



## Estiramiento facial

A medida que envejecemos, los efectos de la gravedad, la exposición al sol y el estrés de la vida diaria se notan en nuestras caras. Se forman surcos profundos entre la nariz y la boca; las mejillas caen; aparecen alrededor del cuello grasa y arrugas. Un lifting cervicofacial no puede detener este proceso; sin embargo, lo que sí puede hacer es parar el reloj, mejorando los signos más visibles del envejecimiento, tensando los músculos de la cara, eliminando el exceso de grasa y redistribuyendo la piel de la cara y el cuello. El lifting puede realizarse aislado o asociado con otros procedimientos como la blefaroplastia o la rinoplastia. El lifting frontal corrige la caída de las cejas y las arrugas de la frente y de las cejas. Si usted está considerando la posibilidad de someterse a un lifting, obtendrá información básica acerca de la cirugía, cuándo está indicada, cómo se realiza y qué resultados se pueden esperar. Sin embargo, es imposible que todas sus preguntas queden contestadas, puesto que en gran parte dependen de factores personales y de las preferencias del cirujano

plástico. Si no entiende algo, consulte a su cirujano plástico.

### ¿Quién es el candidato ideal para someterse a un lifting?

Los candidatos ideales para someterse a un lifting son aquellas mujeres u hombres cuya cara y cuello comienzan a "caerse", pero cuya piel conserva todavía cierta elasticidad. La mayoría de los pacientes tienen entre 40 y 60 años, pero también puede realizarse con éxito entre los 70 y 80 años. Un lifting puede hacer que parezca más joven y que aumente la confianza en sí mismo, pero no le proporcionará un aspecto completamente distinto, ni puede restablecer su salud o vitalidad. Antes de decidir si se va a realizar una rinoplastia piense qué quiere conseguir y discútalos con su cirujano plástico.

### Planificando la cirugía

La buena comunicación entre usted y su cirujano plástico es esencial. En la primera consulta se evaluará la cara, incluyendo la piel y las estructuras óseas subyacentes y se discutirán las posibilidades quirúrgicas. Se comprobará su estado de salud incluyendo aquellos problemas que puedan complicar la cirugía, como la tensión arterial alta, los problemas de coagulación o de cicatrización. Es importante que diga a su cirujano si fuma o toma alguna medicación, especialmente aspirina®.

Si decide someterse a un lifting se le explicarán las técnicas y el tipo de anestesia que se emplearán, dónde se realizará la cirugía, los riesgos y el coste de la intervención. El catálogo de prestaciones de la Seguridad Social no incluye el lifting. No dude en preguntar a su cirujano todas las cuestiones que tenga, sobre todo aquellas relacionadas con sus expectativas y los resultados.

Su cirujano plástico le proporcionará instrucciones específicas acerca de cómo prepararse para la cirugía, incluyendo normas sobre toma de alimentos y líquidos, tabaco o toma o supresión de medicamentos y vitaminas y lavado de la cara. Es importante dejar de fumar al menos una o dos semanas antes de la cirugía. Si lleva el pelo corto, puede querer dejárselo crecer antes de la cirugía para disimular mejor las cicatrices mientras éstas curan.

Un cumplimiento cuidadoso hará que la cirugía sea realizada en mejores condiciones. Asegúrese, además, de que algún familiar o acompañante pueda llevarle a casa cuando se le dé el alta y que, en caso necesario, puedan ayudarle unos días.

### La cirugía

LAS INCISIONES SUELEN COLOCARSE EN EL PELO, DELANTE DE LA OREJA Y DETRÁS DE ÉSTA. EL TEJIDO DE LA CARA Y EL CUELLO Y LA MUSCULATURA SON SEPARADOS PARA CONSEGUIR UN ESTIRAMIENTO ADECUADO.

### RESULTADO.

El lifting se realiza siempre en quirófano, dentro de una clínica u hospital. Normalmente, se permanece en la clínica la noche tras la cirugía, dándose el alta al día siguiente.

El lifting puede realizarse bajo anestesia local más sedación, o lo que es más frecuente, con anestesia general, dependiendo de la complejidad de la cirugía y de las preferencias de su cirujano. Si se realiza con anestesia local más sedación, el paciente se siente relajado y la cara está insensible al dolor; con anestesia general el paciente está dormido durante la operación.

