

ESA GRASA TODAVÍA NO ES SUYA

Cómo cuidar su lipotransferencia hasta que agarre — sin vivir encarcelada.

GUÍA DE CUIDADOS — LIPOTRANSFERENCIA · BBL

ANTES DE EMPEZAR

Tres cosas QUE NADIE LE DIJO

i La grasa de la transferencia vive si le llega sangre. Y eso se define en las primeras semanas.

ii La matan cinco cosas — y las cinco están en sus manos, no en las del cirujano.

iii La que se muere no vuelve. No hay masaje ni crema que la reviva.

POR QUÉ IMPORTA TANTO

SE MUERE CALLADA – USTED SE ENTERA *a los tres meses*

3 Cuando la grasa se muere no duele, no se inflama, no avisa. Un día usted se mira al espejo y esa colita que le quedó preciosa se le fue bajando... o le quedó un ladito más lleno que el otro. Y eso ya no se arregla con cremas: se arregla volviendo a quirófano. Por eso estas semanas valen tanto.

Las cinco

LAS CINCO COSAS *que la matan*

1 · Sentarse encima — *se la está pisando*
El peso va en los muslos, no en la cola. Se aprende ANTES de operarse.

2 · La faja que aprieta justo ahí — *bendita, mal puesta*
En su control, pida que le muestren cómo debe quedar por esa zona.

3 · El cigarrillo — *cero*
Cierra las venitas por donde entra la sangre que esa grasa necesita. Cada uno es plata suya muriéndose.

4 · Volver rápido a sus actividades — *doler no es pegar*
El día que deja de doler no es el día que ya agarró.

5 · Preguntarle a internet los días — *cada quien dice uno*
Ese número depende de cuánta grasa le pusieron a USTED. Lo sabe el que la operó.

¿Miramos su caso? La asesoría es gratis

Escribir por WhatsApp ›
TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS



EL PROTAGONISTA

EL COJÍN: NO ES TENERLO, *es saberlo usar*

Usted se sienta unas sesenta veces al día sin darse cuenta — está medido en estudios. Y la gente no se pierde en la sala de la casa: se pierde en el carro del aeropuerto, en el avión, en el comedor, en la peluquería, en la sala de espera del control. El cojín tiene que estar en todas.

La prueba de la mano: siéntese y métase una mano debajo, atrás. Si la mano siente su peso, está mal puesto. Bien puesto, usted queda sentada en las piernas. Y una almohada de la cama no sirve: se aplasta y usted termina apoyada igual.

Practique desde ya, en la silla donde come todos los días. Operada no es momento de estar aprendiendo.

¿Dudas con su caso? Escríbanos directo

Escribir por WhatsApp ›
TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

LA BUENA NOTICIA

USTED SÍ VUELVE A SU VIDA – *por escalones*

PRIMERAS 2-3 SEMANAS	No se sienta encima. Punto.
HASTA LA SEMANA 6-8	Sí se sienta, pero siempre con el cojín — el peso en los muslos.
DE LA 6-8 EN ADELANTE	Normal, cuando su cirujano lo autorice.

Es lo que se aconseja en general. Su número exacto se lo confirma el cirujano que la operó — que es el único que sabe cuánta grasa le pusieron. Pídale que se lo deje anotado en un papel: ese papel manda sobre esta guía y sobre cualquier video.

PARA SU PRÓXIMO CONTROL

“

Las cuatro preguntas que se lleva escritas — y que se las contesten por escrito.

1 ¿Cuántos días sin sentarme, en MI caso? — y me lo deja anotado.

2 ¿Desde cuándo con cojín y hasta cuándo?

3 ¿Cómo debe quedarme la faja por la zona de la transferencia? Muéstremelo puesto.

4 ¿Cuándo puedo dormir boca arriba otra vez?



CUANDO SU CIRUJANO LE DÉ PERMISO DE VOLVER AL GYM

QUÉ COMER PARA GANAR MÚSCULO *cuidando la transferencia*

La grasa que agarró sigue siendo grasa. O sea: si usted baja mucho de peso, esa cola también puede perder volumen. Y si sube, también crece.

Por eso la meta de estos meses no es bajar: es mantenerse y ganar músculo. Nada de dietas para «secarse», nada de dejar de comer para verse más definida.

