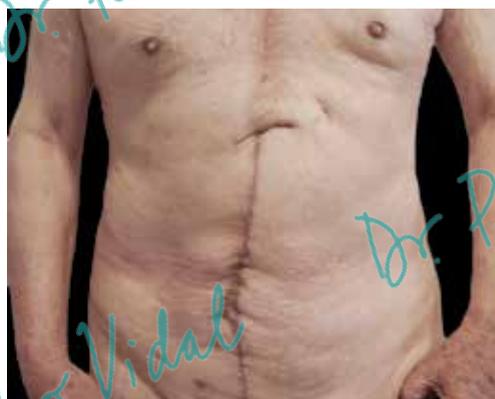
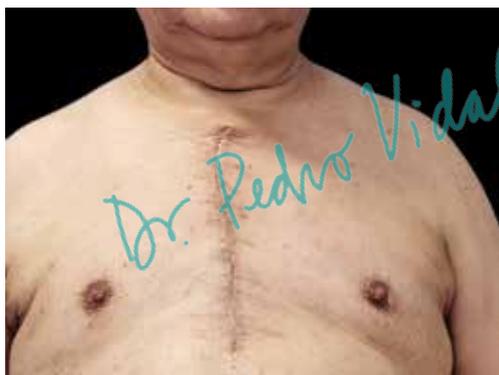


■ Cicatriz facial tratada quirúrgicamente



■ Pacientes predestinados genéticamente a tener mala cicatrización

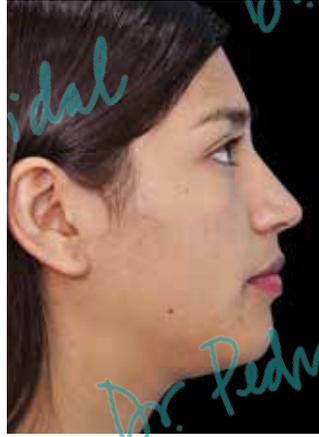




- Hay factores que no manejamos, y escapan al control del Cirujano. Uno de ellos es el aspecto final que adoptan algunas cicatrices debido a las características genéticas y familiares de cada paciente. Un hábito que contribuye a los problemas de cicatrización es el cigarrillo.



■ Antes



■ Resultado



■ Resultado

Hay cicatrices poco estéticas que pueden quedar después de una operación, algunas de las cuales pueden llegar a ser grandes o "feas" dependiendo de sus características genéticas. Si usted conoce antecedentes en su familia que alguien tiene cicatrices feas, gruesas, pigmentadas, o queloides, es probable que Usted también esté genéticamente determinada a tenerlas, por lo que requerirá mucho más dedicación y cuidado de su parte para obtener cicatrices relativamente normales o poco visibles. Recuerde que toda cirugía deja cicatrices. La frase "Cirugía plástica sin cicatrices" es una mentira, y si alguien se lo dice, le sugiero buscar otra opinión.

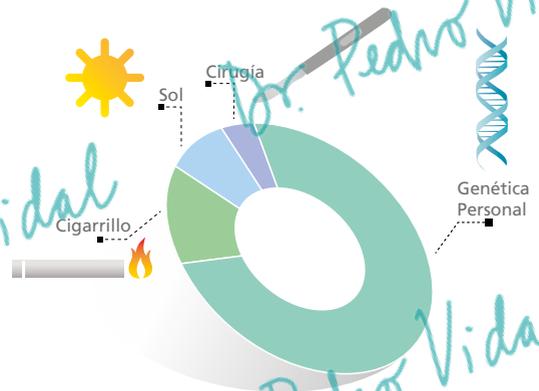
ya que hay períodos cuando desarrollamos una alergia, o espontáneamente se nos quita el asma que teníamos en la adolescencia. Las cicatrices también tienen la capacidad de "cambiar de carácter" a través de los años. Lo importante es que un cuidado obsesivo y mejoras en nuestro comportamiento pueden modificar en forma definitiva el aspecto y resultado de las cicatrices.

Una excelente ayuda para el tratamiento de las cicatrices es Scarguard, que se aplica sobre las cicatrices. (www.scarguard.com)

¿PUEDO SABER CÓMO VOY A CICATRIZAR?

No puede, nadie puede, ninguna prueba lo determina. Ni siquiera las cicatrices previas. Algunas personas tienen cicatrices perfectas en ciertas áreas y cicatrizan mal en otras, y también ocurre al revés. Incluso la calidad de sus cicatrices pueden variar a través de su vida, es decir usted mismo puede cicatrizar muy bien en una época, y luego de unos años comienza a cicatrizar mal, o vice versa, pero esto no debe ser una sorpresa,

¿DE QUÉ DEPENDE MI CICATRIZACIÓN?



CIRUGÍA PLÁSTICA PARA MEJORAR CICATRICES:

Cualquier cirugía tendrá entre sus consecuencias dejar una cicatriz, pues la piel repara en forma natural los tejidos que han sido cortados por una incisión o una punción. Las cicatrices son de color rosado intenso durante las primeras semanas, para disminuir la intensidad de su tonalidad a medida que pasan los meses y ocasionalmente años. Su notoriedad dependerá primariamente de las características genéticas del paciente, del lugar donde se ubiquen, el tamaño, los cuidados que el paciente tenga y el tipo de cirugía. Por

ejemplo, una cicatriz sobre la mandíbula, el tórax o el hombro se encuentra con mayor tensión que sobre la mejilla, y tiende a verse más prominente. Las cicatrices que se exponen al sol se pigmentan y se ven siempre más oscuras que la piel normal.

Otro factor a considerar en la notoriedad de una cicatriz es la edad del paciente, ya que cuando somos jóvenes la piel tiende a repararse muy rápidamente, formando cicatrices más gruesas que en la de un paciente de tercera edad. Por último, hay quienes cicatrizan mal debido a factores genéticos y, a pesar de todos los esfuerzos de su médico, formarán una cicatriz "hipertrófica" o una del tipo "queloides".



■ Antes



■ Después

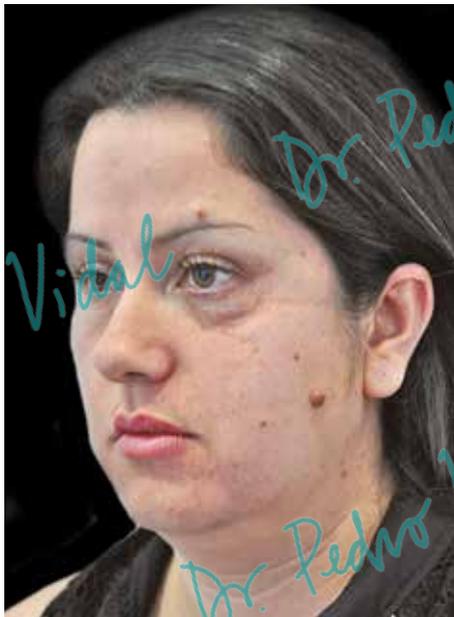
LAS CICATRICES SON FRECUENTEMENTE SECUELAS DE ACCIDENTES



■ Antes



■ Después



■ Antes



■ Después

TABAQUISMO, UN GRAN RIESGO ADICIONAL:



Si Usted es Fumador, lea esta sección cuidadosamente. Si es familiar de un fumador que desea operarse, hágalo con más dedicación e intente convencer a su pariente del problema real.

Dejar de Fumar es Fundamental

El tabaquismo dificulta severamente la cicatrización, por lo que es recomendable dejar de fumar 6 semanas antes y por 12 meses después de cualquier intervención quirúrgica. Esta abstinencia también ayudará a disminuir la frecuencia de complicaciones respiratorias o infecciones, además de obtener una mejor cicatrización.

Fumar cigarrillos produce placer y alivia el stress, o de lo contrario nadie fumaría, sin embargo los efectos del tabaco en el organismo son devastadores, desde el cáncer, alteraciones en la piel, enfermedades cardiovasculares, respiratorias hasta alteraciones en el embarazo.

También está asociado al cáncer de labio, boca, faringe y esófago. Causante de la mayoría de

los cánceres de pulmón, es un hábito que causa invalidez y muerte.

La piel está expuesta a los efectos del humo del tabaco en forma directa (por contaminación del aire). El tabaco contiene más de 4000 elementos químicos que se generan al prender un cigarrillo y cuando las sustancias tóxicas procedentes del humo del tabaco que es inhalado llegan al pulmón. Estas sustancias son la **Nicotina**, el alquitrán, amonio, arsénico, formaldehidos y algunos químicos usados en insecticidas.

El humo del tabaco disminuye la oxigenación de los tejidos, especialmente de la piel, provocando la deshidratación de la epidermis y destruyendo las fibras elásticas de la dermis en forma indirecta.

Todo esto produce un envejecimiento cutáneo prematuro, es por ello que la mayoría de los fumadores tienen arrugas muy marcadas en el rostro, profundizando las líneas de expresión. El cutis se vuelve seco, apagado y de color amarillo grisáceo. Se produce también una dilatación de

los poros, causada por los depósitos de alquitrán en la piel. Pero lo más importante es que la **piel y tejidos tienen menos irrigación por efecto de la NICOTINA**, por lo tanto la cicatrización es mucho más lenta y de peor calidad. Si usted se detiene a observar la piel de los fumadores, es más seca, dañada, de un característico color grisáceo, y se encuentra mucho más arrugado que lo que le corresponde por edad cronológica. En algunos casos hay mujeres fumadoras que además han abusado por años del sol o las camas de solariums; esta es la peor combinación posible para dañar y envejecer en forma prematura la piel.

Más de 4 millones de personas, (entre ellos 14 mil chilenos) mueren anualmente debido a enfermedades causadas por el tabaco. En Chile el 42% de las personas fuman, y se considera que, más de un tercio de los fumadores muere por causas asociadas al tabaquismo a una edad temprana.

Si una persona es fumadora aumenta en forma muy importante ciertos riesgos en toda intervención quirúrgica, pero eso es más notorio y muy riesgoso en algunas particularmente de cirugía plástica:

En la Abdominoplastia, Liposucción, Blefaroplastia, Cirugía Mamaria, Rinoplastia, Lifting Facial y muchas otras operaciones hay mayor riesgo de que no cicatrice y se produzca muerte de algunos tejidos, con necrosis e infección. La calidad de las cicatrices es mala y conserva un color oscuro por meses y años. Recuerde que la cicatriz no es la línea de incisión que usted ve, sino toda el área bajo la piel que se ha manipulado, es decir, si se le realizó liposucción, todas las áreas que fueron alcanzadas por la cánula deberán cicatrizar internamente, aunque no sean visibles. Personalmente prefiero no operar a una paciente fumadora, ya que en un 20 % tendrá algún tipo de complicaciones. Esto puede ser simplemente que demore más en el proceso de cicatrización interna, que tenga fibrosis bajo la piel, que se produzcan asimetrías, necrosis y pérdidas de piel, alteraciones neurológicas, dolor crónico, desviación de cartílagos, extrusión de suturas, e innumerables otras.

Todos los pacientes me dicen " Por operarme yo dejo de fumar mañana, si soy capaz, no se preocupe doctor....ya dejé de fumar cuando estaba embarazada..."

Cabe recordar que el cigarrillo es una ADICCION, igual que el alcoholismo severo, que la cocaína y muchas adicciones.

Al ser una adicción, es probable que **no sea capaz de dejar de fumar sin ayuda** de psicólogos, psiquiatras, medicamentos y el fuerte apoyo familiar. Recuerde que si fuese fácil dejarlo, nadie fumaría. No fumó durante su embarazo, pero hacerlo sería un acto criminal dañando al feto (y recibiría un fuerte castigo social y familiar).

Mi consejo es que usted no se opere hasta que tenga resuelto **SU problema**, es decir seis semanas antes de la cirugía sin fumar, y al menos por un año después de la operación. Los médicos no estaremos cerca suyo para decirle que debe o no debe hacer, es su responsabilidad, y afectará de manera muy importante el resultado que va a obtener.

El siguiente ejemplo puede aclarar lo que intento explicar: Si su hija o señora quiere ir a dar un paseo en avioneta, y le dicen que hay un 20 % de posibilidad de complicaciones,

¿Usted le dice que se suba o pide que arreglen el avión primero?

Para mi la respuesta es obvia, y por ello es que los fumadores son recibidos en el pabellón por una Enfermera de mi equipo quien les toma un pequeño examen, que muestra si ha estado en contacto con el humo del cigarrillo en las semanas previas. Si es positivo, su operación es cancelada y es enviado de regreso a su casa. Así, todo lo que organizó, vacaciones, ayuda en la casa y con sus niños para los días de postoperatorio no servirá de nada, con la consiguiente molestia suya y sus cercanos, además, el Hospital cobrará un monto por la reserva del pabellón que no se pudo usar y eso acarreará también una pérdida económica. **En conclusión**, sea responsable y asuma su problema. **Nadie se enojará si demora unos meses su operación, pero no se engañe a sí misma.**

¿PORQUÉ FUMAR ES TAN MALO PARA LA CIRUGIA?

Usted debe dejar de fumar siempre antes de cualquier operación, pero particularmente una de cirugía plástica. Muchas personas tienen respuesta para todo. "Pero doctor, si me operé de la vesícula (o de hemorroides, apéndice, etc) y no me pasó nada...." Ahí hay una gran diferencia. La operación de apéndice era una emergencia; no operarse implica la muerte, así es que no había discusión posible respecto del cigarrillo o cualquier vicio que tenga. Además en ambas cirugías, apéndice y vesícula no se levanta la piel, la cicatriz es lo que usted ve, aunque la mayoría del trabajo sucede dentro del abdomen y usted no lo observa. En una cirugía de abdominoplastía, usted ve una cicatriz, pero se levanta toda la piel de la pared abdominal (Ver pág. 353), es decir toda esa zona tendrá que luchar por su irrigación, y si al procedimiento se le agrega la dificultad producida por constricción de vasos sanguíneos por cigarrillo, la probabilidad de perder áreas de piel es grande. En una liposucción de casi todo la superficie del cuerpo, las cicatrices no son esas pequeñas marcas externas, sino toda la superficie que fue aspirada, es decir una área enorme.

Algunas de las complicaciones que pueden desarrollarse por fumar pasivamente o haber sido fumador en su vida en un paciente que se opera de cirugía plástica son:

- Alteraciones severas de la cicatrización
- Pérdidas de piel (Cutáneas)
- Alteraciones de sensibilidad y Neurológicas
- Que la herida no cierre o se abra
- Infección de la herida
- Necrosis
- Infecciones Respiratorias
- Colapso Pulmonar
- Pérdida del Pezón y Aréola, piel abdominal o de la cara
- Dolores crónicos
- Fibrosis e induración de los tejidos
- Aparición de telangectasias
- Alteraciones de la pigmentación de las cicatrices y piel.

¿PORQUE ES TAN DAÑINO?

El mayor culpable es la Nicotina, un potente vasoconstrictor que produce espasmo de los vasos sanguíneos que llevan la irrigación a los tejidos, a los nervios, órganos y la piel. La acción de esta droga es muy poderosa y se tiende a menospreciar, cuando son precisamente los vasos sanguíneos de todo el mecanismo de la cicatrización los que fallan en los fumadores.

Si hay Nicotina en sus tejidos seis semanas antes de cualquier cirugía, usted se encuentra en mucho mayor riesgo de estas complicaciones.

Por todas estas razones recomiendo a todo paciente fumador que se abstenga de hacerlo, o de contacto pasivo, de goma de mascar que contenga nicotina, de parches de nicotina, de cigarrillos electrónicos. Recuerde que usted tiene un daño fisiológico importante que se ha producido a través de los años, y ese no lo puede cambiar, pero si puede evitar lo que viene.



Muchos cirujanos evitamos operar a una persona fumadora de abdominoplastía, de párpados, injertos de células madre y grasa, de cirugía mamaria, y lifting facial, por lo que sugiero que no pierda su tiempo pidiendo que cambie de opinión.

Asuma que este es SU PROBLEMA, y debe tratarlo como lo que es, una adicción muy compleja, a pesar de ser socialmente tolerada. Sea honesta(o) consigo misma, no le traspase esta carga a sus familiares ni a sus médicos.



TOMAMOS SU SEGURIDAD MUY EN SERIO, eso es mucho más importante que operar para ganar dinero, por lo que le pedimos que si ha fumado o no se siente capaz de evitar el cigarrillo, simplemente avisenos para cancelar su operación. Esto significa que la cirugía plástica no es para usted, o al menos no en esta etapa, y usted debe ser realista. Sea responsable con su cuerpo, con sus familiares, tal como lo hacemos nosotros, su equipo médico.

TABAQUISMO:

Si usted fuma es esencial que deje el hábito meses antes y un año después de la cirugía. Si no deja de fumar postergue su operación y no se arriesgue, ya que puede tener complicaciones muy serias, sea responsable con su cuerpo y sus familiares. Recuerde que el tabaco es una adicción similar a la cocaína, alcoholismo o muchas otras, y es posible que usted requiera acudir a un centro de adicciones y ayuda especializada para dejarla.

No crea que usted es diferente de los miles de personas que recaen día a día siendo adictos. Asuma que usted tiene una enfermedad y trátese responsablemente, no deje su salud al azar. Si usted tiene una complicación, no puede retroceder en el tiempo.

Si un cirujano ofrece operarla sin prohibirle fumar, le sugiero que busque una segunda opinión.