# CIRUGÍA PLÁSTICA, REPARADORA y ESTÉTICA.

Dr. José María Jiménez Rodríguez



Un lifting cervicofacial suele durar varias horas, o más cuando se asocia a otras intervenciones. La colocación exacta de las incisiones y los pasos de la cirugía varía mucho según las estructuras de su cara y la técnica preferida por su cirujano plástico. Las incisiones comienzan generalmente a nivel de las sienes, disimuladas en el pelo, se extienden por una línea natural que pasa justo delante de las orejas y continúa detrás del lóbulo de las orejas hacia la parte posterior del cuero cabelludo. Si es preciso trabajar sobre el cuello, se puede hacer una pequeña incisión detrás de la barbilla. Generalmente se separa la piel de la grasa y los músculos subyacentes. La grasa puede ser extirpada o liposucionada alrededor del cuello y la barbilla para mejorar el contorno de la cara. Después se tensan los músculos subyacentes y, por último, la piel, extirpándose la que sobra. Tras la cirugía, se puede colocar, durante unos días, un pequeño tubo detrás de las orejas para drenar cualquier líquido que se pudiese acumular. También se suele colocar un vendaje ligero.

## UNA ALTERNATIVA AL ABORDAJE TRADICIONAL ES EL EMPLEO DE INCISIONES LIMITADAS.

En el lifting frontal la incisión se coloca en la frente, disimulada detrás del pelo, o en determinados casos, en el límite entre el pelo y la frente. La piel de esta zona se separa de las estructuras subyacentes, reseca los músculos responsables de las arrugas y el exceso de piel.

### La vuelta a la normalidad

Suele haber pocas molestias después de la cirugía; si las hubiese, se alivian fácilmente con la medicación prescrita por su cirujano (si presentase dolor severo o persistente debe comunicárselo a su cirujano). Es normal que existan ciertas zonas de la piel adormecidas; esta sensación desaparece en unas semanas o meses. Deberá mantener la cabeza elevada durante unos días después de la cirugía, para disminuir la inflamación. Si se le han colocado tubos de drenaje, éstos se retirarán en un par de días; los vendajes se retiran entre el primero y el quinto día tras el lifting. No se sorprenda por el aspecto hinchado y amoratado de los primeros días; recuerde que en pocas semanas su apariencia será normal. La mayoría de los puntos de sutura se retiran a los cinco días; los puntos o grapas del pelo se retiran más tarde.

## LIFTING CERVICAL.

### RESULTADO.



algo lentos. Pueden

La mayoría de los pacientes que se someten a un lifting se encuentran bien en 2 días, pero debe descansar durante la primera semana. Sea especialmente cuidadoso con la cara y el pelo, ya que estarán más sensibles durante un tiempo. Aunque su cirujano plástico le proporcionará instrucciones concretas, algunas recomendaciones son: evite actividades extenuantes durante al menos 2 semanas, evite baños de vapor o saunas durante varias semanas y limite la exposición solar durante unos meses. Sobre todo descanse y permita que su cuerpo emplee toda su energía en una buena curación. Al principio, su cara le puede parecer extraña debido a la inflamación y sus movimientos faciales pueden parecer persistir algunos moratones durante 2 a 3 semanas, y se puede cansar con más facilidad.

Para la tercera semana su aspecto será mucho mejor. La mayoría de los pacientes vuelven a trabajar entre los 10 días y las 2 semanas después de la cirugía. Si es preciso, puede aplicarse maquillaje para disimular los moratones.

¿Existen riesgos? ¿Hay garantías?

## LIFTING FRONTAL CON INCISIONES CLÁSICAS.

### RESULTADO.

# CIRUGÍA PLÁSTICA, REPARADORA y ESTÉTICA.

Dr. José María Jiménez Rodríguez



Cuando el lifting es realizado por un cirujano plástico cualificado las complicaciones son infrecuentes y de poca importancia. Sin embargo cada persona tiene una anatomía específica, unas reacciones físicas y unas capacidades de curación distintas, y por tanto los resultados no son absolutamente predecibles. Puede presentarse alguna complicación, como los hematomas, la lesión, casi siempre temporal, de los nervios que controlan los músculos faciales, la infección y las reacciones a la anestesia. Los problemas de cicatrización son más frecuentes en fumadores. Se pueden minimizar los riesgos siguiendo de manera cuidadosa las instrucciones de su cirujano plástico, tanto antes como después de la cirugía. Se le prescribirá el uso de analgésicos por si se presenta algún grado de aumento de sensibilidad al dolor (enanyum 25 mg cada 8 horas, paracetamol 1 g o nolotil intercalado a las 4 horas si dolor). Un antibiótico (amoxicilina-clavulánico 1 g 2 cp cada 12 horas) y un protector gástrico (omeprazol 20 mg cada 24 horas. En caso de náuseas utilizar el primperan. Tiene que avisar que no sea alérgica a ninguna medicación.

