DR. DÍAZ GUTIÉRREZ
Cirugía Plástica, Estética y Reparadora

Lifting de ingles y muslos

Índice

1. INTRODUCCIÓN

2. ¿QUÉ PACIENTE SERÁ BUEN CANDIDATO PARA EL LIFTING DE INGLES O MUSLOS?

3. VALORACIÓN PREOPERATORIA Y PLANIFICACIÓN

4. LA INTERVENCIÓN

5. POSTOPERATORIO Y REVISIONES

6. RESULTADOS Y VENTAJAS

7. PROCEDIMIENTOS RELACIONADOS

8. PUNTOS CLAVE

1. INTRODUCCIÓN

El lifting de muslos o ingles, es un procedimiento quirúrgico destinado a eliminar el exceso de piel y flacidez de la cara interna de los muslos mejorando la forma y tersura de las piernas. Las razones que pueden llevar a requerir esta intervención son básicamente:

1- Envejecimiento de la piel de esta zona.
2- Perdida de peso con el descolgamiento consiguiente de la piel.
3- Irregularidades y celulitis de la zona de manera congénita.

Mediante una incisión en la cara interna de la ingle o con una vertical en la cara interna del muslo, se consigue, traccionando de la piel tanto en sentido vertical como medial, eliminar el exceso de piel. De esta forma obtenemos una mejoría en la forma de los muslos, tensando y estirando el tejido, eliminando irregularidades y la flacidez presente. De esta manera conseguimos, **no solo una mejoría estética de la zona sino también funcional**. Muchas pacientes, vuelven a vestir prendas y ropa que antes por el roce del exceso de piel en la zona no podían, mejorando también la dinámica al andar.

info@doctordiazgutierrez.com +34 911285882

2. ¿ QUE PACIENTE SERA BUEN CANDIDATO PARA EL LIFTING DE INGLES O DE MUSLOS?

Generalmente el paciente que es valorado para la realización de un lifting de muslos, es aquel que presenta un **exceso de piel en la zona y que además la piel no tiene la capacidad de retracción suficiente** dado que ha perdido la elasticidad por lo que una liposucción no daría el resultado adecuado. Como hemos indicado esta situación viene originada por **el envejecimiento o bien por perdida de peso importante**, originado un descolgamiento del tejido, así como flacidez e irregularidades.

Una tercera circunstancia se da en pacientes con exceso de tejido, flacidez y con **irregularidades/celulitis de manera congénita** que además no mejora con las perdidas de peso.

TRATAMIENTOS MEDICOS ; LIPOSUCCION ; LIFTING ¿CUANDO ELEGIR UNA U OTRA OPCIÓN?

Son preguntas que nos hacen los pacientes con frecuencia. En general y de manera sencilla a la hora de elegir una u otra técnica habrá que valorar :

1- Las zonas que queremos mejorar. No son iguales las características de la piel y la grasa en las diferentes zonas a tratar. La existencia de piel fina o bien la presencia de determinados ligamentos de anclaje al plano profundo, nos dificultaran la realización de liposucción en volúmenes grandes.
2- La calidad de la piel en la zona a tratar. La flacidez y la presencia de estrías nos indicaran que será un paciente que será mas bien candidato a lifting en vez de a liposucción, ya que su piel tendrá poca capacidad de retracción.
3- La existencia de redundancia de piel y su cantidad.
4- El volumen de la grasa subyacente en la zona o zonas a tratar. Cuando hay grandes volúmenes de grasa en las zonas a tratar puede que aunque haya buena calidad en la piel, esta no sea capaz de retraer lo suficiente aunque lo ayudemos tras la cirugía con radiofrecuencia.

Por tanto el lifting de muslos de manera aislada, o en combinación con liposucción en casos donde existe también un exceso de volumen y grasa, se realiza generalmente para elevar y tensar el tejido descolgado de muslos e ingles, mejorando el contorno corporal, la apariencia y su autoestima. Sin embargo, antes de decidirse, debe evaluar cuidadosamente cuales son sus expectativas y discutirlas con nosotros.

3. VALORACION PREOPERATORIA Y PLANIFICACION

En la consulta inicial, evaluáramos su estado de salud así como alergias o enfermedades que presente, realizando una historia clínica detallada. No olvide mencionar si es fumador/a, o si está tomando alguna medicación o vitaminas.

Tras esto procederemos a realizar una exploración minuciosa, valorando la cantidad y calidad de la piel redundante, así como el volumen del panículo adiposo subyacente importante a la hora de plantear realizar liposucción asociada de la misma.