CIRUGÍA PLÁSTICA EN ADOLESCENTES

En los últimos años ha aumentado el número de adolescentes de entre 14 y 17 años que realizan consultas sobre cirugía plástica.

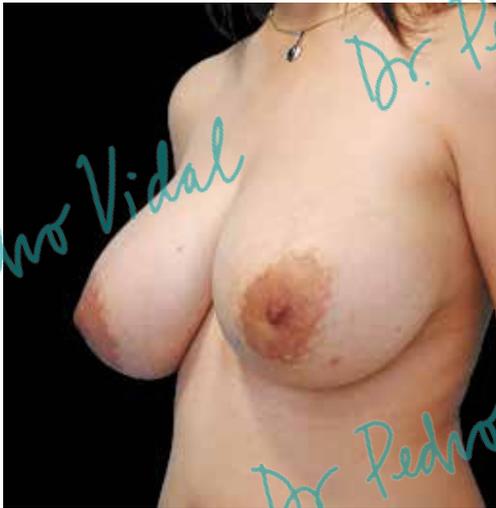
Las cirugías que más interés despiertan en los adolescentes son la rinoplastia, el aumento, reducción mamaria y la liposucción. Curiosamente, tanto la nariz como los pechos deben terminar su desarrollo a los 17 años como promedio, tanto en hombres como en mujeres, por lo que no es aconsejable operar antes de esa edad, salvo algunos casos especiales que así lo ameriten y con consentimiento de los padres.

Muchos profesionales no recomendamos realizar procedimientos quirúrgicos ante las secuelas que pueden producirse por falta de madurez física y psicológica del paciente.

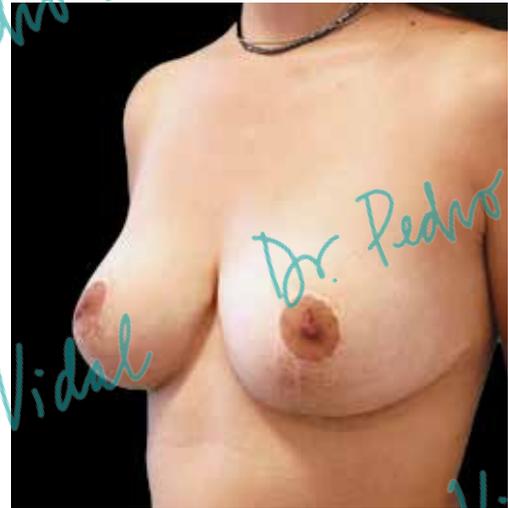
Hoy en día, el concepto de belleza física tiene una influencia cada vez mayor en la vida de hombres y mujeres. Lamentablemente la sociedad actual nos bombardea constantemente con información errada haciéndonos creer que belleza implica

inequívocamente felicidad, dinero y poder, y esta visión está particularmente embebida en las adolescentes. Un ejemplo extremo de ello es lo que sucede en algunos países desarrollados de Asia en que un 90 % de las niñas que egresan del colegio desean realizarse cambios mediante cirugía estética.

Actualmente el acceso a los procedimientos de belleza del cuerpo está al alcance de casi toda la población y las cifras de las cirugías estéticas son cada año más elevadas. Se ha constatado que los efectos psicológicos de la búsqueda obsesiva del cuerpo perfecto solo conduce a la infelicidad, sobre todo cuando esta búsqueda comienza a temprana edad, en jóvenes adolescentes sin apoyo parental, sin criterio formado, con inmadurez, que quieren hacerse cirugías para ser aceptadas socialmente y que desafortunadamente, caen en manos inescrupulosas. Porque todavía hay médicos que realizan procedimientos quirúrgicos a jóvenes que aún teniendo libertad económica y legal, emocionalmente no están preparados para asumir los otros costos de una operación, lo que implica recuperación, mantener hábitos de vida saludables, cuidado de cicatrices, rigurosidad en controles post operatorios, y otros.



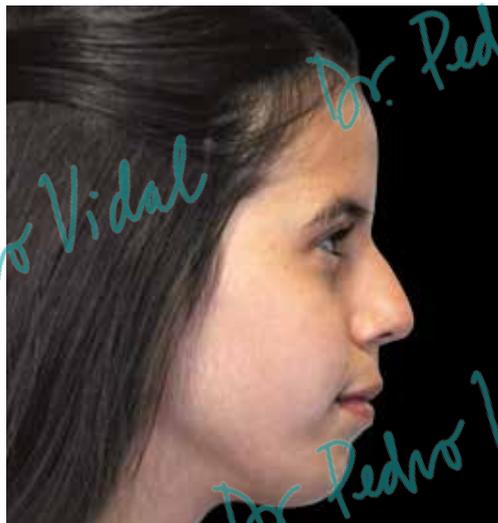
■ Antes



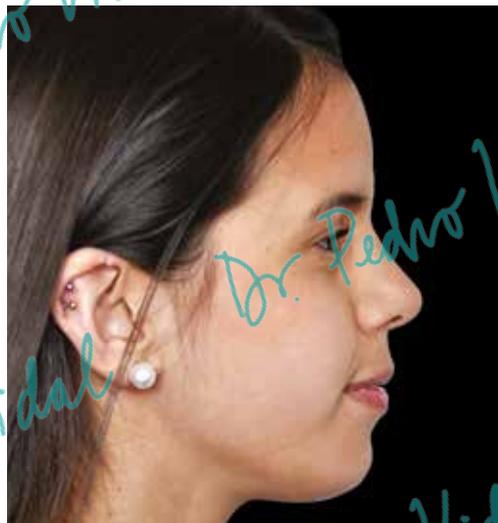
■ Después



■ Resultado

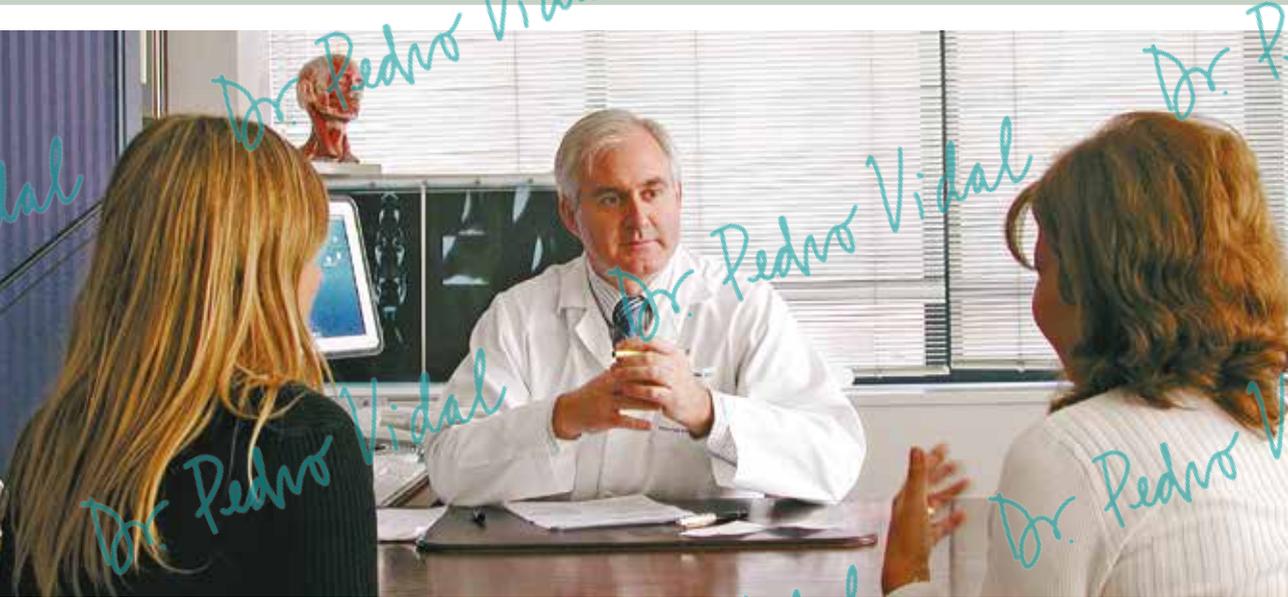


■ Antes



■ Resultado

II. ELECCIÓN DE UN CIRUJANO PLÁSTICO ACREDITADO Y UN CENTRO MÉDICO SEGURO



Planear una Cirugía Plástica no es muy distinto a organizar un viaje. Debe manejar algunos detalles que le ayudaran a planificar cuidadosa e inteligentemente. Deje organizada la ausencia de su casa, el trabajo, los niños, en su convalecencia contacte a algún familiar de confianza para que continúe con las labores domésticas, en los primeros días mientras usted se recupera.

Debe tomar en consideración que todo procedimiento quirúrgico provocará molestias e hinchazón y que influirá en su aspecto físico, por lo que se recomienda distanciar los eventos sociales a varias semanas dependiendo del tipo de operación. Igualmente importante es pensar que se les dirá a los compañeros de trabajo y al círculo de personas cercanas. Finalmente recuerde que usted no podrá conducir un vehículo de vuelta a casa por lo que se recomienda ponerse de acuerdo para que algún familiar lo acompañe. Cualquier operación necesita cierta preparación, la cual va desde informar adecuadamente hasta el cuidado de la alimentación e ingesta de

medicamentos en los días previos a la cirugía. El estado anímico adecuado es esencial: el paciente debe llegar a operarse con una condición psicológica positiva, ya que en una intervención y las semanas posteriores la tranquilidad y el empuje son muy importantes.

Piense lo siguiente, es una situación similar a subirse a un avión: en ninguna de las dos usted tiene el control, éste queda en manos del piloto o del cirujano y su equipo profesional. Como paciente Usted debe confiar en que ellos, junto a sus respectivos equipos de trabajo, están preocupados por que Usted "llegue a puerto" en forma segura.

Títulos y estudios de un Cirujano Plástico

- Título de Médico.
- Magíster en Cirugía General.
- Magíster en Cirugía Plástica.
- Miembro de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica.
- Certificación de Cirugía Plástica por CONACEM y Superintendencia de Salud.

Se requiere un mínimo de 13 años de estudios para obtener la especialidad de Cirujano Plástico:

Medicina	7 años
Cirugía General	3 años
Cirugía Plástica	3 años

ESTÁNDARES DE SEGURIDAD

Si usted desea comprar un auto, preguntará todo, inclusive la marca de los neumáticos, verá otros modelos y no dejará de visitar a otros vendedores. Con mayor razón aún, cuando se trata de su cuerpo, usted debe informarse adecuadamente, consultar segundas opiniones y quizás pedir consejo a un médico de confianza.

La Cirugía Plástica es un área que atrae a muchos médicos no especialistas a practicarla. **¿Porqué?**

Las razones son obvias: es una especialidad de gran prestigio y bien remunerada, pero para llegar a desempeñarla en forma adecuada hay que estudiar por lo menos trece años.

¿TENDRÁ SU MÉDICO LA EXPERIENCIA ADECUADA?

Lo más indicado es que usted le pregunte al médico directamente por su entrenamiento, incluso que le pida un resumen escrito, el cual debiera estar preparado en forma de currículum. En éste encontrará su historia académica y profesional: en qué Universidad y año se tituló de Médico Cirujano, dónde realizó su beca de Cirugía General,

y la subespecialidad de Cirugía Plástica, en qué clínica u hospital trabaja. Es improbable que una clínica de prestigio permita a un médico general realizar procedimientos para los cuales no tiene entrenamiento. *Si la clínica permite a un no especialista trabajar como si lo fuera, le recomiendo que no se opere en ese lugar. Porque de la misma forma que no le exige al cirujano plástico que sea especialista en las áreas que desea operar, tampoco le exigirá al anestesiólogo haberse titulado de tal.*

Usted está en su derecho a solicitar a la dirección médica de la clínica antecedentes del especialista que desea ver o que ya visitó (Derechos del Paciente). Si eso le incomoda, es muy fácil e independiente hacerlo por internet a través de las instituciones oficiales:

- Sociedad Chilena de Cirugía Plástica Reconstructiva y Estética (www.sccp.cl)
- Corporación Nacional de Especialidades Médicas (www.conacem.cl)
- Superintendencia de Salud www.superdesalud.cl

Dentro de la página buscar: "Registro Nacional de Prestadores Individuales de Salud", ahí encontrará todos los cargos, seleccione "médicos" y luego dentro de "especialidades", busque Cirugía Plástica.



LA GENTE NO NOTA LA DIFERENCIA, NOSOTROS SÍ
Debemos hacer que la gente sepa distinguirlo

¿Sabías que por cada Cirujano Plástico Certificado en Chile hay 5 Cirujanos "Estéticos" no certificados y 15 Médicos que realizan procedimientos de Cirugía Plástica?

- Sea muy crítico al observar fotos de páginas web: frecuentemente están burdamente retocadas y muchas veces son incluso falsas. Ponga atención si la foto preoperatoria tiene más sombras, si la post-operatoria está tomada con flash y con maquillaje, además de usar trucos como levantar el mentón, o enfocar los pechos desde más abajo para que se vean más altos; en la primera foto el pelo está desordenado y en la segunda se ve perfecto. En algunos casos no se menciona el uso de botox y ácido hialurónico, peeling, y laser, además de la cirugía facial que se promueve, lo que hace desaparecer las arrugas.
- No confíe en los diplomas que cuelgan en las paredes, ya que existen múltiples entidades de escueta reputación que los otorgan sin mayor certificación. Una tarjeta de visita o aviso de revista o en internet donde dice "Cirugía Plástica" no quiere decir que ese médico realmente sea Cirujano Plástico y menos que esté acreditado.
- ¿Usted cree que un perfume de marca que se vende por internet a precio muy rebajado es real?

¿QUÉ DEFINE A UN CIRUJANO EXPERTO?

10.000 horas dedicadas exclusivamente a esa tarea.

Los estudios de Malcolm Gladwell, Académico de origen británico demuestran que “para realizar cualquier tarea como experto”, se requieren 10.000 horas de experiencia, y también esto se aplica para una intervención quirúrgica.

Tomemos el ejemplo de la operación de nariz estética, una de las que más me gusta, mejor hago y he realizado varios miles. Cuando un Cirujano Plástico termina su entrenamiento probablemente asistió a unas 50 horas donde sus profesores le enseñaron a realizar la operación de rinoplastía, sumando cien horas. Un cirujano promedio hace una o dos de estas operaciones cada mes, es decir unas 24 cada año, sumando 50 o 100 horas cada año; esto implica que le llevará muchos años completar las 10.000 horas que usted quisiera para tener una buena posibilidad de quedar bien. Un año tiene 8.765 horas, y sólo 2.000 de trabajo completo, es decir que un cirujano normal puede tomar fácilmente 15-20 años en

realizar cierta operación en forma **experta**. Lo mismo sucede para el entrenamiento del piloto que maneja un avión, o para ser un gran pintor o escultor. También, recuerde que ese cirujano no sólo realiza la cirugía de rinoplastía, sino muchos tipos de operaciones, como accidentes, quemaduras, estética abdominal, del pecho, facial, etc., por lo que la probabilidad que sea realmente un experto en el tema que usted busca, son exiguas, entonces su deber es investigarlo adecuadamente.

A todo lo anterior hay que agregar las condiciones del hospital o clínica, la calidad profesional del equipo médico, la cicatrización, determinada por la genética del paciente, su estado de salud, los medicamentos que consume, y por qué no decirlo, un toque de suerte. Son demasiadas cosas para dejar al azar.

Es su deber y responsabilidad asegurarse que todo esté correcto antes de subirse a un avión.

En el ejemplo de la cirugía estética nasal, convertirse en un experto le tomaría:

Practicando Rinoplastías:	Cumple 10.000 horas en:
8 horas diarias x 5 días a la semana	5 años
4 horas diarias x 5 días a la semana	10 años
2 horas diarias x 5 días a la semana	20 años

- Nadie compra un automóvil de lujo en su primera visita a la tienda.
- En caso de su cuerpo, sanamente le recomiendo que siempre pida una segunda opinión.
- A diferencia de un auto, no existen repuestos para su cuerpo.

Para informarse más: www.cirurgiaplastica.cl/expertodeclasemundial/

CUIDADOS AL ELEGIR SU CIRUJANO PLÁSTICO

"Después de un accidente la vida nunca será igual"

Cada vez que los seres humanos elegimos y decidimos nos enfrentamos a la posibilidad de errar. Para no equivocarnos en la elección del Cirujano Plástico es importante tener claro que no debe tentarse con avisos comerciales o publireportajes sobre médicos que promueven sus talentos y ofrecen soluciones instantáneas. Tampoco es óptimo elegir al cirujano por lo conveniente que nos resulte el precio, muchas veces "lo barato cuesta caro".

Por otra parte, debe analizar la Clínica u Hospital donde el Cirujano Plástico elegido realiza sus operaciones. Es indispensable que la infraestructura sea la adecuada y que el personal posea la experiencia necesaria para actuar y resolver satisfactoriamente cualquier evento inherente a toda intervención quirúrgica. Es bueno que actualmente exista una cantidad gigantesca de información disponible para ayudarlo a informarse si desea hacerlo, sin embargo lo malo de esto es que la misma gran cantidad hace que **para usted sea difícil saber qué es real y que no lo es, particularmente si está diseñado para engañarla.**

Estudios revelan que al menos un 50 % de las operaciones de Cirugía Estética son realizados por médicos no especialistas.