Bajar de peso es justo lo que pone en riesgo lo que le pusieron.

¿Le quedó una duda? Pregúntenos, sin compromiso

Escribir por WhatsApp ›
TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

LAS TRES REGLAS *de la comida*

1 *Proteína en cada comida.* Huevo, pollo, pescado, carne, yogur griego, o fríjol y lenteja. Comer bien es parte de recuperarse.

2 *No le quite la energía al cuerpo.* Avena, papa, arroz, plátano, yuca: no son el enemigo. Para ganar músculo hay que comer.

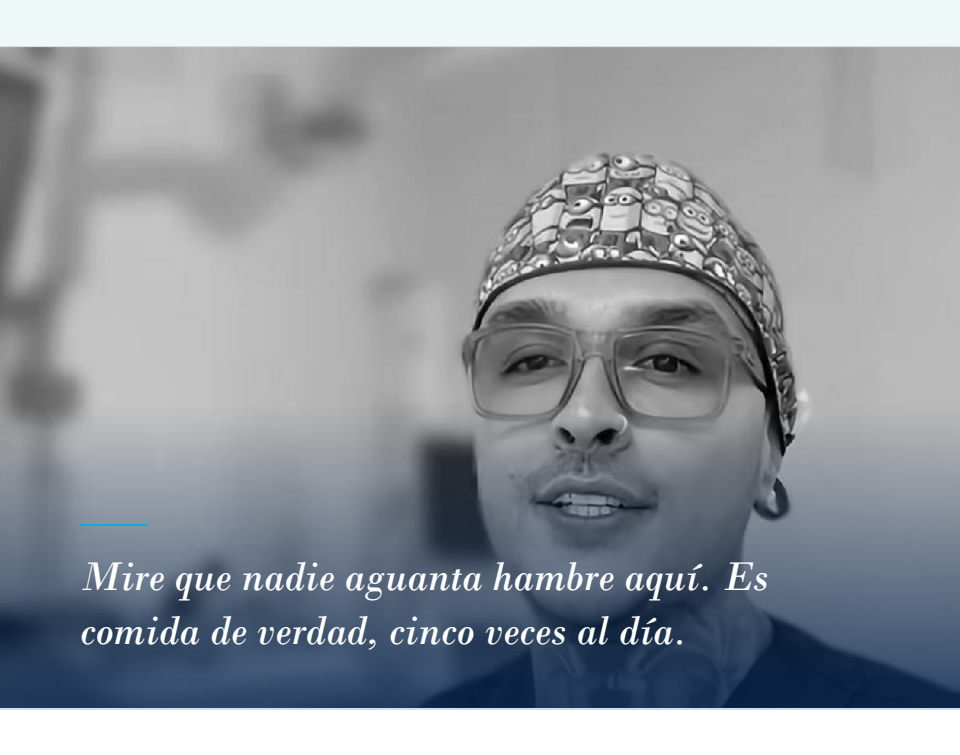
3 *Vitamina C en el plato de la carne,* para que el hierro le entre mejor: limón exprimido encima, o una fruta de postre (naranja, kiwi, fresas, guayaba). Y el café o el té, lejos del almuerzo, porque le frenan ese hierro.

EL MENÚ *de la semana*

(es un ejemplo; las porciones se las ajusta su nutricionista)

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	EN LA TARDE	COMIDA
Lunes	Huevos revueltos con claras + avena	Yogur griego con nueces	Pollo + arroz + ensalada con limón · naranja	Leche con banano	Pescado blanco + verduras + aguacate
Martes	Huevos + claras + papa cocida	Yogur griego con almendras	Carne magra + papa + ensalada · fresas	Bebida de soya con avena	Pollo + verduras salteadas + aguacate
Miércoles	Omelette de claras con un huevo entero + plátano	Yogur griego con nueces	Salmón + arroz + ensalada con limón	Leche con fresas	Pescado blanco + verduras al vapor + aguacate
Jueves	Huevos + claras + avena con fruta	Yogur griego con almendras	Pollo + yuca + ensalada · kiwi	Bebida de soya con banano	Pollo + verduras + aguacate
Viernes	Huevos + claras + papa cocida	Yogur griego con nueces	Carne magra + arroz + ensalada con limón · guayaba	Leche con avena	Salmón o pescado blanco + verduras + aguacate

¿Fríjol o lenteja?
Sirven para cambiar cualquier almuerzo: van con arroz y ensalada. Como también traen harina, su nutricionista le ajusta cuánto, para que el plato no quede pesado.