## Los resultados

### LIFTING FRONTAL MEDIANTE ENDOSCOPIA Y MINI-INCISIONES.

#### RESULTADOS.

Los resultados son muy satisfactorios y se sentirá feliz, siempre y cuando comprenda que el resultado no es inmediato. Incluso después de que el hinchazón y los moratones desaparezcan, el pelo alrededor de las sienes puede ser fino y la piel estar algo seca y áspera durante unos meses. Las cicatrices del lifting quedarán disimuladas tras el pelo y en los pliegues naturales de la cara; en cualquier caso irán disminuyendo con el tiempo haciéndose poco visibles.

Un lifting no detiene el reloj; su cara seguirá envejeciendo a medida que pase el tiempo, pudiendo incluso desear someterse a un nuevo lifting tras 5 ó 10 años. Sin embargo, los resultados son duraderos; tras varios años seguirá pareciendo más joven.

## Cirugía del rejuvenecimiento facial: resumen

El estiramiento facial o "lifting" es un procedimiento destinado a tensar la piel facial y cervical con objeto de reducir los pliegues o arrugas. La estructura ósea de la cara, la musculatura y la textura cutánea sufren un proceso involutivo con el paso de los años. Además hay unos factores hereditarios, hábitos alimentarios, situaciones de estrés, exposición prolongada al sol, etc., que modifican sustancialmente los signos de envejecimiento facial.

La ritidectomía habitualmente trata la piel del cuello y las mejillas, pero en ocasiones, se corrigen también las arrugas de la frente y el descenso de las cejas. La cirugía de los párpados, con bastante frecuencia, se realiza junto con la ritidectomía.

La operación se puede realizar con anestesia general o anestesia local y sedación, dependiendo de cada caso particular (cirugía más o menos amplia, deseos personales del paciente, etc.).

Las incisiones de esta operación se realizan en el cuero cabelludo en las regiones frontal y temporal, rodean las orejas y terminan en la zona próxima a la nuca. A través de estas incisiones el cirujano realiza un despegamiento más o menos amplio de la piel, al objeto de poder obtener un tensado de la misma. Mediante el mismo abordaje, el cirujano puede reducir acúmulos grasos o tensar músculos que han quedado flácidos, proporcionando a la cara un aspecto más firme.

Después de la intervención, que suele durar entre 2 y 4 horas, en función de la amplitud de la misma y de si se hace algún tratamiento de los párpados, liposucción, etc., se colocan unos drenajes para disminuir la posibilidad de hematomas y reducir la inflamación.

En el postoperatorio se observará un grado variable de hinchazón de la cara y el cuello, equimosis o cardenales y sensación de tirantez y acorchamiento. Estas molestias son pasajeras y ceden espontáneamente o con analgésicos.

La mayor parte de las cicatrices quedan ocultas en el cuero cabelludo por encima de la sien y hacia la nuca. Solamente en una zona alrededor de la oreja y en las primeras semanas tras la cirugía, pueden notarse algo las cicatrices, que, por otra parte, pueden ocultarse

# **CIRUGÍA PLÁSTICA, REPARADORA y ESTÉTICA.**

---

Dr. José María Jiménez Rodríguez

fácilmente con el peinado.

A los 5-6 días se comienza a quitar los puntos de sutura, proceso que se termina de realizar a los 8-10 días. Habitualmente, en la tercera semana postoperatoria se puede realizar una vida prácticamente normal, incorporándose incluso a su tarea profesional.

Las intervenciones de estiramiento facial no sólo logran un rejuvenecimiento notable sino que, además, la edad aparente sigue retrasada durante mucho tiempo en relación a la edad cronológica. Si con el paso de los años volviesen a aparecer arrugas y pliegues, la operación podría volver a realizarse.

Las posibles complicaciones de la ritidectomía son escasas y, en la mayoría de los casos, transitorias: hematomas, defectos de cicatrización, caída de cabello en la cicatriz del cuero cabelludo, alteración de la movilidad de la ceja o de los labios, etc. Sólo en raras ocasiones es necesario realizar pequeñas operaciones complementarias para tratar estas complicaciones en el período postoperatorio inmediato o tardío.

La información contenida en esta página en ningún caso puede, ni pretende, sustituir la información proporcionada individualmente por su cirujano plástico. En caso de duda, su cirujano plástico le proporcionará las aclaraciones oportunas. Si usted está pensando en someterse a una intervención de Cirugía Plástica o Estética, acuda a un Especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética.