



Dr. Mustafa Aydinol

Edición: septiembre de 2026

GUÍA PARA EL PACIENTE

Guía de contorno corporal tras la pérdida de peso

Lo que explico a cada paciente con piel flácida tras una gran pérdida de peso: qué operación se adapta a cada zona, dónde quedan las cicatrices, qué se puede hacer de forma segura conjuntamente y cómo preparar su cuerpo para la cirugía.

Dr. Mustafa Aydinol

Cirujano plástico, reconstructivo y estético, Estambul

Miembro de ISAPS

Sociedad Turca de Cirujanos Plásticos, Reconstructivos y Estéticos

Autorización de Turismo de Salud, Ministerio de Salud de Turquía



Antes de empezar

Una gran pérdida de peso es un logro. La piel que queda no es un fallo de la fuerza de voluntad: una vez que las fibras elásticas se han estirado permanentemente en exceso, ninguna crema, láser, dieta o ejercicio lo revertirá por completo.

La cirugía cambia esa piel flácida por un contorno más firme y una cicatriz planificada. Esta guía explica dónde quedan las cicatrices, qué soluciona cada operación y cómo decido qué se puede hacer de forma segura conjuntamente y qué debe esperar.

Léala a su propio ritmo. Cuando esté listo, envíeme fotografías y su historial de peso, y le diré honestamente qué haría yo y en qué orden.

Dr. Mustafa Aydinol

En esta guía

- 01** Lo que la cirugía puede hacer tras la pérdida de peso y lo que no
- 02** Qué se puede combinar
- 03** Qué operación para cada zona
- 04** Antes de la cirugía: peso, medicación y nutrición
- 05** Resultados de mi consulta
- 06** ¿Es usted un buen candidato?
- 07** La operación
- 08** Sus días en Estambul
- 09** Tras el vuelo de regreso a casa
- 10** Riesgos y límites honestos
- 11** Cómo interpretar las fotos de antes y después
- 12** Preguntas para cualquier cirujano
- 13** Coste y cómo obtener un presupuesto
- 14** Sobre el Dr. Aydinol y su siguiente paso

Lo que la cirugía puede hacer tras la pérdida de peso y lo que no

Para los pliegues de piel flácida y los delantales cutáneos que siguen a una gran pérdida de peso, la eliminación quirúrgica es la única solución fiable. La cantidad de piel flácida restante depende de cuánto peso haya perdido y con qué rapidez, su edad, sus genes, embarazos anteriores, el daño solar y el tabaquismo.

Evalúo cada cuerpo de tres maneras

Piel

Qué tan flácida está y en qué zonas. La piel que recupera su forma es un problema de liposucción; la piel que se queda donde se pone debe ser eliminada.

Grasa

Qué grasa permanece. La liposucción puede darle forma, pero en pieles finas y flácidas, la liposucción por sí sola puede empeorar la caída.

Salud

La estabilidad del peso, la nutrición, el recuento sanguíneo y otras condiciones deciden cuánto se puede hacer de forma segura en una sesión.

Lo que el contorno corporal no hará

- No deja cicatrices invisibles. Las cicatrices son largas, y se planifican y colocan con el mayor cuidado posible.
- No es una pérdida de peso. La liposucción nunca es una operación para perder peso.
- No desarrolla el tono muscular ni trata la celulitis.

¿Solo piel ligeramente flácida?

Liposucción y tensado

Cuando la flacidez es leve, la liposucción con Renuvion puede ser suficiente, especialmente donde la calidad de la piel aún es razonable.

Solo dispositivos

Renuvion y Endolift pueden retraer la piel ligeramente flácida en un grado modesto.

El límite honesto: ningún dispositivo en el mercado puede recoger un pliegue de piel colgante. Eso requiere cirugía. mustafaaydinol.com/es/renuvion-o-abdominoplastia/

Qué se puede combinar

La mayoría de los pacientes necesitan varias operaciones. Lo que importa es el plan: qué zonas, en qué orden y cuántas en una sesión.

En una sesión

Como máximo se realizan tres liftings mayores en una sesión. Una abdominoplastia, un levantamiento o reducción de pecho, y un lifting de brazos, muslos o glúteos cuentan cada uno como uno; la liposucción, un BBL y un lifting de espalda no.