Por ultimo procederemos a realizar un estudio fotográfico digitalizado de las zonas para proceder a estudiar la intervención y valorar todos los detalles y aspectos de la misma.

Es muy importante que nos explique cuáles son sus expectativas, al igual que seremos francos con usted indicándole las alternativas y las ventajas, riesgos y limitaciones de las diferentes opciones quirúrgicas dentro de todos los tratamientos posibles.

Le daremos instrucciones sobre cómo preparar la cirugía, el tiempo de ayuno previo a la misma, y la medicación que debe evitar, así como las pautas de administración de los antibióticos y otros medicamentos que son importantes para conseguir un resultado óptimo. Asimismo procederemos a explicarle el tipo de anestesia más adecuado a su caso así como todas las dudas que le puedan surgir.

El lifting de muslos es un procedimiento muy seguro. No obstante, hay que tener en cuenta que, como en cualquier operación, existen los riesgos asociados a la cirugía y las complicaciones específicas asociadas a esta técnica.

Quizás el problema que con más frecuencia se presenta es la dehiscencia de algunas zonas de la herida. Al posicionarse la cicatriz en pliegues y ser una zona con humedad por el sudor, existe un riesgo aumentado de que la cicatriz se abra en algunas zonas si se somete a tracción excesiva a las mismas durante el postoperatorio inmediato.

Por esta razón incidimos en la recomendación de la utilización de una **faja tipo culote, que sea extremadamente cuidadoso con los movimientos del cuerpo y que abandone el habito tabáquico durante 45 días antes de la intervención (el tabaco influye negativamente en la cicatrización).**

4. LA INTERVENCIÓN

Para la intervención es preciso que le acompañe un adulto responsable. Y del mismo modo que alguien le ayude en su vida habitual durante los primeros días, hasta que se recupere y pueda desenvolverse por sí mismo/a.

El lifting de muslos lo realizamos bajo **anestesia general**, de forma que no sienta molestias durante la intervención. En algunos casos (ptosis inguinal leve o moderada) se puede realizar bajo anestesia intrarraquídea. No olvide que para nosotros es fundamental que su resultado sea óptimo, por lo que elegimos la técnica anestésica que nos permite trabajar mejor y con más seguridad en cada caso.

El método de realizar la tracción de la piel del muslo depende de su anatomía, de su exceso cutáneo y de nuestras recomendaciones. La incisión puede ser hecha, bien sólo en el pliegue anterior y medial de la ingle a nivel del borde lateral del labio mayor, prolongándola algunas veces hasta el pliegue glúteo. Sin embargo en casos donde la redundancia de piel y laxitud así lo aconsejen, tendremos que complementarla con una incisión vertical en la cara interna del muslo. No olvide que las incisiones serán proporcionales a la cantidad de piel sobrante, y que para eliminar ésta no hay otra forma posible que realizar cicatrices. La elección se hace con el objetivo de que la incisión este colocada de forma que la cicatrices sean lo menos visibles posible.

En el caso de que las cicatrices sean largas y evidentes hay que sopesar la mejoría en el contorno corporal con la existencia de tales cicatrices. Le explicaremos cuál será la situación para que pueda evaluar la mejoría con objetividad.

A través de las incisiones también se procede, si se precisa, a realizar la liposucción para facilitar la tracción de la piel, sobre todo si se presenta acumulo graso. Al final de todo el despegamiento eliminamos la piel sobrante según el patrón prefijado. En algunos casos se dejan tubos de drenaje durante algunos días tras la cirugía. Es importante discutir pros y contras de cada una de las opciones técnicas para que entienda las implicaciones del procedimiento que le recomendamos.

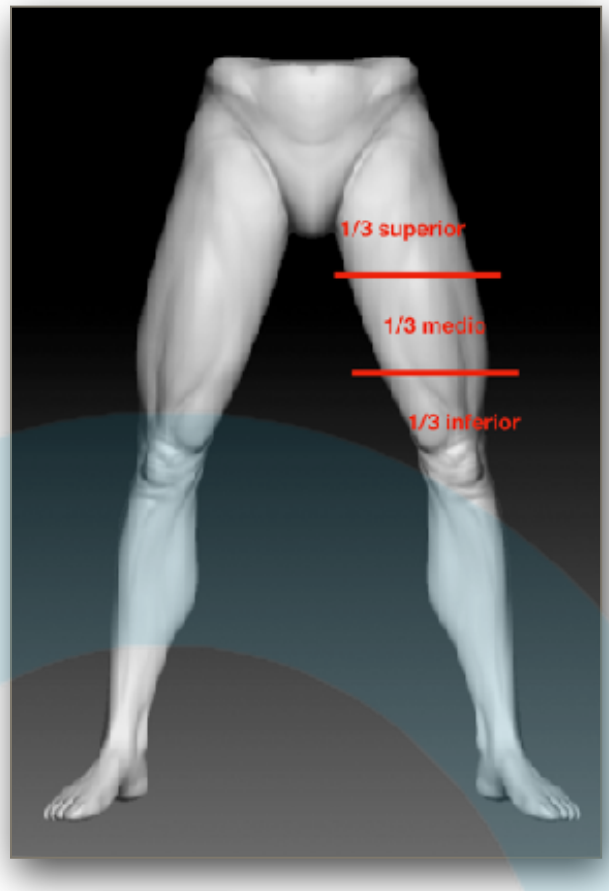
info@doctordiazgutierrez.com +34 911285882