■ Si busca un "Cirujano Plástico" en Internet, encontrará unos **400** disponibles, pero si evalúa cuántos tienen certificación de la Superintendencia de Salud y CONACEM, sólo aparecen **110**.

■ ¿Qué especialidad tienen los otros **290**?

- Dentistas
- Otorrinolaringólogos
- Cirujanos Infantiles
- Oftalmólogos
- Sin especialidad
- Algunos no son médicos.
- Médicos Generales
- Fisiatras
- Anestesiólogos
- Cirujanos Generales



Para informarse más: www.cirugiaplastica.cl/comoescoger/

AVISOS COMERCIALES DE REVISTAS:

Si usted elige a su doctor por un aviso comercial pagado, tiene al menos un tercio de posibilidades que éste no sea especialista. Si escoge "Cirujano Plástico" a través de Internet, debe saber que al menos la mitad de las páginas web promocionando cirugía estética lo conduce a médicos no especialistas, incluyendo anestesiastas, fisiatras, médicos generales, y no médicos es que realizan cirugía plástica con estándares inseguros e inaceptables. Además, hacen dichos procedimientos en pequeñas clínicas, casas e incluso hoteles, que no tienen la seguridad que un paciente requiere.

Con este conocimiento, es su deber asegurarse que cualquier operación de Cirugía Estética sea hecha por un especialista, es decir, un Cirujano Plástico calificado y acreditado. La evaluación más importante de un Cirujano Plástico es la trayectoria académica, y la que realizan sus propios pares. Para esto la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica en su sitio de Internet (www.sccp.cl), puede ser de mucha ayuda.

Las sociedades de Cirugía Plástica de cada país acreditan y califican a sus especialistas. Todas ellas

se llaman "Sociedad de Cirugía Plástica de...", y no son Sociedades Esteticistas ni de especialistas en "Medicina Estética", "Sociedad de Medicina y Cirugía Estética", que no son una especialidad académica reconocida.

Si usted desea que el cirujano que la opere, o que opere a su hija, o esposo, sea un especialista acreditado, es su deber hacer las averiguaciones correspondientes; **nadie lo hará por usted**, y sólo tomará cinco minutos frente a un computador. Aquellos que no hacen ese esfuerzo pueden pagarlo muy caro, en dinero, en su apariencia, su esperanza, y también con su salud. Una vez que entró al pabellón, no hay vuelta atrás. Sólo queda esperar a ver si el resultado es el que vio en los avisos, y probablemente no lo es.

UN TRISTE EJEMPLO

Hace poco la bella modelo y estrella de TV brasilena de 27 años, Andrea Urach escogió un médico no acreditado para que le realizara una cirugía estética. Tuvo dificultades, terminando hospitalizada en la UCI del Hospital de Porto Alegre, de acuerdo a una entrevista que dió al diario inglés Daily Mail. (Ver link al pie de esta página).

- Es tanto más barato elegir bien la primera (y única) vez, evitando el desagrado, molestias, dolor, pérdida de tiempo de tener que operarse de nuevo, para sólo poder a optar a un resultado de segunda categoría.
- Si lo que le ofrecen "parece demasiado bueno para ser verdad", probablemente usted está en lo correcto, NO ES verdad.
- **El mejor remedio es prevenir la complicación.**

RELACIÓN DE CONFIANZA

Cualquier intervención de cirugía plástica, estética o reconstructiva, necesita de una relación honesta y transparente. El paciente debe confiar en el médico que ha elegido y éste, a su vez, no debe crear falsas expectativas o prometer resultados mágicos cuando éstos no son posibles.

La Cirugía Plástica, al igual que cualquier rama de la Medicina, no ofrece garantía de resultados, por lo que la confianza en su médico es fundamental.

Cuando el paciente elige su Cirujano también está escogiendo a todo un equipo médico, su

Anestesiólogo y a un hospital o clínica. Su elección debe ser responsable y racional.

De la misma forma, su médico o equipo deberían explicar el procedimiento lo más completo posible incluyendo otras alternativas, todas las limitaciones y los riesgos, preocupándose de ser detallista al momento de describir la recuperación y las dudas respecto a la intervención misma. Si usted siente que sus preguntas no quedan totalmente contestadas, que no logra establecer una empatía con su cirujano o simplemente está disconforme, busque una segunda opinión calificada.

Legislación de Especialidades Médicas en Chile

- La ley de Chile reconoce sólo Médicos Generales, sin distinción de especialidad médica. Esto permite que médicos generales hagan propaganda de "ser" especialistas en cualquier área, publicitando sus servicios como expertos a través de diversos medios de comunicación, sin una certificación académica. Más aún, existen médicos extranjeros que por antiguos convenios de gobiernos, pueden practicar la medicina en Chile, sin necesidad de certificación alguna, lo que ocasionalmente permite trabajar a médicos cuyo entrenamiento básico es deficiente. Existe, sin embargo, una comisión nacional que reconoce a los especialistas llamada CONACEM (Corporación Nacional de Especialidades Médicas) a la que se puede consultar, además de la Superintendencia de Salud y la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica.

- www.cirurgioplastica.cl
- www.sccp.cl
- www.conacem.cl
- www.supersalud.gob.cl

DESCUENTOS EN CIRUGÍAS DE LOS PAÍSES VECINOS, ¿VALE LA PENA?

Probablemente no. Además no se lo aconsejaría por las siguientes razones:

Si usted vive en ese país, tiene el tiempo y tranquilidad para "verificar razonablemente" los estándares de acreditación del médico, del hospital donde se va a operar, del equipo médico, y seguramente confía también en la institución que los acreditó, pero además tiene que pasar las primeras semanas del postoperatorio en esa ciudad, entonces no es operarse en el extranjero, es operarse donde usted vive o pasa un período de tiempo. Si lo analiza bien, la respuesta no es fácil.

Típicamente las pacientes que se operan en países vecinos entran en dos categorías:

La primeras se encuentran de vacaciones, ven un atractivo aviso local, al que acuden donde se encuentran con una secretaria encantadora, quien gentilmente les hace un espacio, el médico las ve, y de inmediato salen convencidas que por un precio que parece muy reducido, las operan al día siguiente, haciendo un esfuerzo por "meterlas entremedio". Nunca verificaron si los diplomas que cuelgan de las paredes significan algo, o si el médico era especialista, o si les darían anestesia general o local, ni tampoco si el precio era realmente más barato. Después de la cirugía y algunas horas son dadas de alta al hotel y dos días más tarde

se encuentran volando de regreso, donde recién comienzan a analizar lo que hicieron.

El segundo grupo de pacientes, más analíticas, habitualmente son embaucadas por una mujer que hace de coordinadora de viajes, avisos de internet o incluso un médico extranjero aquí y llevadas a operarse en otro país, por lo que tienen un poco más de tiempo para pensar, pero tampoco averiguan mucho. Muchos de estas pacientes son operadas por no especialistas en pobres condiciones y algunos de ellos, luego de su regreso, terminan operándose dos o tres veces más para arreglar las complicaciones. El costo resulta mucho mayor lo que hubiese sido operarse con uno de los 10 mejores cirujanos acreditados en el país, pero con peores resultados, ya que se trata de arreglar o que ya quedó mal.

Por supuesto que existen quienes tienen buenos resultados, o se informan, eligen un especialista acreditado, y obtienen un excelente final, pero esas pacientes no nos consultan a los cirujanos chilenos para arreglar los problemas y complicaciones posteriores ni escuchamos de ellas en los medios, por lo que no sabemos mucho de ellas.



DESCUENTOS Y PROMOCIONES Y CONSULTAS GRATIS

¿Existe la Consulta Gratis?

¿Usted conoce a alguien que trabaje gratis?

Probablemente sólo un médico con muy poca clientela está dispuesto a regalar horas de consulta.

No haga experimentos con su cuerpo, y recuerde, en Medicina, en Cirugía Plástica, y en la vida, usted obtiene lo que está pagando, ni más ni menos.

Si el precio es "muy bajo respecto del mercado", y le parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente usted está en lo correcto: es demasiado bueno para ese precio, y no es real.

Para entendernos, llevemos el ejemplo al extremo poniendo en juego la salud de un ser querido:

Usted sale del hospital con su querida hija de 8 años que está grave con una neumonía, detiene el auto en una farmacia para comprar el antibiótico inyectable que le indicaron en el servicio de urgencia. Alguien que está parado en la entrada de la farmacia le ofrece el antibiótico en ampollas, que se ve igual, se llama muy parecido, pero en vez de costar \$ 12.000 vale sólo \$ 80 pesos, lo único es que no está acreditado.... El envase se ve ok y dice acreditado por un centro de estudios de Kurdistan. Ni usted ni yo sabemos qué es ese centro de estudios ni siquiera qué es Kurdistan, aunque suena bien.

¿Usted lo compraría?

¿Y haría que le inyecten ESE antibiótico a su hija?

¿Y si le pasa algo con esa inyección?

¿Y si no le pasa nada pero no se mejora y termina en la UCI por que no era antibiótico?

¿De verdad se atreve a ponérselo?

Pero, usted sabe que durante una cirugía le inyectarán muchas cosas a su hija o a su señora, o a usted misma... !

Y se las inyectarán igual, con médicos acreditados o no!

Si decide operarse con médicos NO acreditados:

¿De verdad usted cree que esas inyecciones estarán ok, o estarán vencidas?

¿Y si le inyectan medicamentos equivocados?

¿Y quién lo inyecta sabrá hacerlo?

¿Se lavará las manos? ¿usará guantes?

¿Y si le da anestesia alguien que no sabe de anestesia y se equivoca en las dosis?

¿Será anestesiólogo? ¿estará acreditado?

¿Y si la opera un médico que no sabe hacerlo?

¿Y si termina en la UCI?

*¿Usted entiende que la **acreditación** asegura que el cirujano plástico sabe operar y que lo hace dentro de las normas?*

Me parece que ahora lo entenderá.

De esto se trata, piénselo bien :

Eso es lo que los médicos especialistas llamamos ESTÁNDARES DE TRATAMIENTO.

PARA EL DÍA DE LA CONSULTA: PREPÁRESE BIEN

- El día anterior: **Investigue al médico en Internet.** Verifique su acreditación en la Superintendencia de Salud (¿es especialista en cirugía plástica?), pertenencia a Conacem y Sociedad Chilena de Cirugía Plástica.
- Piense en qué quiere preguntar, focalice en una, dos o tres cosas y prepare sus dudas. Nunca pregunte ¿Qué me haría usted doctor?
- No escoja las últimas horas de la tarde. Usted estará cansada y el médico también.
- **Vaya acompañada**, idealmente con su pareja, pero si lleva una amiga solicite que vaya a ayudarla y oír, no a hacer otra consulta para ella. Esa no es ayuda para usted ni para el doctor, entorpece y complica la consulta, quitando el foco de atención del tema que a usted le interesa desarrollar. Si la cirugía es un tema tóxico en su relación de pareja, no lo lleve, busque una alternativa que la ayude.
- **Jamás lleve niños.** Usted requiere el 100 % de su atención dedicada a este tema. Si no tiene con quien dejar sus niños, le sugiero cambie el día de la consulta, pero no pierda esos preciosos minutos, y la atención del doctor preocupado de qué están destruyendo sus niños. Hay médicos que no aceptan niños en sus consultas ya que quieren darle toda su atención al paciente; puede que esto le suceda a usted.
- Las consultas son pequeñas, típicamente cabe el doctor, un paciente y UN acompañante. No hay espacio (ni aire) para más personas. Evite llevar más acompañantes, y si los lleva, asuma que ellos no podrán entrar a la consulta.
- **Apague su celular antes** de entrar a la consulta, pida lo mismo a su acompañante y **exija lo mismo a su médico.** Un doctor que no le dedica su atención completa e interesada en la consulta inicial, con mucho menos razón se la dedicará después.



- En caso de estar interesada en cualquier cirugía facial, **no use maquillaje**, es mejor que la vean tal como es. Si llega maquillada, vaya al baño y **retírelo antes de ver al médico.**
- Debe darse el tiempo **para llegar a la hora prevista.** Si va atrasada, será una consulta a la rápida, estresada e incómoda. Una alternativa es avisar por teléfono que va atrasada de modo que la secretaria pueda alterar el orden. Pregunte por teléfono si el médico se atrasa en atender o es puntual.

III. ESTÁNDARES DE CALIDAD EN EL TRATAMIENTO MÉDICO, QUE USTED COMO PACIENTE REQUIERE



Usted y su familia lo merecen. Por eso es que los médicos estudiamos tanto, y nos acreditamos, para asegurarnos que sabemos hacer lo que hacemos, con su hija, su señora y con usted. Y ha pesar de que sabemos, pueden ocurrir problemas. Imagínesi si no supiésemos.

Todos hemos visto alguna vez grandes avisos en la carretera en los que se lee "**Después de un Accidente la Vida nunca será igual**". Asuma que en cirugía sucede lo mismo, para usted y para su familia. Sea responsable y escoja bien a quien le entregará su cuerpo, después de una complicación tampoco hay retroceso. Esto es mucho más importante que comprar un auto, esto se trata de su cuerpo, y no tiene otro. Aquellos pacientes que no hagan el esfuerzo de seleccionar bien, pueden pagar un terrible precio, no sólo en términos de dinero, también en su aspecto físico, autoimagen y salud, física y psicológica; uno de mis objetivos al escribir este libro es **entregarle todos los**

conocimientos y elementos necesarios para que pueda hacer una elección informada y responsable, y lo hago con generosidad como regalo para usted, pero con la experiencia de un extraordinario entrenamiento académico de 25 años como especialista, más de 30,000 intervenciones realizadas, haber entrenado a muchos cirujanos plásticos, sido Profesor de Cirugía Plástica y Anatomía Humana y escrito centenares de publicaciones científicas, libros, y con muchas horas de vuelo en el cuerpo.

Si usted, teniendo todos estos elementos para decidir, aún elige a un médico no acreditado, le deseo buena suerte. Siempre es posible que le vaya bien.

¿CUÁNTO DEBE DURAR UNA INTERVENCIÓN DE CIRUGÍA ESTÉTICA?

El delicado balance entre lo que "me conviene" y mi seguridad.

Tiempos quirúrgicos*	
3.5 horas	perfecto
4 horas	ok
6 horas	demasiado

(*) A esto hay que agregar tiempos de comienzo de la Anestesia e inducción, aproximadamente 1/2 hora, Post-anestesia, 1/2 hora y la Recuperación 2 horas.

Como en cualquier cirugía debe tomarse la precaución de escoger a su cirujano como corresponde (Para conocer más: Cómo escoger a su Cirujano Plástico, página 52) y cuidadosamente evaluar el lugar donde se realiza su cirugía y la duración de la operación, ya que mientras más procedimientos se realice, mayor es el tiempo, y **cirugías más largas son más riesgosas**. Como regla general, mi consejo es que el tiempo quirúrgico no sobrepase las cinco horas, y si pudiera decirle cuatro y medio mejor aún. Personalmente hago todas mis cirugías con un espectacular equipo de ayudantes,

quienes van cerrando un sector mientras yo voy operando otra área, de modo que así optimizamos el tiempo, por lo que la cirugía dura menos y con ello es más segura para la paciente. Este sistema lo aprendí mientras trabajaba esos nueve años en Inglaterra, donde la eficiencia es algo esencial en la medicina. Generalmente hago todas las suturas externas yo mismo, ello sería sumar mucho tiempo y aumentaría innecesariamente el riesgo para mis pacientes. Este mecanismo requiere un sistema de trabajo en equipo que pocos tienen (ni pueden darse el lujo de tener), ya que requiere más personal y se da en ambientes académicos y hospitalarios, no en clínicas pequeñas. Siento que he tenido mucha suerte, y personalmente, al ser el Profesor de Cirugía Plástica de tantos médicos, me ha dado la bendición de trabajar en grandes equipos de cirujanos durante muchos años, y contar con espectaculares ayudantes, a quienes enseño, pero que también son críticos y diariamente me enseñan, mejorando cada técnica para hacer las cirugías de nuestros pacientes cada día más seguras.



IMPORTANTE:

- Es en la **web, en Facebook y redes sociales** donde usted debe ser muy suspicaz y poner más cuidado si va a elegir a través de estos medios, ya que *la persona que pone el aviso o hace la página no tiene restricción alguna*, ya sea legal, de las sociedades científicas, de los médicos especializados y entrenados de verdad, del Colegio Médico o Ministerio de Salud.
- Los avisos destacados (que son pagados por sus dueños) los ponen por igual quienes saben y los que no saben operar, y es su responsabilidad diferenciarlos, ya que el precio de la operación la mayoría de las veces es muy similar.
- En sus páginas web todos son muy famosos y los mejores especialistas y muchas de las fotografías "antes y después" están groseramente alteradas.
- Considere que un médico que se dice "**CIRUJANO PLÁSTICO y ESTÉTICO**", si no es miembro titular de la **Sociedad Chilena de Cirugía Plástica**, que no este reconocido en esa especialidad por la Superintendencia de Salud, que no esté acreditado por la Comisión Nacional de Acreditación de Especialistas (**Conacem**), aunque pertenezca a una "sociedad estética" de algún país lejano, y que ésta tenga nombre muy sonoro y rimbombante, lo más probable que ese especialista no sea tal.