En más de una

En una serie publicada de 653 pacientes tras una gran pérdida de peso, dos o tres zonas juntas no aumentaron significativamente las complicaciones, pero cuatro o más sí lo hicieron. Si no se puede hacer todo de forma segura a la vez, la respuesta son dos sesiones, no una más larga.

¿Dos o tres sesiones?

Si la piel está muy flácida, un buen resultado puede requerir dos o incluso tres sesiones, con varios meses de diferencia, cada una una vez que se haya recuperado por completo. Tener más de sesenta años, un IMC más alto, anemia, diabetes, cirugía bariátrica previa y el tabaquismo reducen la cantidad de lo que hago a la vez.

La primera cuestión no es una lista de precios, sino el plan.

Qué operación para cada zona

Extendida o Fleur-de-Lys

Abdominoplastia

Tras una pérdida de peso moderada a grande, generalmente extendida alrededor de las caderas. La técnica Fleur-de-Lys añade una cicatriz vertical, solo cuando la parte superior del abdomen permanecería flácida de otro modo.

Cicatriz en la línea del cinturón

Lifting de la parte inferior del cuerpo

Una operación en todo el contorno del cuerpo para el abdomen, las caderas, la parte externa de los muslos y los glúteos, con una cicatriz aproximadamente al nivel del cinturón. La opción más potente.

Cicatriz en la cara interna del brazo

Lifting de brazos.

Desde la axila hacia el codo. La operación con la mayor proporción de cicatriz respecto al resultado, por lo que la decisión es realmente una decisión sobre la cicatriz.

Ingle y cara interna del muslo

Lifting de muslos

Generalmente un patrón en forma de L, en la ingle y bajando por la cara interna del muslo; un patrón en forma de T tras una pérdida de peso masiva. La liposucción forma parte de casi todos los liftings de muslos.

Línea del sujetador o parte superior del glúteo

Lifting de espalda y glúteos

Un lifting de espalda oculta su cicatriz bajo la banda del sujetador. Un lifting de glúteos puede mantener su propio tejido como un colgajo enterrado para restaurar la forma.

Generalmente patrón en ancla

Mama o tórax

Las mujeres suelen necesitar el lifting completo en T invertida, a menudo con un implante o grasa para dar volumen. En los hombres, la elección es piel flácida o una cicatriz; no hay una tercera opción.

Combinaciones comunes

- Una abdominoplastia con un lifting de brazos o un lifting de muslos
- Un lifting de espalda con un levantamiento o reducción de pecho
- Un lifting de la parte inferior del cuerpo con liposucción
- Un levantamiento de pecho con una abdominoplastia, planificados como una sola sesión

Un estiramiento facial nunca se combina con cirugía corporal. Cada combinación es una decisión de consulta, no una elección de menú.

Antes de la cirugía: peso, medicación y nutrición

Alcanzar tu peso objetivo no significa automáticamente que estés listo. Las incisiones largas cicatrizan mejor en un cuerpo que está estable, bien nutrido y no anémico.

Peso estable

Normalmente requiero que su peso sea estable durante cuatro a seis meses. El peso que regresa estirará el resultado.

Medicación para la pérdida de peso

Siga tomando su medicación GLP-1 e infórmenos de la dosis y la fecha de su última inyección. En lugar de suspenderla, cambiamos el ayuno: solo líquidos claros durante las 24 horas previas a la cirugía. No cambie la dosis por su cuenta.

Nutrición y sangre

Primero se comprueban y corrigen las proteínas, el hierro, la vitamina B12 y la vitamina D. La anemia necesita semanas, no días, para corregirse.

Qué más cambia el plan

- Tras una cirugía bariátrica, traiga sus últimos resultados de hemograma completo, ferritina y B12.
- La diabetes es el predictor más fuerte de complicaciones tras una abdominoplastia después de una gran pérdida de peso. Traiga su última HbA1c.
- Tabaquismo: pido a cada paciente que deje de fumar durante cuatro semanas. No se le rechazará, pero se le informará claramente del riesgo.
- Nada de dietas adicionales en el último mes antes de la cirugía, suficiente proteína y caminatas diarias.

¿Cuándo es el momento adecuado?

Cuando su peso haya sido estable, sus resultados sanguíneos estén en orden y esté listo para cambiar la piel flácida por una cicatriz planificada. Si todavía está perdiendo peso, espere.