¿ Y QUÉ TIPOS DE CICATRIZ EXISTEN EL EN LIFTING DE INGLÉS?

Cualquier paciente siempre busca conseguir el mejor resultado estético y funcional posible con la menor cicatriz posible, pero en algunos casos esta premisa no siempre se puede cumplir, teniendo que recurrir a quitar piel (lifting o estiramiento) mediante incisiones que quedarán escondidas en mayor o menor medida.

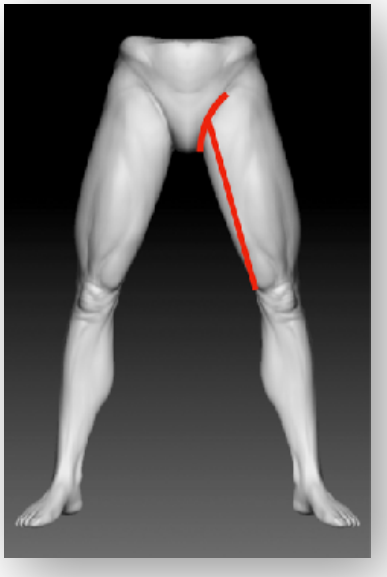
Para determinar qué extensión y qué tipo de cicatriz es preciso hacer en el LIFTING DE INGLES O MUSLOS, será preciso determinar la extensión de la redundancia y exceso de piel y tejido.

Para valorarlo, básicamente el muslo y su cara interna la debemos de dividir en tres tercios.



Si está redundancia sólo afecta al ***tercio superior mediante un LIFTING CONCENTRICO MEDIAL*** (cuya cicatriz sólo quedará en la cara interna de la ingle, en el borde lateral del labio mayor) será suficiente para eliminar el exceso de grasa y tensar la zona .

Pero si la flacidez y redundancia afecta a los ***tercios medio e inferior*** en estos casos será preciso tener que recurrir también a la cicatriz vertical en la cara interna del muslos (**LIFTING CRURAL CON CICATRIZ VERTICAL**).



La cirugía generalmente lleva de **dos a tres horas**. Se cierra la herida con una sutura enterrada y posteriormente se coloca la faja tipo culote en los muslos durante dos o tres días para permitir que su cicatrización sea correcta.

Generalmente se precisa **ingreso durante un día o dos** para que su recuperación sea más cómoda hasta que pueda comenzar a realizar una deambulación más segura. En casos leves y moderados podemos valorar, al realizarlos con anestesia regional (raquídea) el que tras pasar unas horas en el Hospital de día ,abandone la clínica esa tarde/noche.

Tras de la cirugía, podrá apreciar de manera inmediata cómo los muslos tienen mejor aspecto y las cicatrices aunque visibles vera cómo se atenúan con el tiempo.

5. POSTOPERATORIO Y REVISIONES

Como con cualquier procedimiento quirúrgico, tras la operación debido al edema e inflamación puede notar **disconfort y dolor que suele ser leve y se resuelve bien con los analgésicos habituales.** Tales molestias también se pueden acentuar por la colocación de drenajes que se mantienen 2 o 3 días para evacuar la sangre y el liquido acumulado si fuera preciso.
Una vez dado de alta del Hospital deberá estar en **reposo relativo 3-4 días** sin someter a tensión las suturas como hemos indicado. Se le facilitaran todas las recomendaciones de tratamiento hasta la siguiente revisión así como un número de teléfono de atención de 24 horas por si le surge alguna duda o incidencia.

Es sobre ese **tercer/cuarto día cuando procederemos a realizar la primera cura** cambiándole la faja y retirando los drenajes, pudiendo comenzar a deambular con la única precaución de no someter a excesivas tensiones a la herida.