TABLA PARA ESCOGER UN CIRUJANO PLÁSTICO

Adaptación de la tabla del Dr Gustavo A Colón, Sociedad Americana de Cirugía Plástica.

		SI	NO
1	El Cirujano que la opera es Miembro Titular de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica .	20	XX
2	Cirujano Plástico acreditado por CONACEM .	20	XX
3	Cirujano Plástico acreditado por Superintendencia de Salud* .	20	XX
4	El Cirujano Plástico y su personal ¿entienden lo que usted les pregunta?, ¿se interesan genuinamente por usted y le explican en detalle y con tiempo?, ¿le ofrecen alternativas quirúrgicas que sean razonables?.	10	XX
5	La operación ¿se realizará en un hospital o clínica grande, acreditada, con elementos de seguridad?.	10	
6	Médico realizó una Residencia formal en Cirugía Plástica (o Beca) (No es lo mismo que "Estadías de perfeccionamiento, pasantías o "fellowships").	10	XX
7	¿Existirá un Anestesiólogo acreditado por Conacem durante la operación?, Cuál es su nombre?, Verifique usted mismo que esté inscrito como especialista en Superintendencia de Salud* .	10	
8	¿La Clínica permite médicos no acreditados por Conacem de esa especialidad operar como especialistas ahí?.	-5	X
9	La consulta se ve razonablemente médica, limpia y no parece un salón de Belleza.	5	X
10	Siente que el personal está genuinamente interesado en usted ¿o sólo desea realizar "una venta"? ¿Se siente "empujada a comprar rápido"? ¿Oferta termina mañana?.	5	XX
11	El cirujano, ¿Estudió Medicina en una Universidad Chilena ? Si lo hizo en una extranjera, ¿revalidó su título en la Universidad de Chile?.	5	
12	Realizó una especialización en Cirugía General antes de Cirugía Plástica?.	5	
13	Tiene Formación Académica? ¿Asiste regularmente a Congresos de la Especialidad?.	5	
14	¿Ha publicado artículos en revistas científicas ? (Revistas femeninas o de variedades no cuentan!).	5	
15	¿Tiene "bastantes" años de experiencia?.	5	X

Alternativas:

XX :	<i>Situación de riesgo</i>	≥ 100 puntos	IDEAL
Nº 1 a 7 :	IMPORTANTES	41 puntos	Mínimo aceptable
		1 a 40 puntos	Busque alternativas

* Superintendencia de salud: Registro Nacional de Prestadores Individuales de salud (www.supersalud.gob.cl)

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo constituyen un tema poco grato para discutir en la relación médico-paciente, sin embargo, es importante hacerlo. Existen riesgos inevitables e inesperados, como un infarto cardíaco en cualquier momento de la vida, incluido el momento en que se realiza una cirugía. Por otra parte se debe evitar situaciones que aumentan los riesgos naturales, como una mala elección del Cirujano Plástico, de su equipo médico o el centro donde se realizará la operación.

Ya sea por factores personales del paciente o por otros externos a él, el equipo médico debe estar preparado para enfrentar y resolver situaciones inesperadas, que aunque son muy infrecuentes, pueden suceder.

Para disminuir cualquier factor de riesgo es muy importante que el paciente informe a su doctor

de cualquier antecedente que pueda influir en el desarrollo y resultado de la cirugía; por ejemplo haber tomado algún medicamento como aspirina o Vitamina E, la ingestión de ajo, hierba mate y homeopatía en días previos a la operación, ya que inducirán a mayor sangrado.

COMPLICACIONES INESPERADAS

El riesgo estadístico de tener una complicación inesperada dentro de una operación de Cirugía Plástica es muy bajo, del orden de 2 cada 100 operaciones, en comparación con una operación de apéndice que es de 1 en 10, o una operación de hernia que es de 1 en 50. La complicación más frecuente en cualquier operación de cualquier tipo es una infección de la herida, riesgo que disminuye si se han seguido los cuidados necesarios durante los períodos pre y post-operatorio.

! RIESGOS POST OPERATORIOS

La Cirugía Plástica, como cualquier cirugía, tiene riesgos asociados, tales como infecciones, que pueden ocurrir después de un procedimiento quirúrgico, éstas generalmente se deben a gérmenes que viven normalmente en nuestro cuerpo pero en ciertas condiciones invaden una herida; se tratan con antibióticos y ocasionalmente requieren remover los puntos para drenar el líquido acumulado. Otro riesgo son los hematomas, es decir una acumulación de sangre en el lugar de la incisión causando dolor e inflamación.

Existe también la posibilidad de presentar un **seroma**, una acumulación de fluidos dentro de la cavidad de la herida, y hay ciertas operaciones con mayor tendencia a presentar seromas, como la abdominoplastía.

La **pérdida de sensibilidad en la piel** es algo normal que se recupera con el paso del tiempo en la mayoría de los casos. La necrosis es un riesgo asociado a una historia de tabaquismo, consumo de drogas y otros factores ya que comprometen la circulación sanguínea y no permiten cicatrizar normalmente.

La **calidad de las cicatrices** resultantes dependen principalmente de la genética y antecedentes de las pacientes, y no de la calidad de la sutura, por lo que es un tema que debe analizarse cuidadosamente antes de cada operación.

! FACTORES PERSONALES DE RIESGO



- No seguir rigurosamente los pasos de la recuperación.
- Ser vegetariana.
- Ser una persona frágil o enferma.
- Tener un historial médico complejo: Infartos, trombosis.
- Ser fumador o historia de tabaquismo.
- Enfermedades no controladas: Diabetes, Hemofilia, Anorexia, Obesidad Mórbida, Bulimia, Hipertensión.
- Antecedentes de mala cicatrización.
- Inestabilidad Psicológica.

Naturalmente tenemos la tendencia a subestimar ciertos riesgos y a sobrevalorar otros, así no damos importancia al gran problema que nos produce un estilo de vida poco sana, que aumenta los trastornos cardíacos y el cáncer, pero damos enorme importancia a volar en un avión comercial, lo que no tiene sentido. Parte de esta culpa se debe a la prensa sensacionalista, y a la falta de análisis

que hacemos de las actividades que realizamos diariamente. **Una de las actividades más arriesgadas actualmente es leer mensajes de texto mientras se cruza un paso peatonal o se conduce un vehículo,** andar en bicicleta con audífonos, hacer una dieta extrema y conducir vehículos bajo la influencia del alcohol. Todos lo hacemos, pero le restamos importancia.

! TODO LO QUE HACEMOS TIENE RIESGOS

Algunas estadísticas:

- Riesgo de sufrir un accidente en automóvil durante el año: 20 cada 100 personas
- Riesgo de morir de un accidente automovilístico a lo largo de la vida: 1 cada 84 personas
- Riesgo de un accidente grave en vacaciones en un año determinado: 1 cada 800 personas.
- Riesgo de morir de cáncer si es fumador: 1 de cada 3 (≥ 4 cigarrillos/día)
- Riesgo de tener cáncer mamario en la vida: 1 cada 10 mujeres
- Riesgo de muerte en una Cirugía Bariátrica 1 cada 200-300 casos
- Riesgo de morir si se enferma de influenza: 1 cada 1000 casos
- Riesgo de morir de cáncer a lo largo de la vida: 1 cada 7 personas
- Riesgo de morir de Infarto cardíaco a lo largo de la vida: 1 cada 5 personas
- Riesgo de morir ahogado en una piscina a lo largo de la vida: 1 cada 7.300 personas
- Riesgo de morir por obstrucción traqueal al comer (vida): 1 cada 5000 personas
- Riesgo de tener cáncer a lo largo de la vida: 3 cada 10 personas
- Riesgo de tener apendicitis en la vida 1.5 cada 10 personas
- Riesgo de tener Hipertensión arterial: 4 de cada 10 adultos
- Riesgo de pérdida de un embarazo: de 2 cada 10 mujeres
- Riesgo de morir en un accidente aéreo: 1 en 4.000.000 pasajeros a lo largo de la vida
- Riesgo de una complicación en una operación de Hernia Inguinal 10 de cada 100
- Riesgo de tener un resultado insatisfactorio en Cirugía Estética con un Cirujano Plástico acreditado: 2 de cada 100 personas.
- Riesgo de sufrir una complicación en Cirugía Estética con un Cirujano Plástico acreditado: 4 de cada 100 personas
- Riesgo de tener una complicación en Cirugía Estética con un Médico no especialista: 50 de cada 100 personas.



UNA BUENA ELECCIÓN REDUCE LOS RIESGOS.

- Operarse en un Centro Médico de reconocido prestigio.
- Verificar que el Centro Médico tenga Unidad de Tratamiento Intensivo y Banco de Sangre.
- Asegurarse que el equipo de Anestesiólogos esté bien preparado y haya más de un especialista disponible en todo momento.
- Asegurarse que ha elegido a un Cirujano Plástico bien entrenado y con especialización reconocida por las instituciones científicas correspondientes.

Páginas Web sugeridas:

- www.cirurgioplastica.cl
- www.sccp.cl
- www.conacem.cl
- www.supersalud.gob.cl

Para realizar una Cirugía Plástica es necesario revisar la historia médica del paciente. Ciertos procedimientos quirúrgicos, en especial aquellos que utilizan anestesia general, requieren aparte del examen físico, algunos estudios de laboratorio preoperatorios para determinar el estado general de salud. Es importante para su médico conocer estos antecedentes ya que le ayudarán a anticipar cómo será el comportamiento de su cuerpo durante la operación, el período de recuperación y postoperatorio.

La historia médica de un paciente no puede predecir en forma anticipada cómo resultarán aspectos tan relevantes como la cicatrización y el grado de edema o hematomas postoperatorios.

El cirujano además debe saber si el paciente tiene alguna condición particular (Anemia, diabetes sin tratamiento, hemofilia, hipertensión arterial no controlada, asma, consumo de drogas, etc.). Para poder evaluarlo de manera responsable. Por eso, cuando discuta su historia médica con su cirujano no omita ningún dato, aunque le parezcan poco relevantes; deje al equipo médico evaluar la importancia de ellos.

Todas las tabletas que usted toma deben ser advertidas a su Médico, así, el consumo de Vitamina E o Gingko biloba y algunas tabletas de homeopatía son causantes de hematomas y hemorragias durante o después de la operación. Los medicamentos para el dolor de cabeza, anti-depresivos o para dormir y las hierbas medicinales también son importantes.



FUMADORES, PERSONAS QUE RETIENEN LÍQUIDO, Y CONSUMIDORES DE SAL:

Hay algunas mujeres que naturalmente retienen más líquido que otras, y frecuentemente se levantan “con los ojos hinchados”, o que durante el período pre-menstrual suben de peso. Estas pacientes demoran mucho más tiempo en eliminar la inflamación completamente, y pueden requerir el uso de medicamentos diuréticos los que serán eventualmente recetados por su médico.

Algunos de estos pacientes son consumidores de cantidades de sal muy superior a lo requerido. Los que han sido o son actualmente fumadores son otro grupo que demora mucho más en la evolución de la cirugía de párpados, facial o corporal. Esto se debe a una peor circulación a nivel de capilares de la piel, lo que también implica una peor cicatrización.

ELEMENTOS RELEVANTES DE LA HISTORIA MÉDICA

- Operaciones previas
- Alcohol, Consumo de drogas y medicamentos
- Enfermedades del corazón
 - Hipertensión arterial
- Asma, Diabetes y Alergias
- Reacciones a medicamentos
- Uso de anticoagulantes y derivados de la Aspirina
- Consumo de Cigarrillo
- Antecedentes de Cicatrización en el paciente y familiares
- Pacientes que retienen líquido
- Salud y Estabilidad Psicológica del paciente. Si usted era fumador en el pasado es igualmente importante que lo mencione. Si es usuario de marihuana o cocaína evite la tentación de esconder esa información.



Si es fumadora y desea ver lo que podría pasarle por continuar fumando antes y después de una Cirugía Plástica vea el siguiente link: www.cirurgiaplastica.cl/tabaquismo/

Para evaluar el estado de salud del paciente, el Cirujano Plástico puede solicitar los siguientes exámenes:

- Hemograma y velocidad de sedimentación.
- Perfil Bioquímico.
- Tests de Coagulación.
- Electrocardiograma.
- Otros exámenes: Depende del área a tratar se piden exámenes específicos como: Mamografía, ecografía de pared abdominal, ecotomografía mamaria, rinoanometría, scanner de cavidades paranasales, nivel de hormonas tiroideas, sedimento urinario, radiografía de tórax en algunos fumadores, hemoglobina glicosilada en pacientes con sobrepeso severo, diabéticos o con resistencia a la insulina y otros estudios que dependerán del tipo de paciente y zonas a intervenir.



MEDICAMENTOS CONTRAINDICADOS *(antes de una intervención quirúrgica)*

- | | | | |
|---|----------------------|--|---------------------|
| - Aspirina | - Dacam | - Hierba Mate | - Piroxicam |
| - Aceite de Pescado en Cápsulas | - Descongestionantes | - Homeopatías | - Prednisona |
| - Acido Mefenámico | - Dexametasona | - Ibuprofeno, | - Metilprednisolona |
| - Actifed | - Diclofenaco | - Ketoprofeno | - Profenid |
| - Adiro | - Dicumarol | - Macrofantina | - Sibutramina |
| - Advil, | - Diseren | - Medicamentos para adelgazar (cualquiera) | - Sinutab |
| - Ajo <i>(en tabletas o en alimentos)</i> | - Dolobid | - Mejoral | - Tapal |
| - Alka Seltzer | - Dominal | - Meleril | - Tenoxicam |
| - Anacín | - Doxiciclina | - Migragesic | - Thrombo |
| - Antigripales | - Dristán | - Motrin | - Trental |
| - Antioxidantes | - Duragesic | - Namubetona | - Tricíclicos |
| - As | - Ecotrin | - Naprosyn | - Trigesic |
| - Azulfidina | - EndFragment | - Naproxeno | - Ulmaria |
| - Bufferin | - Ewin | - Nitrofurantoína | - Veradin |
| - Cafiaspirina | - Excedrin | - Obleas chinas | - Vibramicina |
| - Cheracol | - Feldene | - Pax | - Vitamina E |
| - Contac | - Flagyl | - Pentoxifilina | - Yastá |
| - Cumadin | - Gingko biloba | - Persantina | |
| | - Gluspirin | | |
| | - Heparina | | |

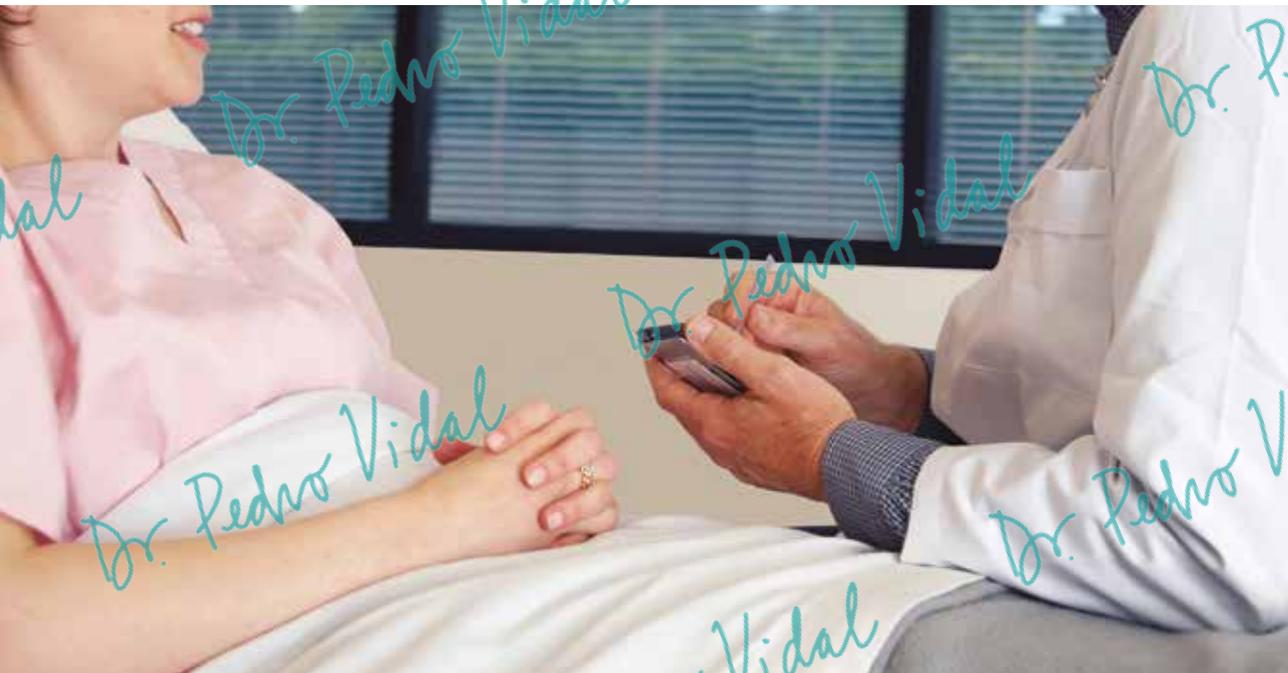


- El autor le pide por favor:
No use este libro ni Internet como sustituto del consejo médico que puede recibir de un Cirujano Plástico debidamente calificado y acreditado.
No juegue con su salud.

