

ejercicios de refuerzo

TRAS UNA intervención



MENOESTETIC
Base con SPF Sun
Protector 20 Uv en post.



DOCTOR B. ADOR
Crema Ultime Repair
100 C. en int.



NATI R. HERNANDEZ
Crema de rosa mosqueta NI
Critical 1175 C. en int.



HIVIKI
Crema antiinflamatoria Spa
Luxury 19.734 C. en int.

66

Ya sea un lifting o una rinoplastia; una mamoplastia o una lipo, toda cirugía, incluidas las menores, suponen un 'movimiento' de tejidos (grasa, piel, músculo, cartilagos y/o hueso) que, aunque el cirujano recoloce en quíofano, no retornan del todo a su ser hasta pasado cierto tiempo. Un período que es mayor o menor según sea la 'manipulación' a la que se hayan visto expuestos. Y en ese 'volver a su lugar' (deshincharse, fijarse, terminar de tensarse), que es la fase que conocemos como posoperatorio, además de las consabidas ayudas en forma de medicamentos antiinflamatorios y antibióticos, cremas drenantes, pomadas antihematomas, apósitos cicatrizantes, fijas compresoras o sujetadores especiales, el ejercicio resulta otro factor clave. Y lo es para bien o para mal: porque mientras determinados movimientos y deportes ayudan a asentar resultados e incluso acelerar la recuperación, otros están contraindicados: pueden resultar nefastos para la cicatrización, interferir en la apariencia final de la intervención o hasta condicionar la duración de sus efectos. En general, como primer médico, el doctor Amónik La Fuente (jefe de la Unidad de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética del hospital Ruber Internacional y director de Clínica de La Fuente. Madrid. Tel. 915 638 464) recuerda que «durante el 'post' inmediato no está recomendado ningún tipo de ejercicio físico, salvo pascos, que podrían empezarse gradualmente a los 2-3 días en algunas cirurgías por sus beneficios para estimular el retorno venoso, disminuir la inflamación y restablecer el ritmo intestinal. Hasta transcurrido un tiempo prudencial como puede ser un mes, pero individualizado en cada caso, no se puede retomar la actividad física que se realizaba antes o iniciarse un nuevo plan de entrenamiento más adecuado a las necesidades de la cirugía», añade. El doctor Juan D'Ana (especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, con clínica propia en Madrid, tel. 915 628 382) estima que en los primeros días, tras cualquier intervención, se impone el reposo: «es

El FITNESS puede ser el mejor aliado o el peor enemigo tras una cirugía. Cinco grandes del BISTURÍ nos explican qué disciplinas ayudan a asentar resultados y cuáles, por contra, resulta mejor evitar en el posoperatorio y, a veces, más allá

favorece andar tras una liposcultura, para que el edema se resorba antes y el restablecimiento sea más temprano». Por su parte, el tandem de cirujanos formado por el doctor Antonio Porcuna y la doctora Isabel de Benito (especialistas en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética y co-directores de la Clínica Porcuna & De Benito, Madrid. Tel. 915 630 740) aseguran que, aunque existen ejercicios que pueden favorecer o acelerar la recuperación, en el posoperatorio temprano y, sin excepción, deben ser aconsejados y efectuados bajo la supervisión médica o de un fisioterapeuta especializados. El doctor Oscar Jorco (jefe del equipo de Cirugía Plástica y Estética de la Clínica CIM.A. Barcelona. Tel. 900 649 101) explica que en su clínica disponen de una unidad de fisioterapia específica para los 'post'. Entre los tratamientos destaca «los drenajes linfáticos, que ayudan a la reducción de la inflamación típica de muchas cirurgías como liposucciones, abdominoplastias, blefaroplastias o liftings. También — explica — optamos por sesiones de radiol y tratamientos con corrientes de alta frecuencia, que además de su efecto drenante, mejoran la elasticidad de piel y favorecen la cicatrización». Y es que los más reconocidos especialistas están de acuerdo en que la fisioterapia posoperatoria temprana es un refuerzo básico que, tal y como explica Isabel de Benito, «debería efectuarse como rutina tras todas las intervenciones para acelerar la recuperación y disminuir la inflamación y las molestias que, lógicamente, se tienen en ese momento. Además, los resultados son siempre mejores si cuidamos esas etapas».

FOTOS: PABLO HERRERA, BEBIA, OLAV, D.B.