Ya podrá empezara ducharse con las recomendaciones que le indicaremos a nivel de cuidado de la herida. Es muy importante que durante algunas horas al día proceda a dejar las incisiones al aire **aplicándoles Betadine** para evitar la maceración. Las sensaciones extrañas en la piel y la hinchazón más importante disminuirán en más o menos tres semanas.

Las suturas serán retiradas aproximadamente en dos semanas. Pero el muslo tardará algunas semanas más en recuperar su aspecto completamente normal.

Algunos pacientes refieren áreas de piel con **sensibilidad disminuida** cerca de las incisiones. Estos síntomas generalmente desaparecen con el tiempo, pero pueden ser permanentes en algunos pacientes.

En algunas ocasiones las cicatrices de la incisión no son tan buenas como nos gustaría. Esto depende de factores personales y de localización de las cicatrices. Le explicaremos con detalle dónde asientan y cual es la calidad prevista de las cicatrices.

La mayoría de los pacientes que se someten a un lifting de muslos evolucionan de manera satisfactoria sin ningún tipo de complicación pero sin embargo es importante que las conozcan y en la consulta preoperatoria les expliquemos cada una de ellas para que sean conscientes de los beneficios y riesgos de esta intervención que por otra parte tiene un alto grado de satisfacción.

Debe ser capaz de volver a su trabajo en unos quince días dependiendo del nivel de actividad que requiera el mismo.

Siga nuestros consejos sobre cuándo comenzar a realizar ejercicio y actividad normal. Sus piernas probablemente estarán más sensibles a la estimulación directa en dos o tres semanas, de forma que debe evitar el contacto físico. Después progresivamente volverán al estado normal.

Las cicatrices estarán endurecidas y rosadas al menos durante seis semanas (no obstante este endurecimiento puede durar algunos meses). Después progresivamente se irán atenuando hasta hacerse muy poco evidentes.

6. RESULTADOS Y VENTAJAS

Las mujeres sometidas a este tratamiento mejoran en aspecto y en autoestima al encontrarse más seguras con su nuevo aspecto. **Ademas, no solo existe una mejoría estética de la zona sino también funcional**. Muchas pacientes, vuelven a vestir prendas y ropa que antes por el roce del exceso de piel en la zona no podían, mejorando también la dinámica al andar.

La decisión de realizar un lifting de muslos o ingles es altamente personal, incluso puede haber personas que no lo entiendan. Lo importante es cómo se sienta usted con una silueta mejor. Si consigue sus objetivos y expectativas, la cirugía habrá sido un éxito.

7. PROCEDIMIENTOS RELACIONADOS

El Lifting de ingles se puede realizar como técnica independiente, o bien combinarla con otras técnicas quirúrgicas. Las técnicas que se asocian, buscan potenciar los resultados y, en general, son procedimientos que eliminan la piel en otras localizaciones del cuerpo y que al igual que la de las piernas por el contexto de base del paciente, se ha quedado descolgada y laxa (**abdominoplastia, lifting de brazos, lifting de cadera, lifting cervical etc.**)

Por tanto como procedimiento, se puede combinar en el mismo acto con otras intervenciones de cirugía Estética, procedimientos que le indicaremos tras valorarle en consulta.

8. PUNTOS CLAVE

CANDIDATO IDEAL PARA LIFTING DE MUSLOS

- Paciente con piel muy envejecida y laxa en cara interna de muslos
- Ptosis/caída de la piel de la cara interna muslo tras perdida de peso .
- Piel laxa, con irregularidades y celulitis en cara interna muslo congénita.

TECNICA QUIRURGICA

- Simple eliminando solo piel.
- Combinado con liposucción para disminuir volumen y favorecer el despegamiento.

TIPO DE LIFTING DE INGLES O MUSLOS

- Lifting concéntrico medial cuando la laxitud y flacidez afecta solo al tercio superior de la ingle.
- Lifting vertical en el resto de casos

info@doctordiazgutierrez.com +34 911285882

TIEMPOS

- Intervención con anestesia general/ intrarraquídea.
- Ambulatoria con estancia Hospital de día unas horas o 1-2 días de estancia en clínica sí anestesia general.
- Duración intervención 2 a 3 horas.
- Quitamos puntos en 14-21 días.
- Faja tipo coulote todo el día durante un mes.
- Vuelta al trabajo en

  5-7 días si no realiza actividades físicas

  21-28 días si su trabajo requiere esfuerzos físicos
- Retorno al ejercicio y vida normal en 4-5 semanas.

DoctorDiazGutierrez.com

Cirugía Plástica, Estética y Reparadora