

**DOCTOR VILA MORIENTE. CIRUJANO PLÁSTICO DEL HOSPITAL QUIRÓN MIGUEL DOMÍNGUEZ**

Cada vez son más frecuentes las "recolocaciones de mamas, liposucciones y abdominoplastias" para mejorar el resultado, según afirman los especialistas en cirugía plástica

# Recuperar la figura después de la maternidad

Ejercicio moderado y alimentación saludable son las claves

**PONTEVEDRA** | Salvo casos contados de mujeres especialmente afortunadas en la lotería genética y a las que vemos con figuras esculturales a las pocas semanas de dar a luz, como es el caso de las modelos Irina Shayk o Malena Costa, la mayoría de las mujeres necesitan de dieta equilibrada, un plan de ejercicios e incluso la ayuda del bisturí.

Las áreas que se ven más afectadas tras el embarazo, parto y lactancia son los pechos y el abdomen, principalmente, y en menor medida las caderas y los muslos.

Hablamos de estos temas con el Dr. Vila Moriente, cirujano plástico del Hospital Quirón Pontevedra Miguel Domínguez. Para más información, pueden visitar su página web: [www.vilamoriente.com](http://www.vilamoriente.com).

**Doctor Vila, ¿por qué hay este interés en la cirugía plástica tras la maternidad?**

—El papel de la mujer ha cambiado en los últimos 40 años. Hablamos de mujeres jóvenes que ahora son madres, se sienten fuertes y dinámicas y desean ver su cuerpo como antes de la maternidad. Si bien todas las pacientes afirman sentirse felices con su experiencia como madres, también es cierto que hay procesos como el embarazo o el parto que provocan alteraciones en el aspecto del cuerpo.

**¿Qué partes del cuerpo son las más afectadas por la maternidad?**

—Principalmente, pecho y abdomen. Son dos zonas corporales cuya evolución va a ser



Id.P.

independiente de los cuidados que le brindemos. Una buena hidratación va a ayudarnos con la piel, pero si el pecho se va a vaciar o los músculos abdominales se van a separar no depende de nosotros. Cada vez son más las madres, especialmente a partir de los 35 años,

que acuden a nosotros para 'recuperar su figura' tras la maternidad.

**¿Qué cambios se producen en el pecho?**

—La lactancia provoca el aumento en el tamaño de los pechos al albergar leche y redistribuirse la grasa. Una vez terminado el periodo de lactancia, las mamás tienden a caer y vaciarse, con lo que muchas veces muestran un aspecto flácido. La mastopexia (elevación de las mamas) puede ser la solución. Consiste principalmente en el levantamiento de los senos, elevando también el pezón y la areola para recuperar un bonito aspecto.

Si, además, la mujer desea aumentar el tamaño del pecho, la mastopexia se puede combinar con implantes mamarios. Se recomienda esperar entre tres y seis meses tras finalizar la lactancia antes de iniciar el proceso de corrección de los pechos. Otro problema es que el bebé aún necesita mucha atención, con lo que al final la intervención se suele posponer hasta que tenga al menos un año.

**Nos decía antes que los músculos abdominales se separan. ¿En qué consiste esto?**

—El aumento del volumen del abdomen durante el embarazo provoca un fenómeno conocido como 'diástasis abdominal'. Durante la gestación tiene lugar una gran distensión en los tejidos de la pared abdominal para permitir el crecimiento del bebé. Esta distensión puede llegar a provocar lo que se

conoce como 'diástasis', que es la separación de los músculos rectos del abdomen como consecuencia de un daño en el tejido conectivo que, en condiciones normales, los mantiene unidos entre sí, y a la línea media del cuerpo, la denominada línea alba.

La diástasis, además de ser poco estética, origina problemas de salud como posibilidades de hernias, dificultades digestivas o dolores de espalda. Por tanto, es algo que acompleja y empeora la calidad de vida de muchas mujeres que no logran recuperar su abdomen con gimnasia hipopresiva o fajas, pero que hallan en la cirugía su gran aliado para poder volver a lucir bikini o prendas ajustadas.

**¿Estamos ante una nueva generación de madres?**

—En general, sí, lo estamos: una nueva generación de madres que también son mujeres y profesionales jóvenes que desean recuperar su cuerpo tras la hermosa pero dura experiencia de la maternidad, que les deja momentos maravillosos pero también marcas en el cuerpo que no siempre son estéticas ni sanas. Por esta razón, cada vez recibimos a más madres que encuentran en la cirugía la forma de volver a sentirse a gusto con su cuerpo, sin los complejos de antaño. Ahora sabemos que no hay razón para resignarse a tener el pecho o el abdomen caídos como consecuencia de la maternidad, ya que estos efectos son reversibles.■

## Pecho y abdomen son las zonas más afectadas por la maternidad

zonas más afectadas por la maternidad. La lactancia provoca el aumento del tamaño del pecho"

## Cada vez son más las madres

que encuentran en la cirugía la forma de volver a sentirse a gusto con su cuerpo tras el embarazo"