Tanto el equipo de Anestesia como los Médicos y Enfermeras de la sala de recuperación están entrenados para realizar sus funciones de manera profesional. Forman parte de un grupo profesional que conoce las necesidades de cada paciente y, lo principal, trabajan bajo estrictos criterios de higiene, seguridad y profesionalismo, lo que garantiza un cuidado eficiente.



IV. COMO PREPARARSE PARA SU OPERACIÓN



LA SEMANA ANTERIOR

Diez días antes de la intervención debe suprimir los medicamentos anticoagulantes como la Aspirina, ya que producirán mayor sangrado. También debe evitar los antioxidantes, medicamentos para bajar de peso, Gingko biloba, Vitamina E y antiinflamatorios, como Ibuprofeno, Ketoprofeno y otros que puede preguntar a su médico (Ver Listado en página 58). Algunos deben ser suspendidos sólo el día de la operación, por lo que debe mencionarlos específicamente. Las tabletas de presión arterial se toman incluso el mismo día de la cirugía, pero con un sorbo de agua.

Una dieta balanceada, sin ingesta de alcohol, ayudará a preparar la reparación de tejidos y con ello a una mejor cicatrización. Se recomienda dormir lo suficiente para descansar el cuerpo y mente. La abstinencia del cigarrillo es muy importante. Si corresponde su período menstrual en el caso

de las mujeres, pregunte a la enfermera, ya que puede interferir con el procedimiento a realizar. Recuerde que durante esos días el organismo femenino tiende a sangrar un poco más y se retiene más líquido, particularmente importante en ciertas operaciones.

Todos los pacientes que se operan deben leer, comprender y firmar una (o varias) autorización especial para la (las) intervención quirúrgica y procedimientos, y la Cirugía Plástica no es la excepción, ya que es esencial asegurar que cada persona entienda lo que se le va a practicar, es

decir se asumen los beneficios pero también riesgos involucrados en el procedimiento. Esta firma se realiza antes de la operación. Compre el jabón antiséptico que requerirá antes de la operación, y úselo en una ducha la noche anterior y la mañana de la operación.

Un buen candidato para Cirugía Plástica

- **Salud:** Ser relativamente sano física y psicológicamente.
- **Autoestima:** Tener una valoración positiva de su persona y cuerpo.
- **Comportamiento postoperatorio:** Dispuesto a vivir un periodo de convalecencia y recuperación según las instrucciones de su médico.
- **Realismo:** La Cirugía Plástica no es la fuente de la felicidad, pero le ayuda a mejorar su autoestima.

TENGA PRESENTE:

Existe una estrecha relación entre un paciente bien informado y su rápida recuperación. Sea honesto con su médico al analizar su historial de salud. Así, diga el número de cigarrillos que fuma diariamente, si usa drogas, ha ingerido medicamentos para el resfrío, antiinflamatorios o aspirina, si ha sufrido de Herpes u otras infecciones. Es mucho más fácil postponer una operación que lamentar una complicación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Cada Clínica y/o equipo médico tiene autorizaciones y consentimientos que cada paciente debe firmar antes de su operación. Personalmente exijo a mis pacientes haberse informado en detalle y en conciencia, además de investigar específicamente todos los beneficios y posibles riesgos de cada procedimiento quirúrgico al que se someten. Para esto les pido que lean detalladamente este libro y que revisen nuestra página web, (www.cirugiaplastica.cl).

Finalmente, cuando el paciente no tenga dudas y esté completamente seguro de someterse a una o varias cirugías, debe firmar autorizaciones similares a ésta, y ocasionalmente especial para cada tipo de intervención quirúrgica.



AUTORIZACIÓN PARA UNA CIRUGÍA PLÁSTICA

AUTORIZACIÓN PARA UNA CIRUGÍA PLÁSTICA

Por medio de este instrumento autorizo y solicito expresamente al Dr. Pedro Vidal GH, su equipo, y a los miembros del equipo médico del (Hospital o Centro Médico)..... para realizar la(s) siguiente(s) intervención(es) quirúrgica(s):

Declaro que entiendo en detalle de cada una de ellas, que me han sido explicadas claramente el tratamiento, sus implicancias, los beneficios que pudiese obtener, las posibles complicaciones tanto de la cirugía propiamente tal como de la anestesia y la eventual necesidad de realizar intervenciones quirúrgicas posteriores para optimizar resultados. Entiendo además que toda cirugía necesaria deja cicatrices, cuyas características dependen de mis antecedentes, tabaquismo, la genética personal y cuidados posteriores, por parte del paciente más que de la técnica quirúrgica o del cirujano, las que podrán ser tratadas y atenuadas, pero nunca desaparecerán por completo; Se me ha explicado en forma comprensible y claramente dónde estarán localizadas estas cicatrices. Autorizo también al equipo médico para tomar fotografías y filmar las intervenciones quirúrgicas a las que yo sea sometido(a), material que posteriormente podría ser publicado en publicaciones médicas, libros, textos científicos. Acepto que mis cirujanos no pueden garantizar óptimos resultados, entiendo que aplicarán toda su experiencia y conocimientos para lograrlo, aun si esto requiere procedimientos correctivos posteriores. En este caso asumo los gastos hospitalarios que correspondan. Declaro haberme informado concienzudamente acerca de las posibles complicaciones de las intervenciones a las que me someto en plena voluntad y acepto todos y cada uno de los aspectos enunciados en esta autorización, la cual firmo en forma voluntaria y sin restricciones. Declaro haber leído a conciencia el libro "La Cirugía Plástica y Usted", escrito por el Dr Pedro Vidal GH., la página de Internet, "www.cirurgioplastica.cl", informándome con su equipo médico previo a la cirugía y en detalle de los procedimientos que me haré y cada uno de sus riesgos e implicancias, los que asumo a plena voluntad.

Finalmente declaro: QUE ME HA SIDO EXPLICADO DE FORMA DETALLADA Y COMPENSIBLE PARA MI, POR LO QUE ACEPTO:

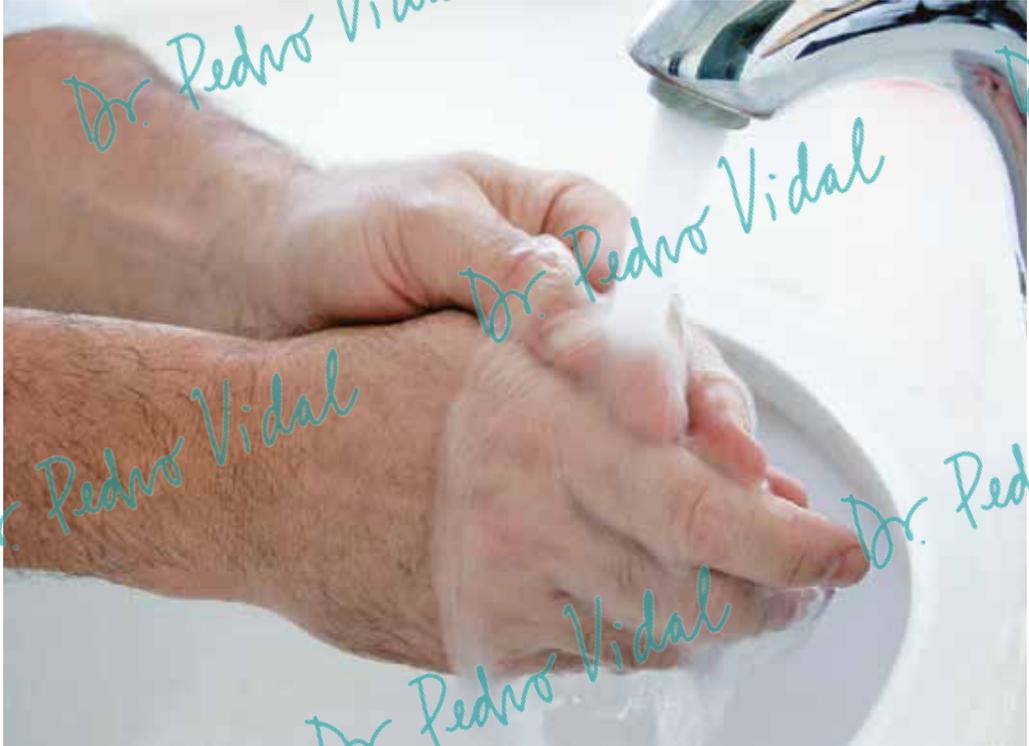
1. El tratamiento citado anteriormente o procedimiento a realizar.
2. Localización y características posibles de las cicatrices, que tienen relación con mi genética, antecedentes personales específicos, tabaquismo, y cuidados posteriores que yo misma haré, más que con la técnica utilizada por el equipo médico.
3. Que existen alternativas, siendo la primera no practicar la operación, y otros procedimientos alternativos o métodos de tratamiento que yo he desechado después de informarme a conciencia, prefiriendo sin dudas las cirugías propuestas.
4. Los riesgos involucrados en los procedimientos propuestos y que son aceptados voluntariamente por mi.
5. Doy el consentimiento para el tratamiento o procedimientos, y los puntos citados arriba
6. Estoy totalmente satisfecho/a con las explicaciones y no me quedan dudas.

Nombre completo Firma.....

Rut Fecha.....

Para informarse más: www.cirurgioplastica.cl/consentimiento/

LA ÚLTIMA VISITA A LA CONSULTA Y **UN DÍA ANTES** DE SU OPERACIÓN



Previo a la cirugía visite la Consulta y al equipo de su médico, para recibir las últimas instrucciones y evaluaciones. Personalmente he llamado a esta visita "Entrevista".

Allí se le tomarán fotografías, que serán de gran ayuda al cirujano en pabellón durante su operación, por lo que si se realizará una cirugía facial, no use ningún maquillaje. La última consulta es una buena oportunidad para que algún familiar o amigo le acompañe y conozca a su doctor. Aquí usted podrá conversar ciertos detalles y dudas, averiguar la dirección de la Clínica donde se opera y dejar organizado el ingreso. La sesión fotográfica

es de suma importancia. Ayudará al paciente a no olvidar su estado anatómico previo a la Cirugía, el Cirujano Plástico le mostrará asimetrías e irregularidades, y dará directrices respecto a las áreas a tratar. En caso de cualquier Cirugía facial, no olvide asistir a esta sesión SIN ningún maquillaje.

Por otro lado, adelante todo lo que pueda antes de su operación:

- Si puede conseguir con la enfermera Recetas para los medicamentos que tendrá que tomar después del alta es mejor, así los compra y los deja en su casa. Un problema menos.

- Si logra dejar documentado honorarios y clínica unos días antes, mucho mejor, así no tiene que llevar chequera el día de hospitalización.
- Retire su esmalte de uñas.
- Coordine muy bien con la persona que lo llevará a la clínica. Sea precavido las demoras por el tráfico o cualquier inconveniente, y si le cuesta despertar, utilice dos despertadores.
- Si va a realizarse una cirugía facial de cualquier tipo, compre en la farmacia más cercana 4 packs de gel refrigerado (ice-packs) y los deja en su freezer, le serán de gran utilidad los primeros días cuando regrese a la casa.
- Si además se realizará un lifting de cuello compre un Collar cervical de esponja, y déjelo listo para ser usado a su regreso, evitará que doble su cuello.
- En caso de cirugía facial comente al Anestesiólogo si ha sufrido de infecciones por Virus Herpes. Podría tomar un medicamento y así bajar la posibilidad que aflore justo días después de su cirugía.

TÉNGASE PRESENTE:



- Los pacientes que toman habitualmente medicamentos contra la Hipertensión Arterial, deben tomarlos incluso el día de su operación, pero sólo con un sorbo de agua.
- Si usted toma tabletas para dormir, antidepresivos, sedantes o cualquier medicamento específico, le sugiero que lleve a la Clínica para algunos días. Puede suceder que no tengan ese medicamento específico, mejor prevenir.
- Ayuno completo: Significa no comer ni beber nada, ni siquiera un vaso de agua.

¿Qué se debe llevar a la Clínica?

- Historial Clínico, exámenes médicos, radiografías y scanner si los pidieron para la operación. En caso de cirugía mamaria, eco y mamografía.
- Medicamentos que usted consuma habitualmente.
- Nombre y números telefónicos de familiares de contacto: Anotados en un papel (Probablemente no los recordará).
- Lleve además su teléfono celular con carga completa y un cargador de pared.
- Útiles de aseo personal (Escobilla y pasta de dientes, cajita para guardar placa dental si la usa). Estuche donde poner sus anteojos, lentes de contacto y su envase, lágrimas artificiales.
- Documentos para ingresar (Carnet de Identidad, chequera)
- Pijama y Ropa liviana.

LA NOCHE PREVIA

Antes de dormir debe ducharse con **jabón antiséptico**, lo que se repite en la mañana de la operación. Debe hacer énfasis en la zona genital, perianal, axilas, ombligo, perineal, y pliegues ya que allí está la cantidad más importante de bacterias normales de su piel, incluyendo Estafilococos y Estreptococos. Si su cirugía está planeada durante la mañana, debe ayunar desde la medianoche. Si necesita recordarle algo a su cirujano antes de la operación (por ejemplo que le aspire grasa del pubis) y tiene el temor de que en el apuro y nerviosismo se le olvide, le propongo una solución muy simple, **anote el mensaje recordatorio con un plumón grueso en su brazo derecho**, así lo verá usted y el personal del pabellón. Si se opera sólo un lado (y no ambos) también es una buena idea hacer una marca con un plumón grueso indeleble en el lado a operar, que lo puede hacer la noche antes (Con el nerviosismo usted tampoco se va a acordar de mucho la mañana de la operación!). Los errores son poco frecuentes pero existen; todo lo que ayude a disminuirlos es bienvenido y los que trabajamos en pabellón lo agradeceremos. Si usted escogió un tamaño de prótesis mamarias, puede anotar ese número con plumón en su brazo, así todos lo tienen claro, aunque no significa que el cirujano necesariamente vaya a escoger ese número, pero sabrá cuál es su primera prioridad, y dentro de lo posible, intentará poner ese número. Procure dormir bien y despertar a una hora prudente. Algunas personas requieren un sedante la noche anterior. Puede preguntarle a la enfermera si usted lo necesita.

Ayuno: La anestesia requiere de unas 6 horas de ayuno completo. Algunas clínicas y hospitales prefieren citar a los pacientes temprano en la mañana, aunque se operen en la tarde, y esto se debe a una reglamentación que busca asegurar

el ayuno del paciente; esa espera puede parecer eterna y molesta para usted, sin embargo recuerde que es por su seguridad; Muchas personas no entienden cabalmente qué significa el ayuno antes de la operación:

Ayuno significa no comer ni beber nada.

EL DÍA DE LA OPERACIÓN

El día de la cirugía debe ducharse y lavar profusamente su cuerpo con jabón, particularmente en axilas, zonas inguinal, genital, perianal, bajo los pechos y general; además realizar ayuno completo (ni una taza de té o agua). No use maquillaje alguno, use desodorante pero evite la utilización de perfumes. Debe vestir cómodamente, sin aros, anillos, piercings, relojes ni joyas. **Evite conducir un auto** durante el trayecto a la clínica u hospital y en lo posible pida a un familiar o amigo que lo acompañe. Recuerde su documento de identificación y chequera si no realizó los trámites previamente. **Lentes de Contacto:** Si los usa es preferible que use lentes ópticos ese día y no lleve los contactos; si los lleva, no olvide el estuche y el frasco de lágrimas artificiales.

En la Clínica u Hospital diríjase a Admisión y le indicarán el resto.

Cirugía Plástica ¿Fuente de Felicidad?

Los resultados de cualquier Cirugía Plástica no garantizan la felicidad de la persona, pero sí pueden ayudar a mejorar la autoestima y resolver inseguridades para enfrentar la vida con una mejor disposición.

CONSEJOS PARA SU ACOMPAÑANTE EN EL DÍA DE LA OPERACIÓN

Una vez que lleven a su pariente al pabellón comienza un período bastante ingrato para quien queda esperando.

Recuerde dar su número de teléfono celular a la enfermera para mantenerlo informado acerca del fin de la cirugía y la recuperación de su familiar. Verifique que su celular tenga batería.

Puede ir a la cafetería, leer el diario, usar su celular y entretenerse en las redes sociales, o esperar descansando en la habitación de su familiar, hasta que lleven al paciente desde la unidad de Recuperación.

Nunca espere a la salida del pabellón, ya que no está permitido, entorpece el tránsito de camillas con pacientes, además de contaminar con bacterias el ambiente aumentando el riesgo de infecciones.

Si la operación es larga, es recomendable que después de dejar al paciente en la clínica, usted vuelva a casa o a su trabajo. Quédese tranquilo, al terminar la cirugía, la Enfermera o alguien del equipo lo contactará por teléfono. Asegúrese que su celular esté prendido, con carga y señal suficiente para recibir llamados.

- **VISITAS:** Más de una visita a su familiar interrumpe el descanso necesario después de la operación y además aumenta las posibilidades de contagiarse con bacterias que vienen desde la calle. El paciente no debe hablar mucho, ya que hace que trague más aire y se llene de gases.
- ***Nunca invite niños, ellos están cargados de bacterias, son un riesgo para el paciente*** y también para ellos. Las clínicas y hospitales no son tan saludables como deseáramos, y no son un lugar para entretención de menores. Una visita es suficiente, dos es mucho, tres es francamente riesgoso.
- **LE ACONSEJO:** En esta cirugía su familiar permanecerá hospitalizada sólo unas pocas horas, una o quizás dos noches. Hacer de este período tan corto de tiempo una ocasión de jolgorio social invitando amigos y parientes que no han visto hace meses, es muy inapropiado y representa un gran error de tacto social cuando su pobre pariente se encuentra en paños menores, con drenajes sanguinolentos, sonda urinaria, intentando infructuosamente retener sonoros gases o evitando vomitar en público, por lo que le pido invitar a las amistades y niños a la casa luego de un par de semanas, en mejores condiciones, cuando su familiar pueda recibirlos con decoro, mayor elegancia y sobriedad.

En Pabellón el paciente será recibido por la enfermera, el anestesiólogo y su cirujano. Será la enfermera quien le pregunte su nombre y una vez más de qué se va a operar (no es que no sepa, es una medida más de seguridad); le explicará algunos pasos simples a seguir, tomarse el pelo con un gorro especial, mostrarle las máquinas que integran el pabellón y que ayudarán a cuidarla durante la operación, monitoreando sus signos vitales. Esta pequeña introducción hace que la paciente se sienta más cómoda, en un ambiente nuevo y desconocido para cualquiera que por primera vez entra a un pabellón quirúrgico. Le preguntarán nuevamente por su ayuno de seis horas, y si ha tomado aspirina en la última semana, en cuyo caso probablemente su cirugía tendría

que cancelarse. En esta etapa le pondrán una pequeña cánula en su antebrazo como vía venosa. Si usted se mareo con facilidad o vomita después de las intervenciones, aproveche de mencionarlo a su anestesiólogo. Avise al anestesiólogo si tiene dientes sueltos.

Es frecuente que el Cirujano converse nuevamente acerca del procedimiento y le haga algunos dibujos con plumón sobre las áreas a intervenir. Recuerde que cuando se encuentre tendida sobre la mesa quirúrgica el cuerpo toma otra forma y disposición. Usted verá sus fotos en algunas pantallas del pabellón. Estas le ayudarán a su cirujano a ver detalles durante la cirugía.

ANTES DE UNA CIRUGÍA

- Si usted toma medicamentos pregunte a su médico con bastante anticipación si debe continuar tomándolos o suspenderlos temporalmente. Los Antihipertensivos se toman incluso el día de la operación.
- Evite el consumo de cigarrillos y alcohol.
- No use Maquillaje, ni anillos ni esmalte de uñas.
- Reúnase con su médico con suficiente antelación para afinar los detalles necesarios. Coordine con la enfermera para que lo llamen unas dos horas antes de la operación, evitando una espera prolongada en la Clínica.
- Avise a sus familiares. Recuerde llevar su identificación y cheque para ingresar que le pedirán como garantía de pago en la clínica.
- Algunos centros exigen como medida extra de seguridad que el ayuno se haga dentro del recinto hospitalario, lo que la obliga a pasar más horas antes de la operación en el hospital o clínica. Usted siempre debe alegrarse por cualquier medida de seguridad que disminuya riesgos, aunque signifique unas horas incómodas de espera.



ANESTESIA

La anestesia es un acto médico en que a un paciente, mediante el uso de diversos fármacos, se le produce un estado de pérdida de la sensibilidad al dolor (analgesia). Cuando la anestesia es general, además se le produce hipnosis (pérdida de conciencia) y amnesia (ausencia de recuerdos).

La Anestesiología es la especialidad de la medicina que está dedicada al confort y cuidado especial de los pacientes durante las intervenciones quirúrgicas y otros procedimientos que puedan resultar molestos o dolorosos, como también el tratamiento del dolor agudo o crónico de causa no quirúrgica, por ejemplo la analgesia durante el trabajo de parto o el alivio del dolor en pacientes con cáncer.

La especialidad recibe el nombre de Anestesiología y Reanimación porque abarca el tratamiento del paciente crítico en distintas áreas, la evaluación y preparación preoperatoria y la recuperación postoperatoria y la emergencia.

Finalmente la Anestesiología es una de las ramas de la medicina que más ha evolucionado en los últimos años, y la aparición de nuevos medicamentos, equipos y técnicas anestésicas, ha reducido los riesgos. Si usted tiene dudas a este respecto, no dude en consultar a su Cirujano o directamente a la Sociedad de Anestesiología de Chile.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA ANESTESIA?

Uno de los grandes miedos al someterse a cualquier cirugía es la Anestesia. Generalmente, viene precedida de grandes mitos y de una serie de historias particulares.

Es importante familiarizarse con este tema para enfrentarlo de manera más relajada y natural. Así, todo el procedimiento quirúrgico se realiza en mejores condiciones, contando con su participación y colaboración.

TIPOS DE ANESTESIA

1. ANESTESIA LOCAL:

Sólo se elimina la sensibilidad dolorosa de una pequeña zona del cuerpo, generalmente la piel y mucosas.

2. ANESTESIA REGIONAL:

Se elimina la sensibilidad de una región o de uno o varios miembros del cuerpo. Puede ser:

A. **Troncular:** Es decir de un nervio o plexo nervioso.

B. **Neuroaxial:** Ésta actúa bloqueando el impulso doloroso a nivel de la médula espinal, la que puede ser:

*Epidural o peridural: se introduce el anestésico en las proximidades de la médula en el espacio epidural.

*Intratecal o intradural: se introduce el anestésico en el espacio subaracnoideo mezclándose con el líquido cefalorraquídeo.

C. **Regional intravenosa:** Mediante compresión, se vacía de sangre un miembro y se ocluye con un torniquete, rellenándolo posteriormente con una solución de anestésico local inyectada por vía venosa; así se produce la anestesia de ese miembro sin que el anestésico local llegue a la circulación general, gracias al torniquete.

3. ANESTESIA GENERAL:

Se produce un estado de inconsciencia mediante la administración de fármacos hipnóticos por vía intravenosa, inhalatoria o por ambas a la vez. Actualmente, se realiza combinación de varias técnicas en lo que se llama Anestesia Multimodal. Los componentes fundamentales que se deben garantizar durante una anestesia general son hipnosis, amnesia, analgesia y relajación muscular.

¿Puedo hacerme la cirugía con anestesia local?

La anestesia local es muy efectiva para pequeñas intervenciones (dentadura, un lunar, etc), sin embargo en altas dosis es tóxica y para cirugías de mediano tamaño o grandes conlleva mayor peligro y se prefiere anestesia general provista por un anesthesiólogo acreditado.

V. EL APOYO FAMILIAR



DATOS ÚTILES

Aunque su intervención quirúrgica haya sido mínimamente invasiva es preferible no quedarse sola en la primera noche cuando regrese a su casa. Puede necesitar ayuda para levantarse al baño o sentirse débil cuando se levante.

Es posible volver a las actividades laborales en un período que varía entre tres días y dos semanas posteriores a la cirugía, lo que dependerá del tipo de procedimiento y de su recuperación.

Es de suma importancia que la paciente se encuentre emocionalmente estable, ya que es frecuente presentar sentimientos de nostalgia y tristeza posterior a las operaciones. Esta sensación inicial desaparecerá con su proceso de recuperación y sus familiares cercanos deberán ser muy apoyadores en esta etapa, y jamás deben criticar su decisión. Aun si piensan diferente, lo mejor es callar ahora, respetar la decisión de la paciente y apoyarla en este período. Después que la persona se haya

recuperado del todo habrá tiempo para conversar y tener opiniones diferentes.

Los Familiares demasiado críticos: Comentarios ácidos de algunos familiares en la etapa postoperatoria se observan ocasionalmente, y sólo contribuyen a producir mayor desazón a un paciente debilitado, en un período que de por sí es complejo.

¿Mi consejo para el familiar?

Si usted no es capaz de ayudar, no tiene palabras agradables o de apoyo, al menos no haga daño a quien sólo necesita recuperarse, y si no puede evitarlo, mejor mantenga silencio. Luego de unos tres meses puede acompañar a su pariente al cirujano, ver cómo va evolucionando y resolver sus dudas. Recuerde que el proceso es lento y diferente para cada persona, que la evolución de una cirugía puede bien tardar meses a un año en recuperarse completamente.

Para el Paciente: Si usted es el paciente post-operado, y tiene a su lado un familiar tóxico, que lo único que hace es criticarla por su decisión, por su banalidad, por el resultado, porque no está de acuerdo, por el cirujano, etcétera, alejese, al menos por el período de convalecencia, que durará un par de meses. La presencia de una persona que constantemente hace críticas y que no ayuda, sólo hará que su recuperación sea más lenta.

DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA

Al terminar la operación, la paciente recupera su conciencia y es llevada por su Anestesiólogo a la sala de recuperación. La forma de despertar depende de cada persona, de su tolerancia a los medicamentos, del tipo de anestesia administrada, de la operación y de la duración de ella. Puede que sea necesario el uso de oxígeno mientras despierta de la anestesia. Recuerde que si siente dolor o malestar debe avisar; el dolor no beneficia en nada la recuperación y puede producir complicaciones indeseables. Médicos y enfermeras a cargo de la sala de recuperación

esperarán que el paciente se haya recuperado de los efectos de la anestesia y controlarán el dolor antes de enviarlo a su habitación. Le darán, en caso de ser necesario, medicamentos para tratar molestias náuseas o vómitos. También vigilarán posibles sangrados en el sitio de la operación. La sala de recuperación está equipada con monitores que registran la evolución del paciente.

Es habitual que se formen equimosis (que la gente llama habitualmente hematomas) y que se presente hinchazón en el área de la cirugía, los que llegan a su máxima expresión entre tres a diez días posteriores a la cirugía. El uso de gel refrigerado (ice-packs) o hielo puede ayudar en las primeras horas y por dos o tres días. Los síntomas y signos son diferentes en cada persona. Si le han efectuado una cirugía en cuello o rostro es importante mantener la cabeza en altura en forma rigurosa durante los primeros tres días para minimizar la hinchazón y acelerar el proceso de recuperación, para ello utilice un collar cervical de esponja en todo momento. No espere ver resultados tempranos durante su período de recuperación.

DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA

- Necesita al menos 48 horas de descanso y relaxo.
- La primera noche después ingiera líquidos en forma moderada. Coma liviano y evite comidas grasas. El ideal es comer pequeñas cantidades muchas veces.
- Evite el té y el café por su alto contenido de cafeína. Trate de dormir de espaldas. No tome medicamentos anticoagulantes. Nunca fume.
- No levante objetos pesados. No realice actividades que puedan elevar su presión arterial.
- VISITAS: Evite recibir más de una visita. Esto interrumpe el descanso necesario después de la operación y además aumenta las posibilidades de contagiarse con bacterias que vienen desde la calle con sus visitas, evite hablar mucho, que hace que trague más aire y se llene de gases.
- Nunca invite niños, ellos están cargados de bacterias y son un riesgo para usted pero también para ellos. Las clínicas y hospitales no son tan saludables como desearíamos, y no son un lugar para entretención de menores. Una visita es suficiente, dos es mucho, tres es riesgoso.

VI. RECUPERACIÓN, CUIDADOS POSTERIORES Y RESULTADOS



Después de una Cirugía Plástica, el cuerpo presenta reacciones variables según el tipo de procedimiento quirúrgico y la fisiología propia de cada paciente. En esta sección le entregaré algunos consejos útiles para enfrentar los días postoperatorios.

Al irse a la casa se le entregarán una serie de papeles, con indicaciones precisas, y varios teléfonos de contacto en caso de que tenga preguntas durante los primeros días.

Urgencias: Si siente que algo grave o muy serio le está sucediendo, le sugiero acudir directamente al Servicio de Urgencia del Hospital donde se realizó la operación, y el médico de turno la evaluará y hará el contacto directo con su equipo médico.

Levantarse: Los primeros días debe levantarse, siempre con ayuda, al menos ocho veces al día por unos 10 o 15 minutos.

Comida: Inicialmente liviana, abundante líquida, poca sal y forzarse a comer en forma correcta, con abundante proteína, son una buena ayuda.

No tome Alcohol: Las primeras semanas debe abstenerse de su consumo.

Evite volar en Avión: Es mejor que coordine para quedarse unos días después de la cirugía. Los cambios de presión pueden ser incómodos y aumentan la hinchazón. Además piense en la posibilidad de una complicación y cómo la resolvería si se encuentra a mucha distancia. Hay un proceso que no puede apurarse.

No "ahorre" Analgésicos: Algunas personas creen que es mejor no tomar analgésicos y prefieren "resistir" el dolor, lo que es un error. Tome sus analgésicos de acuerdo al horario indicado, y si no fuesen suficientes, suba a la segunda línea. No tome Aspirina por dos semanas después de la cirugía por su efecto anticoagulante, ya que produce más moretones.

Relaciones Sexuales después de una Operación: Use el sentido común; debería evitarse las relaciones sexuales por dos o tres semanas en la mayoría de los casos, y en algunas intervenciones como la abdominoplastia, probablemente cuatro semanas.

En caso de un Lifting Facial o del Cuello: Es esencial que duerma semisentada (o) durante las primeras semanas, y que ocupe todo el tiempo, día y noche un collar cervical blando, de esponja, de modo que no le permita flexionar (doblar hacia abajo) el cuello por las primeras semanas ya que puede producir que la piel se "arrugue". De la misma forma si usa un computador o si quiere ver televisión, hágalo con el collar cervical puesto. Recuerde que la hinchazón generalmente es asimétrica y no lo debe sorprender.

Nunca Fume: Si quiere un buen resultado, no fume ni esté en contacto con fumadores, al menos un año. Recuerde que los parches de Nicotina también tienen efecto vasoconstrictor.

La retención de líquido corporal después de cualquier cirugía (No en liposucción o abdominoplastia que es mayor y dura más tiempo) dura al menos seis semanas.

Depresión postquirúrgica: En algunas pacientes se produce cierto decaimiento después de

las operaciones, similar a lo que sucede luego del parto. Puede manifestarse como pérdida de apetito, dificultad en la concentración, falta de sueño, o de energía, y dificultad para retornar a labores habituales, a pesar de encontrarse en buenas condiciones. Si aparece, debe tomarse seriamente, tratarse con apoyo médico y medicamentos, y aconsejar a los familiares cercanos para ayudar. Se debe en parte a la ansiedad relacionada a los resultados, pero las causas probablemente se deben a depresiones leves no detectadas previamente que muchos acarreamos a través de la vida y no nos damos cuenta. Recuerde que como su equipo médico queremos ayudarlo y debe avisarnos de esta y otras ocurrencias.

La impaciencia es normal después de la Cirugía: Es un problema frecuente con el que hay que aprender a convivir, aceptar la hinchazón, las asimetrías que cambian diariamente, los moretones que van cambiando de posición, la eliminación de algunas suturas y frecuentemente picazón.

Las primeras semanas son difíciles para las pacientes, ya que frecuentemente hay críticas y recriminaciones dentro de la familia, que no ven un efecto inmediato. El resultado de las operaciones lleva un tiempo que no puede apurarse, por lo que la paciencia y cooperación de sus cercanos es fundamental. Esta es una de las razones por la cual sugiero a su pareja acompañarla en la primera consulta, o en la entrevista que realiza nuestro equipo de enfermería antes de la cirugía, donde se le explica acerca de la operación y de la evolución que le espera. Pacientes y familiares deben ser realistas respecto de los tiempos que tomará la recuperación.

Acompañar familiares durante el proceso de una cirugía no es tarea fácil. Es necesario considerar que pequeños problemas físicos son protagonistas de grandes complejos y vergüenzas, tan subjetivos, que si ya son difíciles de explicar, serán mucho más complejos de entender por quien no los padece. El grupo familiar y de cercanos deben intentar comprender al paciente en su búsqueda de cambios, lo que no es fácil, y apoyarla emocio-



nalmente. La cercanía de una persona negativa, de una pareja irónica, enojada o simplemente no apoyadora puede tener consecuencias nefastas en el resultado y enorme responsabilidad en el difícil y largo proceso de recuperación.

Al momento del alta usted puede ayudar a su familiar:

- Informarse con el Cirujano Plástico y su equipo, sobre cómo fue la operación, cómo y cuán larga estima que será su recuperación.
- Llevarse los papeles del alta, exámenes del paciente, recetas de medicamentos e indicaciones, que además contienen los números telefónicos del equipo médico para contactarlos en caso de dudas.
- Acompañar, física y psicológicamente al paciente en el periodo de recuperación
- Estimular a su familiar y alentar su constancia en el proceso de cuidados postoperatorios.

- Integrar al paciente a la vida cotidiana aceptando los cambios personales que le haya provocado la cirugía.

Lo más importante: Nadie tiene buen aspecto después de una intervención quirúrgica, todo resultado tiene un tiempo de evolución. Evitar recriminaciones en las primeras semanas del postoperatorio. Es normal que usted y su familiar no estén contentos con el aspecto durante el primer período, pero hacer comentarios peyorativos y recriminar a su familiar sólo empeora la situación, que evolucionará en su propio tiempo. Es obvio que el resultado no será muy estético en las primeras semanas, pero tenga compasión de su pariente y no la haga sentirse peor en este período. Comentarios negativos son lo único que la paciente no necesita. Actitudes egoístas y negativas no ayudan ni al paciente ni a usted.

