

El Dr. Diego Tomás Ivancich explica cómo puede ayudar el deporte antes y después de una intervención

Tras algunas intervenciones de cirugía plástica, como la mamoplastia, liposucción o abdominoplastia, los expertos recomiendan un mantenimiento del cuerpo, tanto mediante el deporte, como a través de una dieta sana y equilibrada. El Dr Diego Tomás Ivancich, especialista en cirugía plástica, estética y reparadora, explica cómo de importante es la práctica de deporte después, pero también antes, de ciertas operaciones de cirugía estética

Una intervención de cirugía plástica es una decisión muy seria en la vida de quien desea someterse a ella, por eso:

Antes de una liposucción, mamoplastia o abdominoplastia es recomendable realizar ciertas pautas de entrenamiento con el fin de que el cuerpo llegue a la operación lo más preparado posible. El objetivo es el de potenciar el tono muscular y mejorar los sistemas linfático y circulatorio. Esto ayudará a que la regeneración de estructuras sea lo más rápida posible tras la intervención y también a que el paciente reduzca su ansiedad. Las técnicas de relajación: masajes, drenajes linfáticos y venosos, etc. son una parte importante de estos ejercicios pre-operación.

Las personas que han sufrido sobrepeso, adelgazado muy rápido o viceversa, o las que su abdomen se ha visto deformado tras varios embarazos, son perfectas para someterse a una liposucción o abdominoplastia. Éstas necesitarán realizar ejercicio y llevar una dieta sana y equilibrada tras la operación. Ya que hay que tener claro que estas intervenciones son un “plus” a la hora de mantenerse en forma, y sirven para extraer una cantidad determinada de grasa que no se modifica con dieta ni con ejercicio. Por lo que la combinación perfecta sería: DIETA + GYM + OPERACIÓN

Pasados dos meses desde una mamoplastia se debe practicar deporte para mantener la musculatura. Pero se debe tener en cuenta lo siguiente:

No a los deportes de contacto. Ya que éstos podrían dañar o desplazar el implante.

Si se sale a correr, se practica aerobic, zumba,... se debe utilizar un calzado adecuado y un sujetador deportivo completamente adaptado a las nuevas prótesis, para evitar así el cimbreo y los movimientos del pecho.

Si se practican deportes de raqueta se deben realizar a raja tabla los estiramientos de brazos antes y después del ejercicio en sí.

Tratamientos en la clínica del Dr Diego Tomás Ivancich

Abdominoplastia: esta operación se realiza bajo anestesia general y la recuperación puede llevar de unas semanas a unos meses, según el estado físico del paciente. PVP: desde 5.900 €

Liposucción: se trata de un "plus" a la hora de mantenerse en forma, ya que sirve para extraer una cantidad determinada de grasa que no se modifica con la dieta y amoldar el cuerpo. No hay que olvidar seguir una buena dieta y unas pautas de ejercicio tras la operación. PVP: desde 2.500 €

Mamoplastia: consiste en un cambio de volumen y/o forma de los senos, y hay de dos tipos: aumento o reducción. Para esta intervención se realiza un estudio preoperatorio, requiere de anestesia general y se realiza mediante una pequeña incisión en el pliegue submamario o alrededor de la areola, dependiendo del caso. PVP: desde 5.500 €

?Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich

El Dr Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética. Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día, y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad. Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más preciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética.

Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas.

Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24horas del día para su tranquilidad.

El Dr Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad.

El éxito del Dr Diego Tomás en cirugía mamaria se basa en la resolución de problemas de prótesis ya operados y en su enfoque quirúrgico basado en dar prioridad a la forma y no solo al volumen de las mamas.

+info: www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798

Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID

Facebook: Dr.DiegoTomas Instagram: drdiegotomasivancich Página web: Dr. Diego Tomás Ivancich

Datos de contacto:

Dr Diego Tomás Ivancich

918 763 496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>