Mire que nadie aguanta hambre aquí. Es comida de verdad, cinco veces al día.

¿Y el omega 3?
Puede servirle, pero pregúntele primero a su cirujano. Muchos cirujanos piden suspenderlo antes de operarse, y después usted lo retoma cuando él lo autorice. Ni dosis ni marca las saque de internet.

LOS TIEMPOS *no los pone esta guía*

i No hay un número de semanas igual para todas. Depende de su caso: cuánta grasa le pusieron, cómo va sanando, qué más le hicieron. Su fecha la decide su cirujano, y que se la deje anotada.

ii Sentadillas, peso y todo lo que trabaje la cola: lo que diga su cirujano. Nadie ha probado que entrenar glúteo le haga crecer la transferencia ni que se la quite. El músculo que gane es músculo; la grasa que agarró es otra cosa.

iii Las porciones y su meta de peso: consulte con su nutricionista.

¿Apenas está averiguando? Cotice gratis, solo con fotos

Escribir por WhatsApp ›
TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

Y PARA VOLVER AL GYM, PREGÚNTELE ESTO

“

1 ¿Desde qué fecha puedo volver al gym? ¿Y desde cuándo puedo trabajar la cola con peso? *(me lo deja anotado)*

2 ¿Hay algo que no deba hacer todavía: sentadilla profunda, máquinas donde tenga que sentarme encima?

3 ¿Puedo tomar omega 3? ¿Desde cuándo?

4 ¿Me conviene ver a una nutricionista para cuadrar porciones sin bajar de peso?



CÓMO LO RESOLVEMOS NOSOTROS

NI SENTADA NORMAL, *ni boca abajo* – ¿ENTONCES CÓMO?

Casi siempre la transferencia va con cirugía de busto. O sea que usted no puede sentarse normal ni acostarse boca abajo. Por eso en ACM manejamos sillas reclinables para todas: con la inclinación se cuida la presión del pecho, y el cojín va al muslo para cuidarle la colita. Y de noche no la cuida una señora encargada: la cuida enfermería.

Pregunte esto mismo donde esté cotizando: "¿cómo me resuelven ustedes el no poder sentarme ni acostarme boca abajo?" El que lo tiene resuelto, contesta de una.

LO QUE HACE USTED HOY

La prueba de la mano, ahora mismo, en su silla de comer.

Treinta segundos — y ya sabe si estaba cuidando su inversión o pisándola.
Y si tiene una amiga que ya está contando los días para volver al gym, reenvíele esta guía antes de que se ponga a dieta.



¿Apenas está averiguando su transferencia?

No espere a decidirse para preguntar. La cotización virtual es gratis y solo con fotos — y le contamos cómo se cuida el resultado desde el día uno.

COTIZACIÓN

Pedir mi cotización gratis · WhatsApp

TOQUE EL BOTÓN · LA COTIZACIÓN ES VIRTUAL Y GRATIS

Esto no es un diagnóstico: es una razón para pedir cita.

Su caso exacto lo maneja el cirujano que la operó — y su indicación escrita manda sobre esta guía. Cuéntenos por WhatsApp cuál es SU silla difícil — ¿el carro? ¿la oficina? — y le decimos cómo acomodarse en esa.

Fuentes · los cuidados y el mapa de semanas: recomendaciones coincidentes de 8 fuentes del gremio en dos idiomas — se aconseja; no está demostrado por estudios, y por eso el número exacto lo da su cirujano · las ~60 sentadas al día: estudios revisados por pares · peso y volumen de la grasa transferida: resonancia a 3 años en transferencia a busto (Ørholt et al., Plast Reconstr Surg 2025) y revisión en cara (Anderson et al., Aesthet Surg J 2023); en glúteo la evidencia es débil, por eso dice «puede» · omega 3 y cirugía: revisiones sin aumento claro de sangrado, pero muchos cirujanos lo suspenden antes de operar (Br J Nutr 2014, PubMed 24472372); por eso va como pregunta para el cirujano, sin dosis.

Material para mayores de 18 años · ACM · Medellín · WhatsApp +57 314 893 1353