¿HAY PERSONAS QUE SE ARREPIENTAN DE LA CIRUGÍA EN LOS PRIMEROS DÍAS?

Si claro, y no pocos. Es relativamente frecuente que algunas pacientes se sientan culpables y hasta arrepentidas de haberse operado en las primeras semanas. Otras se sienten apenadas por que no se ven bien inicialmente, entonces toda las esperanzas que tenían se caen. Lo importante es saber que se trata de sensaciones pasajeras y que son la manifestación de un fenómeno psicológico llamado "Disonancia Cognoscitiva", relacionada con el descenso en la producción de serotonina y dopamina post cirugía. Es importante estar preparados para este fenómeno y al mismo tiempo saber que es pasajero, ya que tiende a desaparecer a medida que baja la inflamación. Ocasionalmente requieren ayuda con medicamentos estabilizadores del ánimo por un periodo.

Un procedimiento quirúrgico debería ser realizado en un lugar adecuado y con un equipo médico acreditado. Aunque esto no garantiza nunca un perfecto resultado. En estas condiciones, el 95% de las operaciones obtendrá un final óptimo, un 3% obtendrá un resultado adecuado y sólo el 2% será insatisfactorio. Algunos casos de este último grupo requerirán de uno o incluso varios nuevos procedimientos quirúrgicos para mejorar u optimizar la cirugía. Nos guste o no, esto le pasará a alguien, por lo que es esencial saber mucho del procedimiento, del médico y de la clínica u hospital, así como tener siempre un "plan B", para superar un problema en caso de suceder.

La Cirugía Plástica incide en los más variados aspectos de la vida cotidiana, ya que se ocupa de la reparación del cuerpo y la restauración de la apariencia física para aquellas personas que no están satisfechas con su aspecto o para aquellos que por causa de algún accidente o tumor externo también tengan algún defecto físico o funcional. Cualquier resultado, supere o no las expectativas del paciente, tendrá una influencia importante en el área psicológica.

Si el resultado de una cirugía plástica fuese insatisfactorio, puede producir trastornos emocionales en el paciente. Esto probablemente se traducirá en cambios de su estado anímico y por lo tanto, de su manera de relacionarse con quienes lo rodean. Si, por el contrario, la evolución, cicatrización, los autocuidados y el trabajo quirúrgico realizado cumplen con las expectativas y necesidades del paciente, será un gran un estímulo para mejorar su calidad de vida, al poder relacionarse con su medio y el resto del mundo con más confianza, pero mucho más importante que el medio, es sentirse con una mayor confianza en sí misma.

¿QUÉ GARANTÍA DE RESULTADO ME OFRECE DOCTOR?

Ninguna!

Cuando usted contrata a un abogado, le pide que haga todo lo que esté dentro de sus facultades para ganar el caso.

Jamás un abogado le podrá asegurar que ganará la disputa legal, aun sabiendo que tiene la razón y experiencia para ganarlo.

(Los abogados son más inteligentes que los médicos!). De la misma manera, cuando un cirujano oncólogo realiza una cirugía mamaria, no tiene forma alguna de garantizar que será capaz de eliminar todo el tumor. Es razonable entonces pensar que en base a la experiencia de ese abogado o médico, y dadas las condiciones del cliente o paciente, sólo pueden ofrecerle un resultado "esperado", habitual o típico.

Los resultados de una cirugía plástica tampoco se pueden garantizar, pero sí se pueden estimar **probabilidades** en base a las condiciones del paciente, la clínica y sus elementos de seguridad, la experiencia del cirujano en el procedimiento que realizará. Así es la estadística, y todos estamos sujetos a ella.

Para informarse más: www.cirurgioplastica.cl/resultadoinsatisfactorio/

¿QUE SUCEDE SI NO QUEDO CONTENTA CON EL RESULTADO?

¿DIFERENCIA ENTRE UN RESULTADO INSATISFACTORIO Y COMPLICACIÓN?

Un resultado "*insatisfactorio*" puede ser desde una cicatriz poco estética, una asimetría mayor a las que todos tenemos naturalmente, o simplemente que el resultado "no quedó como yo pensé que iba a quedar", "no lo encuentro bonito". Pero ¿quién define bonito?

Si paciente y cirujano coinciden en que el resultado de una Cirugía Plástica no es el esperado se lo llama "Resultado Insatisfactorio", pues no se logró lo que se intentaba. En general, el porcentaje de resultados insatisfactorios es bajo, éste es del orden de un 2% de los pacientes intervenidos por Cirujanos Plásticos acreditados, y probablemente se enfrentará a una segunda operación o "retoques quirúrgicos" para optimizar resultados.

Cuando las cosas resultan de forma inadecuada, el cirujano será el primero en comprender e intentar mejorarlo. Por otro lado recuerde que normalmente los resultados se ven poco estéticos durante algunas semanas, y ocasionalmente más tiempo, pero la evolución natural de cualquier operación y cicatriz es a mejorar si le dan el tiempo adecuado. Aquí es donde los pacientes lo pasan mal, ya que se miran al espejo cada pocas horas, desesperan sin motivo, y peor, hacen que su espera se sienta más larga. En el caso de que usted esté dentro del 2 % que requiere una nueva intervención, deberá esperar bastante tiempo, ya que los tejidos deben evolucionar por varios meses, con la cicatrización interna correspondiente. En ese período su Cirujano puede sugerir algunos tratamientos, como drenaje linfático, ultrasonido y otros para ayudar al proceso interno, cuando las fibras de colágeno se ordenan.

Una **complicación**, por otro lado, es algo potencialmente serio, inesperado y que debe ser tratado en consecuencia. Ejemplos de complica-

ciones son hemorragias que deben regresar al pabellón para su drenaje, una infección severa, el desplazamiento o endurecimiento de una prótesis, una trombosis o una reacción alérgica a los antibióticos que requiere hospitalización, daño neurológico, necrosis de la piel que implica cirugías posteriores, un accidente vascular cerebral, etc.

Si el médico decide que hay que intervenir nuevamente dentro del primer mes,

¿QUIÉN PAGA DICHA OPERACIÓN?

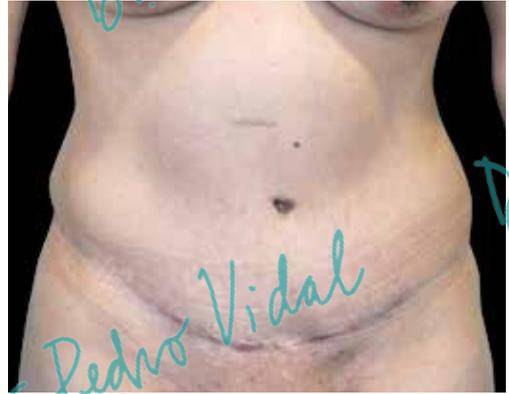
Si usted tiene que reoperarse para mejorar el resultado final, recuerde que esto tiene un costo financiero que el paciente y cirujano asumen conjuntamente.

Por convención internacional aceptada, y que usted firmó en el consentimiento previo a su operación, *el costo de hospitalizaciones, insumos y derecho del pabellón deberá correr por cuenta de paciente* y el costo de contratar al equipo de profesionales, Anestesiólogos, ayudantes, Arsenaleras, Enfermera y personal de pabellón, (que es el costo mayor) lo asume y dependerá del cirujano, asimismo como los costos de sus propios honorarios. Si tiene dudas en estas materias deberá discutir las con su médico antes de operarse por primera vez.

Tenga en mente que aunque sea infrecuente, todo cirujano que opera un número normal de pacientes tendrá un pequeño porcentaje de resultados insatisfactorios y complicaciones, por esta razón es que usted tiene el deber de informarse antes, ya que esta normativa se presupone conocida por todos. Nadie quisiera una complicación, pero dado que ocurren de tanto en tanto, y toda intervención, sin excepciones, tiene un costo, tanto para el Paciente como para el Cirujano, es mejor haber pensado en ello. Puede asimilarlo a oír atentamente las instrucciones de emergencia al iniciar un vuelo en avión. Ni pasajeros ni tripulación quieren saber del tema, pero si fuese necesario, es mejor haberlo oído con atención.



■ Antes



■ Resultado

En caso de una Re-intervención por una complicación en las primeras semanas, ¿Quién asume los Costos?

El Paciente:

Asume el derecho de pabellón, insumos, hospitalización.

Equipo del Cirujano:

Asume costos del equipo de profesionales, Anestesiólogos, Ayudantes, Arsenaleras, personal de pabellón (costo mayor) y sus propios honorarios.

¿Y después de ese tiempo?

Asume la Paciente.

NUESTRO COMPROMISO CON LOS PACIENTES:

Al aceptar operar a un paciente, mi equipo y yo lo tomamos integralmente, lo apoyamos hasta que su evolución sea la adecuada, independiente que si ese proceso lleve menos o más tiempo del promedio: Durante los controles lo trataremos con el mismo respeto y sonrisa que antes de ser operado, y si requiere revisiones o retoques asumiremos los costos correspondientes al equipo médico dentro de los primeros meses. No lo haremos sentirse paciente diferente o persona de menor importancia. En caso de necesitar ayuda de otros especialistas para lograr el mejor resultado adecuado, los buscaremos. No lo dejaremos solo, usted puede confiar en eso aunque nos tome un año.

EVOLUCIÓN NATURAL DEL CUERPO (CON O SIN CIRUGÍA PLÁSTICA)

Con los años TODO cambia, la nariz se engruesa y baja, los pechos se caen, independiente de que se operen o no. Factores en este cambio son la genética personal, el sol, alcohol, cigarro, drogas, falta de sueño, enfermedades, la depresión, cambios de peso, en suma es "el uso y abuso que le dieron a ese cuerpo". Esto es algo que se nos olvida, la cirugía ayuda, pero no detiene el avance del tiempo, sólo mejora el aspecto, temporalmente.

¿CUÁNDO ESTÁ "DE ALTA" UN PACIENTE?

La mayoría de los cirujanos controla sus pacientes por tres meses; En mi equipo hemos decidido habitualmente prolongar este período y los doy de alta alrededor del sexto mes, aunque si requieren controlarse por más tiempo, lo seguiré viendo hasta que ambos, paciente y cirujano sintamos que la evolución se haya completado. Existen muchos pacientes en que el proceso de cicatrización interna se extiende hasta los 12 meses, ya que depende de sus características genéticas.



■ Antes



■ Resultado

VII. CONSEJOS SOBRE BUENA ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS



Más de la mitad de la población vive diariamente una ardua lucha contra el sobrepeso, tema que involucra niños y adultos sin distinción.

Es interesante que el conocimiento acerca de cómo alimentarnos es tomado muy a la ligera, a pesar de sus enormes consecuencias. Sorprende aún más que las políticas de gobierno en salud y educación no den a este elemento tan determinante para la vida, su verdadera posición e importancia.

Aprendemos de alimentación a través de costumbres familiares, experiencias ajenas de quienes han probado muchos métodos y sistemas para bajar de peso o simplemente nos dejamos influenciar por impactantes avisos en los medios que recomiendan dietas y sistemas milagrosos, todos con promesas de excelentes resultados y a muy corto plazo.

Peor aún, existe el mecanismo "dato de voz"

entre las mujeres, que recomienda con mucha seguridad: un tipo de alimentación por sobre otra, cápsulas mágicas que aceleran el metabolismo y controlan la absorción de azúcares o grasas de la comida, dietas que mezclan ciertos tipos de carbohidratos y proteínas, algunos ejercicios que queman grasa, fajas elásticas que reducen centímetros, pastillas naturales que quitan el apetito, placas eléctricas que transmiten vibraciones a

través de la piel y “endurecen las carnes”, unguentos adelgazantes y un sinfín de alternativas, probadas por las postulantes a perder peso. Llama aún más la atención descubrir que las candidatas gastan grandes montos de dinero en mágicas tabletas o pociones, en vez de tomar el tema seriamente y consultar a un médico especialista en Nutrición y Metabolismo, cuyo resultado sería más barato y ciertamente más efectivo. Pero es claro que nos gusta más la magia, y siempre esperamos el milagro.

Buena Alimentación y Ejercicio, claves para mejorar los resultados de una cirugía: Para muchos el camino antes de una cirugía estética ha sido largo y difícil, lleno de intentos, con resultados regulares pero que no se han mantenido en el tiempo. Claramente el mantener un aspecto saludable implica hacer sacrificios a diario, no sólo a nivel nutricional y de hábitos, también implica asignarle tiempo e importancia a una rutina adecuada y rigurosa de ejercicios, lo que en conjunto permite mantener la imagen deseada y un bienestar general.

ALIMENTACIÓN

El gran problema está en que la mayoría de las personas manejamos el tema de alimentación y nutrición de manera absolutamente improvisada y negligentemente desinformada. La nutrición es un aspecto esencial en la vida del ser humano que no debe ser dejado al azar.

Las intervenciones en la alimentación de una persona deben ser siempre supervisadas por un profesional, Médico-Nutriólogo o Nutricionista, quien evaluará el caso, tomando en cuenta sus características físicas, familiares, genéticas, la actividad que desempeña, eventualmente solicitará algunos exámenes y llegará a un diagnóstico, para finalmente sugerir los pasos adecuados a seguir sin poner en riesgo la salud. Sólo un estudio serio puede ayudarla. Este tema no debe ser algo tomado livianamente.

CONSEJOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN

Cada persona tiene un metabolismo único con requerimientos calóricos diarios de acuerdo a sus funciones básicas, que se denomina “Metabolismo Basal”. Esto representa la base de cálculo para determinar la cantidad de calorías diarias a ingerir. Mediante un examen llamado Calorimetría se determina el punto de equilibrio para cada persona, el resto será simple aritmética y se reduce a consumir menos calorías de las requeridas diariamente para perder peso, utilizando grasa de depósito como fuente energética.

Una vez determinada la cantidad adecuada de calorías a consumir diariamente, su ingesta debe distribuirse en tres comidas principales y dos colaciones o meriendas, lo que ayuda a evitar largos períodos sin consumir alimentos.

Un error muy frecuente es “no comer” por muchas horas. El caso típico es “No tengo tiempo para almorzar”.

Todo organismo necesita energía para sus funciones diarias, y dejar de comer no debe ser considerado como una alternativa válida para bajar de peso ya que es inadecuada y peligrosa. Al pasar muchas horas de ayuno, nuestro organismo aprende rápidamente a que parte importante de lo consumido debe ser guardado, y la forma en que se almacena es como depósitos de grasa.

Es habitual escuchar el relato de actividades diarias, en que la alimentación es dejada de lado, considerando más importante continuar el trabajo sin desayuno o almuerzo. Muchas de estas personas llegan agotadas a casa y arrasan con todo lo que está en el refrigerador. *Aunque parezca sorprendente, muchas veces la cantidad total de calorías no es superior a las que requiere, lo lamentable, es que una alta proporción de esas calorías será almacenada directamente como depósitos grasos.*

El problema esencial es uno de prioridades: **¿Qué me importa más, ser obesa o más bien obligarme a una rutina de alimentación adecuada?.**

¿QUÉ PUEDO COMER Y QUÉ DEBO EVITAR?

La gran mayoría de los aumentos de peso se deben a desequilibrios energéticos, es decir, a una disparidad entre las calorías que se ingieren y la energía que gastamos en el día. Muchos culpan a un metabolismo lento, a las hormonas, y factores genéticos, pero lo más frecuente es un consumo de alimentos desproporcionado con la energía requerida, acompañado de sedentarismo.

Una aproximación realista la puede obtener de un Médico con especialidad en Nutrición. No obstante, puedo comentar algunas ideas básicas que le ayudarán:

1. La ingesta de carbohidratos debe limitarse. Así, es mejor evitar el pan, masas, pasteles, dulces, helados, chocolates, líquidos o bebidas gaseosas con azúcar, y alcohol en grandes cantidades.
2. No se requiere disminuir el consumo de Proteínas, pero recuerde que pescado y carnes blancas son más saludables.
3. Debe aumentarse en forma muy importante el consumo de agua.



4. El concepto de "evitar las grasas" está errado. Debe limitarse a una ingesta normal, pero no eliminarlas del todo. Simplemente evite frituras y dulces con alto contenido graso.

5. La comida rápida es un gran enemigo que debe evitar siempre.



6. Muchos elementos que usamos para sazonar, como aliños preparados o el aceite de Oliva, tienen altísimo contenido calórico. Informese en las etiquetas* Acostúmbrese a mirarlas y leer al comprar.
7. Existen algunos alimentos con muy bajo contenido calórico, que pueden ser de gran ayuda al hacer dieta. Un ejemplo son las ensaladas sazonadas con vinagre y limón, la jalea baja en calorías, queso dietético, jamón de pavo, y otros similares. Su consumo tiene el beneficio de mantener relativamente lleno el estómago, antes de las comidas principales, y quitando la sensación de hambre angustiada que puede tener.
8. Un consejo razonable es comer muy bien al desayuno y almuerzo, y poco a la hora de la cena. Los "snacks" de media mañana y media tarde son importantes, pero deben contener pocas calorías.
9. Algunas frutas, como la uva y el plátano poseen más calorías, ya que tienen un altísimo contenido de azúcar, y deben evitarse en grandes cantidades.
10. Es más fácil hacer dieta "en familia" que sólo. La colaboración del grupo familiar es una gran ayuda.

11. Jugos de fruta natural: Si bebe un vaso de jugo de naranja hecho de 5 naranjas exprimidas, estará consumiendo unas 80-100 calorías por cada naranja, es decir casi 500 calorías, es decir un 25 % de todo lo que puede consumir en el día. Haga la suma.
12. Alcohol: Tiene 7 calorías por gramo, así un vaso contiene:
- | | |
|--------------------------|--------------|
| <i>Pisco sour simple</i> | 300-350 cal. |
| <i>Copa Champagne</i> | 70 cal. |
| <i>Copa de vino</i> | 85 cal. |
| <i>Vodka 100 ml</i> | 300 cal. |
| <i>Whisky</i> | 350 cal. |
13. Bebidas (Gaseosas) o jugos con azúcar, 1 vaso 45-50 calorías, pero ¿quién se toma un vaso?, es decir mínimo serán 100 o 150 calorías.

MEDICAMENTOS PARA ADELGAZAR Y QUITAR EL APETITO

Es importante saber que grandes estudios muestran que personas que bajan de peso con medicamentos inhibidores del apetito, en el mediano plazo suben de peso luego que los dejan de tomar, y aun peor, alcanzan un peso más elevado que el punto de partida. Simplemente no son recomendables.

HIDRATACIÓN

El agua es fundamental para el funcionamiento del cuerpo y no se puede prescindir de este ele-

mento. Más del 60% del peso del cuerpo humano corresponde a agua.

La ingesta de agua recomendada por día es de unos 2,5 lts., cada individuo tiene necesidades específicas de hidratación en función de factores como la edad, sexo, metabolismo, nivel de actividad física y condiciones ambientales. Es importante entender que la sed aparece cuando hay una deshidratación relativa del orden del 2 % de los fluidos, por lo que es necesario beber antes de tener sed. Diariamente las comidas nos proporcionan casi un litro de agua, café, leche o te unos 500 cc, y se requiere al menos 1.5 de líquidos más.

MUCHO EJERCICIO

En el mundo del fitness y los gimnasios es muy común descubrir que la gran mayoría son autodidactas. Es frecuente pensar que un partido de fútbol, tenis o asistir un par de veces por semana al gimnasio nos transforma en expertos sobre deportes y actividad física, tanto así que no sólo administramos la propia actividad física sino que, además, aconsejamos respecto de lo que podría convenir a otras personas.

La ansiedad de personas con sobrepeso por revertir su estado las lleva a estar en una constante experimentación de dietas, ejercicios, fármacos, tratamientos y, en general, todo aquello que crean les pueda servir, a la espera del milagro. En el caso de pretender "mantenerse en forma" la fórmula más eficaz se remite a mucha voluntad, rigurosidad y asesoría profesional. No debe tomarse la actividad física como una solución temporal a algunos problemas estéticos, el ejercicio es mucho más que eso; es una herramienta fundamental para mantener una buena calidad de vida y el cuerpo con sus funciones en óptimas condiciones independiente del paso de los años. Mantener una buena condición física no sólo ayudará a disminuir las posibilidades de llegar a una liposucción, también, en caso de que esta cirugía sea el camino escogido, permitirá enfrentar el procedimiento



quirúrgico de mejor manera, también ayudará a mantenerlos en el tiempo.

EJERCICIO ESPECÍFICO

Los **Ejercicios Aeróbicos** se llaman así por que se usa oxígeno para quemar azúcares y grasas, produciendo grandes cantidades de ATP, elemento que transporta la energía a nivel celular. Característicamente son ejercicios de intensidad moderada, y de larga duración, como las caminatas, el uso de la máquina elíptica, trotar, el esquí, la bicicleta, nadar, bailar, la maratón y los ejercicios grupales. Lo interesante de este tipo de ejercicios, es que al empezar, nuestro cuerpo usa el glucógeno disponible, pero rápidamente, cuando éste se agota, comienza a degradar la grasa. Algunos beneficios específicos del ejercicio aeróbico regular, son: Reducción de la grasa corporal, mejora la función cardiovascular, disminuye la hipertensión arterial, baja el colesterol y la glucosa sanguínea, reafirma los tejidos y la piel mejora su aspecto. Este tipo de ejercicio realizado en forma moderada, es lo más adecuado y eficiente para la quema de grasas para el público común. Consiste principalmente en la realización de ejercicios de ritmo sostenido, con una duración constante de 40 minutos o más y a una frecuencia cardíaca que no supere el 75% del máximo teórico de cada persona (220-edad), del orden de 135 pulsaciones por minuto. Si usted quiere eliminar grasa y puede hacer sólo un ejercicio, le recomiendo caminar rápido durante 45 minutos al día. Sólo piense en quienes recogen la basura. No tienen una gota de grasa.

Ejercicios Anaeróbicos o ejercicios de tonificación son típicamente de corta duración, gran intensidad y se caracterizan por que los músculos obtienen energía por un mecanismo que no depende del oxígeno. Son el tipo de ejercicio realizados por los fisicoculturistas para ganar masa muscular y deportes de baja resistencia con gran potencia, buscando el fortalecimiento y definición de los músculos del cuerpo. Normalmente se trabajan 3 o 4 series de 12 o más repeticiones buscando un trabajo integral y equilibrado. El ideal es trabajar 3

o 4 veces por semana partiendo siempre por los grupos musculares más grandes (piernas, pecho, espalda, abdominales) para luego hacer un trabajo más específico a nivel de brazos y hombros. Las opciones para este tipo de trabajo son máquinas de resistencia variable, pesas libres, máquinas con carga de discos ejercicios libres. Ejemplos de ello son los abdominales y levantar pesas.

Elongación o Estiramiento de los Músculos:

El trabajo de elongación es fundamental para mantener una buena movilidad muscular y articular. La pérdida de flexibilidad es uno de los principales motivos que hace a las articulaciones menos funcionales y los rangos de movimiento se limiten.

EJEMPLO DE RUTINA DE EJERCICIOS

Una rutina ideal de ejercicios, eficiente y balanceada debe típicamente considerar al menos lo siguiente:

- 1. Calentamiento** (Previo), 10 minutos de duración a intensidad intermedia, busca la puesta a punto de todos los sistemas que estarán involucrados en el ejercicio (Sistemas cardiovascular, respiratorio, articulaciones y músculos).
- 2. Trabajo Muscular Específico**, en 30 minutos, se trabaja la musculatura general haciendo énfasis en aquellos músculos que requieren de un trabajo más dedicado. Idealmente se seguirá un orden que implique trabajar primero los músculos más grandes y luego los pequeños. Para aquellas personas que requieren de una rutina más dinámica de trabajo se podrán hacer circuitos de trabajo que involucren 2 o 3 ejercicios alternados e incluyendo alguna pausa activa (rebotes, trote en el lugar, saltar la cuerda, etc.)
- 3. Trabajo aeróbico final**, de 40 minutos de duración buscará la utilización de grasa como fuente energética. Es muy importante determinar la intensidad adecuada de trabajo de acuerdo a los requerimientos individuales. Este ejercicio se podrá hacer en bicicleta, trotadora, escalador o incluso en una clase dirigida (spinning, baile) o caminata rápida.

4. **Elongación**, debe durar unos 10 minutos y considerar una buena parte de los músculos del cuerpo, no obstante debiese enfatizarse la elongación de aquellos músculos que pueden haber tenido un mayor desgaste en la sesión de ejercicios. Siempre es bueno llevar un orden en el trabajo de elongación (piernas, tronco,

con mínimo o ningún esfuerzo. Estas terapias alternativas incluyen hipnosis, acupuntura, masajes, quiropraxia y los llamados "Nutracéuticos", que se basan en hierbas y vitaminas. La base científica y efectividad de los nutracéuticos es un tema que se ha intentado estudiar por muchos años, pero ha sido muy difícil de comprobar dado que las ventas se realizan sin control, a través de sistemas no relacionados con la medicina, basados en historias anecdóticas, exageraciones, folklore popular y sistemas de venta por internet. Lo peor es que los usuarios asumen que dichos suplementos han sido evaluados por las instituciones correspondientes para los tratamientos que se supone realizan.

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS PARA BAJAR DE PESO

RESPECTO DEL EJERCICIO RUTINARIO:

Puedo recordarle aquí un par de cosas que quizás le sirvan para tener elementos de juicio y contexto:

De las 168 horas en una semana:

- 40 horas de Trabajo/Universidad/ Colegio+Estudio
- 56 horas durmiendo
- 72 horas para otras actividades o de "libre disposición",

¿En serio Usted quiere convencernos (y convencerse) que en 168 hrs semanales no tiene 4 horas (semanales) para hacer ejercicio y mantenerse en forma?

Me gustaría recordarle que los últimos cinco Presidentes de Estados Unidos gastan una hora diaria en ejercicio físico, siendo los hombres "más ocupados del planeta".

La decisión final es suya.

La epidemia de sobrepeso en el mundo occidental sobrepasó el 70 % de la población: Un tercio tiene obesidad y más de otro tercio sobrepeso, lo que ha producido una gigantesca demanda por cualquier alternativa para bajar de peso idealmente

Existen muy pocos estudios científicos rigurosos al respecto por lo que hice un resumen del conocimiento científico que existe para aquellos que consideren tomar suplementos y ayudarse en planes de dieta.



Para informarse más: www.cirurgioplastica.cl/suplementos/



Dr. Pedro Vidal GH.

Pedro Vidal GH, es Médico Cirujano UC, especialista en Cirugía General y Cirugía Plástica y Reconstructiva, fue residente de la British Association of Plastic Surgeons y elegido Fellow del Royal College of Surgeons of England. También estudió Ciencias Biológicas. Trabajó para el Servicio Nacional de Salud Británico en Londres, Yorkshire y Wales por casi 9 años. Fue invitado a crear el Departamento de Cirugía Plástica en la Pontificia Universidad Católica de Chile donde además ha sido

profesor de Anatomía Humana, de Cirugía y Jefe de Postgrado de la especialidad de Cirugía Plástica y Reconstructiva por 18 años. Ha dictado múltiples cursos, cientos de conferencias y entrenado directa o indirectamente muchos especialistas en Cirugía Plástica y General. A sus actividades académicas en la Universidad Católica se suma una larga práctica quirúrgica, con más de 30 mil intervenciones realizadas bajo anestesia general.

Vidal ideó y creó en 2002 el primer programa de Cirugía Plástica en TV abierta en el mundo, "Cirugía de Cuerpo y Alma", la serie médica más exitosa en la historia de la televisión chilena, donde fueron tratados cientos de casos de asistencia social, en cirugía reconstructiva y estética lo que produjo un gran cambio en la percepción y conocimiento de esta especialidad dentro de Chile y Latinoamérica. Su vida académica ha estado ligado a la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica, donde ha sido Director, Vicepresidente, Presidente y es miembro titular. También ha participado en múltiples operativos de la Universidad Católica, de la Fundación Cienmanos, Fuerza Aérea de Chile y otras entidades llevando ayuda Médica a regiones extremas. Ha recibido diversos premios entre los que se destacan: en dos oportunidades por la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica por el mejor trabajo científico del año; el 2005 fue elegido "Cirujano Plástico del año" por la misma Sociedad, recibió el Galardón del Presidente Sebastián Piñera E. (2012), Premio del Ejército de Chile por su colaboración (2013), Premio anual del Instituto Vertical (2013). Posee un nutrido currículum en actividades de divulgación de su especialidad, destacando como Editor Jefe de la Revista Chilena de Cirugía Plástica; es Coeditor Asociado de la Plastic Surgery Education Network (American Society of Plastic Surgery), es miembro y ha sido Profesor visitante de la International Society of Plastic Surgery. Vidal realizó las primeras transmisiones de cirugías en vivo con Google Glass para el Hemisferio Sur en un plan de colaboración con Google Inc. Activo participante y presentador en congresos médicos en el mundo y en Chile y ha hecho de la divulgación pública de la Cirugía Plástica un motivo de vida.

El Dr. Vidal ha escrito decenas de artículos científicos en revistas chilenas y extranjeras especializadas, es autor de cinco libros y actualmente tiene varias líneas de investigación en desarrollo. Es Cirujano Plástico de Clínica La Parva, del Hospital de la Fuerza Aérea de Chile y de la Universidad San Sebastián. Aparte de la medicina estudió Ciencias Biológicas, es zoólogo y autor de varias publicaciones científicas y libros en esta área, fotógrafo semiprofesional, Montañista, ávido lector e investigador científico, vive en Santiago de Chile. Información detallada de sus estudios y publicaciones puede encontrarse en www.cirurgiaplastica.cl

TABLA PARA ESCOGER UN CIRUJANO PLÁSTICO

Adaptación de la tabla del Dr Gustavo A Colón, Sociedad Americana de Cirugía Plástica.

		SI	NO
1	El Cirujano que la opera es Miembro Titular de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica .	20	XX
2	Cirujano Plástico acreditado por CONACEM.	20	XX
3	Cirujano Plástico acreditado por Superintendencia de Salud*.	20	XX
4	El Cirujano Plástico y su personal ¿ entienden lo que usted les pregunta?, ¿ se interesan genuinamente por usted y le explican en detalle y con tiempo ?, ¿le ofrecen alternativas quirúrgicas que sean razonables?	10	XX
5	La operación ¿ se realizará en un hospital o clínica grande, acreditada , con elementos de seguridad?	10	
6	Médico realizó una Residencia formal en Cirugía Plástica (o Beca) (<i>No es lo mismo que "Estadías de perfeccionamiento, pasantías o "fellowships"</i>).	10	XX
7	¿Existirá un Anestesiólogo acreditado por Conacem durante la operación?, Cuál es su nombre?, Verifique usted mismo que esté inscrito como especialista en Superintendencia de Salud* .	10	
8	¿La Clínica permite médicos no acreditados por Conacem de esa especialidad operar como especialistas ahí?	-5	X
9	La consulta se ve razonablemente médica, limpia y no parece un salón de Belleza.	5	X
10	Siente que el personal está genuinamente interesado en usted ¿o sólo desea realizar "una venta" ? ¿Se siente "empujada a comprar rápido"? ¿Oferta termina mañana?	5	XX
11	El cirujano, ¿Estudió Medicina en una Universidad Chilena ? Si lo hizo en una extranjera, ¿revalidó su título en la Universidad de Chile?	5	
12	Realizó una especialización en Cirugía General antes de Cirugía Plástica?	5	
13	Tiene Formación Académica? ¿Asiste regularmente a Congresos de la Especialidad?	5	
14	¿Ha publicado artículos en revistas científicas ? (<i>Revistas femeninas o de variedades no cuentan!</i>).	5	
15	¿Tiene "bastantes" años de experiencia?	5	X

Alternativas:

XX:	Situación de riesgo.		
Nº 1 a 7:	IMPORTANTES		
TOTAL	> 100 puntos	IDEAL	
	41 puntos	Mínimo aceptable	
	1 a 40 puntos	Busque alternativas	

* Superintendencia de salud: Registro Nacional de Prestadores Individuales de salud (www.supersalud.gob.cl)

La Cirugía Plástica

Dr. Pedro Vidal GH. *y usted*

"Este libro muestra al lector los diversos procedimientos quirúrgicos, que realizados por manos de profesionales capacitados conllevan un alto grado de satisfacción. Para esto el autor resalta que es importante escoger un profesional calificado y bien entrenado, capaz de aclarar y detallar lo que cada acto quirúrgico puede ofrecer".

Profesor Ivo Pitanguy, Maestro Mundial de Cirujanos Plásticos

"He leído este texto que muestra en cada página un gran talento y capacidad para ayudar a la gente a tomar decisiones con fundamento, honestidad, y profundo conocimiento científico. Veo una vez más el afán de ayudar y vocación de enseñanza plasmada en cada página, y me atrevo a decir que "La Cirugía Plástica y Usted" puede llegar a convertirse en el mejor libro de Cirugía Plástica para el público general que se haya escrito nunca, y sugiero a cada persona interesada que lo estudie antes de tomar sus decisiones".

*Dr. Gustavo A Colon, Past President, American Society of Aesthetic Plastic Surgery,
Professor of Plastic & Reconstructive Surgery, Tulane University,
Director American Board of Plastic Surgery*

El autor analiza la cirugía plástica con precisión, claridad y sin complejos, con la multiplicidad de singularidades que abarca. Cada una de las materias se describe en forma ordenada, cuidadosa y distribuidas en capítulos que detallan las áreas específicas y propias de la especialidad, mostrando un importante número de casos generales y otros específicos que el autor propone resolver mediante el empleo de técnicas novedosas, apoyado en su prolongada experiencia profesional y didáctica.

El libro es rico en ejemplos de situaciones de deficiencias estéticas severas, moderadas y malformaciones, ilustradas con muchas imágenes que permiten comprobar los efectos de la cirugía plástica practicada al contrastar un antes y después de terminado el proceso quirúrgico.

Este texto brinda, en obsesivo detalle, los pasos y elementos necesarios para que los pacientes logren entender en forma crítica y puedan evaluar las herramientas médicas y operatorias dentro de lo que su genética, anatomía, y procedimientos quirúrgicos certificados con sentido común y así ayudarles a cumplir de forma segura los cambios estéticos que quieren realizar.

ISBN 978-956-14-2001-4



9 789561 420014