

## Clínica Elena Jiménez ofrece 5 consejos antes de afrontar una operación de aumento de pecho

**Una dieta completa, organizar la casa y contar con un acompañante son algunas de las recomendaciones más frecuentes de los especialistas para los momentos previos a una mamoplastia**

Las operaciones de cirugía estética conllevan un proceso que incluye, no sólo la intervención en sí, sino una serie de medidas que hay que tomar tanto antes como después de pasar por el quirófano.

Como el número de operaciones de [aumento de pecho en Madrid](#) no para de crecer, es importante recordar algunos consejos importantes antes de una mamoplastia.

La operación de aumento de pecho requiere, como cualquier otra, una prueba preoperatoria en la que se incluyen una analítica completa, radiografía de tórax en caso de pacientes fumadoras, electrocardiograma, ecografía y, en caso de que la paciente supere los 35 años de edad, mamografía.

### Dieta sana y equilibrada

Es fundamental guardar una dieta correcta antes y después de una intervención de mamoplastia, ya que el exceso de fritos o grasa procesada puede acarrear mayor inflamación tras la cirugía. En pacientes fumadoras se recomienda dejar de fumar, ya que el tabaco puede provocar problemas en la cicatrización de los tejidos intervenidos. También hay que evitar el alcohol y las bebidas excitantes, como el café o las bebidas gaseosas, en los días inmediatamente previos y posteriores a la intervención. Se recomienda el aumento en la ingesta de proteínas y verduras.

### Hidratación de la piel

Es necesario un cuidado de la piel, especialmente la del pecho y alrededor. El cirujano se encargará de recomendar a la paciente el tipo de crema o pomada a emplear teniendo en cuenta las necesidades de la piel de su cuerpo.

### Organizar la casa

Este es un consejo que, aunque parezca de menor importancia, tiene bastante sentido: si el entorno en casa está en condiciones y todo a mano, en el proceso posterior a la operación no surgirá la necesidad de mover los brazos en exceso, algo contraindicado en esta etapa. Además, en caso de tener mascota o niños, lo mejor es delegar las funciones asociadas durante los días de recuperación.

### No usar cremas el mismo día de la intervención

El día de la cita para la operación de aumento de pecho, la paciente debe evitar

el uso de geles, esmaltes, cremas o aceites hidratantes.

Un acompañante y ropa y calzado cómodo

La paciente debe ir acompañada el día de la intervención para facilitar el transporte a la salida. La ropa debe ser cómoda, amplia y con prendas que permitan abrocharse por delante, para evitar mover mucho los brazos. El calzado también debe ser fácil de poner.

Clínica Elena Jiménez es un centro especializado en este tipo de intervenciones, con más de 20 años de experiencia y 8.000 pacientes que ya han pasado por sus instalaciones. El completo equipo de profesionales lleva a cabo una atención personalizada en todo momento para el cuidado completo de todas aquellas personas interesadas en mejorar cualquier aspecto de su cuerpo.

---