

## **Implantes mamarios y carrera.**

Es común entre los humanos el que muchas veces no estemos contentos con los que nos tocó. Hay quienes sin son bajos quieren ser altos, si son altos quisieran ser bajos, si son blancos quieren ser morenos, si son morenos quieren tener el pelo rubio, tantas cosas que deseamos poseer y que la naturaleza no nos ha dado.

En el caso de las mujeres, muchas de ellas por diferentes motivaciones no están contentas con sus pechos y de igual manera, por distintos motivos acuden a la cirugía estética para satisfacer sus deseos, siendo esta práctica médica una de las más populares en todo el mundo.

Es importante entender que de acuerdo a los cánones que rigen para las distintas civilizaciones a través de la historia, el pecho es una de las partes del cuerpo de mayor importancia para la autoestima de una mujer, y si se le mira desde el punto de vista estético, su nivel de importancia tendrá mayor o menor relevancia según sean los criterios que la sociedad considere a la hora de determinar qué tipo de senos son más atractivos si los grandes o los pequeños, o con cuáles de ellos se sentiría mejor la mujer sin considerar que la mera atracción física sea lo la mayor razón para someterse a esa cirugía.

Desde luego que, la mujer que toma parte en carreras de largas distancias también debe tomar en cuenta muchos detalles de gran importancia, los cuales de una u otra manera redundaran en los resultados en las competiciones donde se tome parte a la hora de tomar tal decisión de someterse a una operación de este tipo.

En primer lugar se debe tener en cuenta que la cirugía para la colocación de implantes mamarios, o para disminuir el tamaño de los senos interrumpe la actividad física durante el período de recuperación lo cual tal vez en corredoras no avanzadas no vaya a ser un factor que pueda afectar su rendimiento a corto plazo, pero que el caso de atletas elites si les puede afectar negativamente ya que por lo general su temporada de competición es durante casi todo el año y su planificación y programación de compromisos atléticos y de entrenamiento es muy amplio. Además del hecho de que en muchos casos deben adaptarse rápidamente al cambio físico que experimentará su cuerpo lo que sin duda alguna podría afectarles a la hora de retomar su estilo de vida activa anterior a la cirugía

Para una mujer que haya estado entrenando por algún tiempo y que periódicamente tome parte en competiciones es probable que a que la interrogante que más se plantee es ¿cuándo podré volver a correr? por lo que debe estar convencida de que por un tiempo no podrá realizar actividades de mediano y alto impacto para permitir una adecuada adaptación del cuerpo al implante y una oportuna recuperación, aunque muchos especialistas consideran a esta cirugía como una intervención sencilla, no se debe dejar a un lado el hecho de que el cuerpo tiene que recuperarse de la cirugía, y esta recuperación en gran medida estará supeditada a las características individuales de cada mujer.

Indudablemente que mientras más arraigado este en la mujer corredora su deseo de entrenar y competir mayor es su deseo de regresar a la brevedad a la actividad, pero lo más sensato y recomendable es esperar hasta que haya una completa recuperación para volver a correr, si como prestar plena atención a las indicaciones que te prescriba tu cirujano para evitar complicaciones.

Por lo general, el tiempo de recuperación recomendado luego de una intervención de este tipo podría ser aproximadamente de unas seis a ocho semanas para retomar los ejercicios de alta intensidad sin embargo como se dijo anteriormente eso estará supeditado a las características de cada mujer, por lo que es muy recomendable que se mantenga un control periódico de parte del cirujano plástico ya que es él o ella la persona que puede ofrecerte el consejo más preciso y orientado a tus necesidades específicas.

La manera como abordara el reinicio de las carreras dependerá del tipo de implante, tamaño del mismo y la técnica empleada por el médico y características individuales de cada mujer.

Cuando se corre se presenta un movimiento constante hacia arriba o hacia abajo bastante fuerte, y como la carrera implica la participación de un grupo muscular grande es posible que si la misma se retoma de una manera muy precoz después de la cirugía puede retrasar el proceso de recuperación y por ende al proceso de encapsulamiento de las prótesis por el cuerpo una vez que se ha sanado el tejido.

Hay casos en que los implantes pueden desplazarse debido a que no se respetaron las pautas de recuperación o porque las prendas sujetadoras no son las adecuadas, sobre todo durante el postoperatorio.

Entrenamientos que impliquen la aplicación de mucha fuerza en los músculos pectorales pueden causar dolor, o hacer que los implantes se desprenda por lo que deben ser precavidas antes y durante la realización de actividad física moderada o intensa.

En síntesis, por múltiples razones cada vez es mayor el número de mujeres que recurre a la cirugía plástica para colocarse implantes mamarios, y en el caso de las mujeres corredoras, con mayor énfasis en las corredoras aficionadas ese número también cada vez es mayor, lo importante es que antes de hacerlo estén conscientes de los riesgos que corren al hacerlo y las posibles afecciones que puedan presentarse en su salud por lo que es recomendable que una vez que han sido intervenidas para colocar implantes se mantenga un periódico control médico a fin de estar seguras que no se haya presentado un vaciado del líquido que contienen los implantes, chequear el estado de la piel y tejidos, si es necesario o no su remoción, y muy importante, para no correr el riesgo de alguna anomalía en el sistema linfático debido a la colocación de implantes.