Resultados de mi consulta

Estos son mis propios pacientes, fotografiados antes y después de la cirugía.



Dos pacientes

Piel flácida, eliminada en un solo plan

Primero: tras una pérdida de peso de 30 kg, una abdominoplastia, levantamiento de pecho con implantes, liposucción y BBL, antes y una semana después. Después: una abdominoplastia Fleur-de-Lys con levantamiento de pecho con implantes, BBL y liposucción, antes de la cirugía y después.

Más resultados



Levantamiento de pecho, abdominoplastia, liposucción 360 y BBL

Edad: 60 años. Antes (izquierda) y una semana después (derecha). Un lifting de muslos y un estiramiento facial están planificados como etapas posteriores.



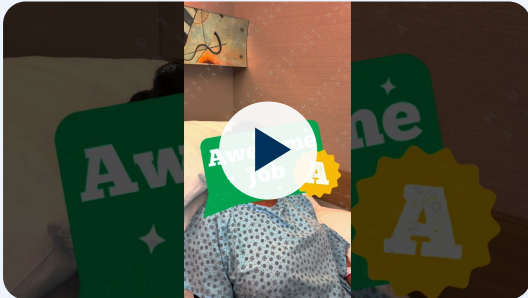
Abdominoplastia, levantamiento de pecho con implantes, liposucción y BBL

Antes (izquierda) y después (derecha).



Lifting de brazos.

Antes (arriba) y después (abajo), con la cicatriz a lo largo de la cara interna del brazo.



HISTORIA DE UN PACIENTE

Un paciente de Canadá: liposucción, una abdominoplastia Fleur-de-Lys y un lifting de brazos.



Escanear para ver

Más resultados: mustafaaydinol.com/es/galeria-de-antes-y-despues/

¿Es usted un buen candidato?

Los mejores candidatos han alcanzado un peso estable, gozan de buena salud general y están listos para cambiar la piel flácida por una cicatriz planificada.

Mis pacientes tras la pérdida de peso vienen de tres direcciones

Tras cirugía bariátrica

Piel flácida en varias zonas a la vez. La nutrición y los resultados sanguíneos se comprueban antes de planificar nada.

Tras medicación para la pérdida de peso

La medicación GLP-1 afecta rápidamente a la calidad de la piel. Con poca flacidez, la liposucción y Renuvion pueden ser suficientes; con más, cirugía.

Tras dieta y ejercicio

Un peso estable alcanzado a lo largo del tiempo, con piel flácida en una o varias zonas, a menudo planificado por etapas.

Cuándo diré que no, o todavía no

- Todavía está perdiendo peso. Espere hasta que haya sido estable.
- No está listo para aceptar la cicatriz. La elección es piel flácida o una cicatriz; no hay una tercera opción.
- Su IMC es de 30 o superior y desea una liposucción o un lifting de brazos, muslos o cuerpo. Una abdominoplastia por sí sola aún puede ser posible.
- Pide siete u ocho operaciones a la vez. Así no es como funciona; planificamos las etapas juntos.

La operación

ANESTESIA

Anestesia general, en un hospital acreditado

TIEMPO DE OPERACIÓN

Aproximadamente de 2 a 3 horas por lifting; un lifting de la parte inferior del cuerpo de 4 a 6 horas

HOSPITAL.

Una noche; dos con una abdominoplastia, un lifting corporal o liftings combinados

DRENAJES

Se retiran en Estambul, normalmente entre el segundo y el quinto día

Si no podemos realizar todo de forma segura en una sesión, la solución son dos sesiones en lugar de una más larga.

Protegiéndole durante y después de la cirugía

Caminará a las pocas horas de la cirugía. Caminar pronto, la compresión y, cuando esté indicado, las inyecciones de anticoagulantes le protegen contra los coágulos.

Para el vuelo de regreso a casa, usará medias de compresión graduada, en ambas direcciones. Los drenajes nunca se dejan para que usted los gestione en casa.

Sus días en Estambul

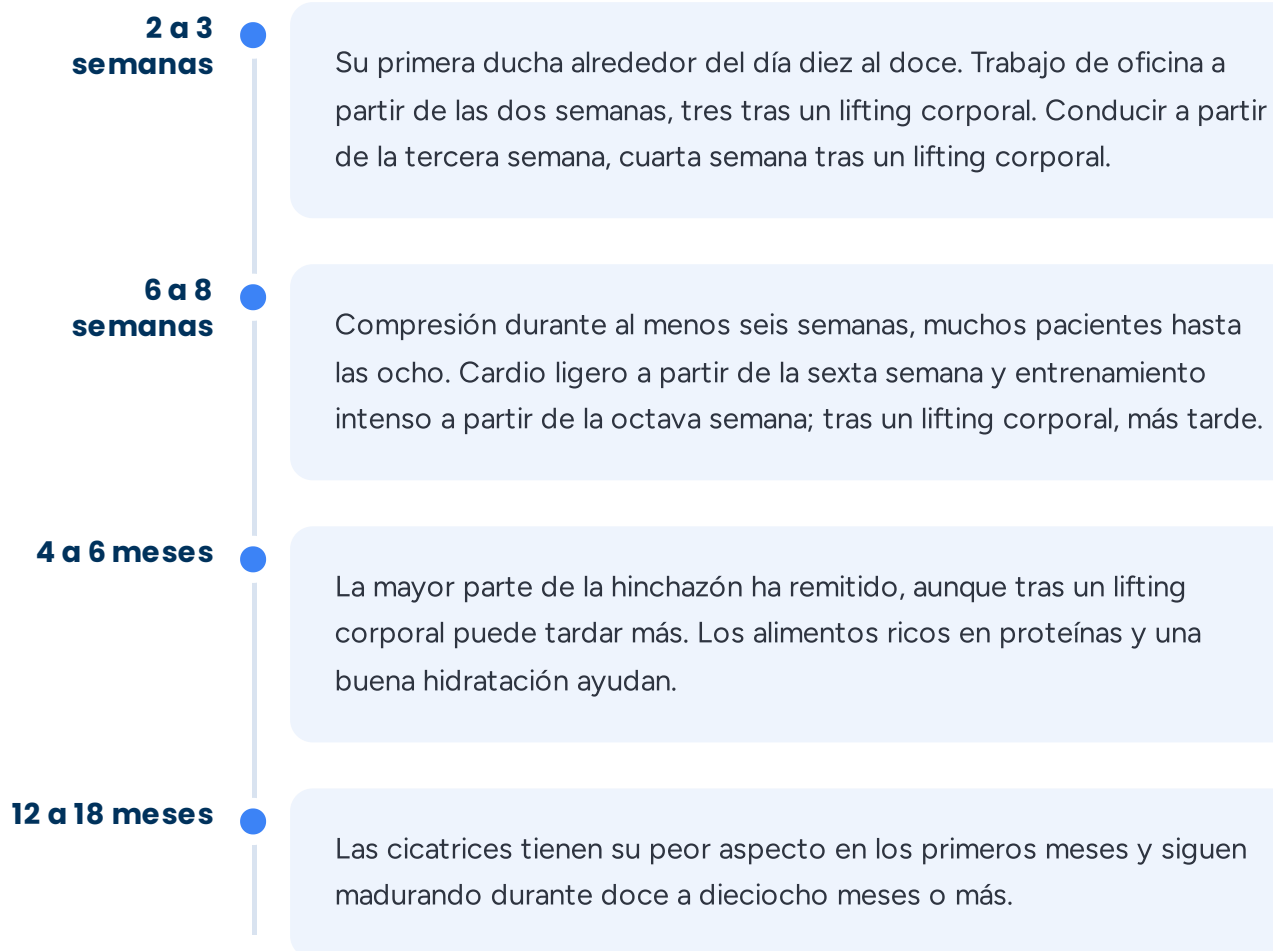
Planifique unos siete días en Estambul, incluso para una operación combinada más grande.



Planificador de recuperación

Utilice el planificador de recuperación en mi sitio web para convertir su fecha de cirugía en un calendario día a día para su viaje. mustafaaydinol.com/es/planificador-de-recuperacion/

Tras el vuelo de regreso a casa



Normal en las primeras semanas

- Tirantez y caminar ligeramente inclinado hacia adelante tras una abdominoplastia o lifting corporal
- Entumecimiento alrededor de las cicatrices, que mejora con los meses
- Hinchazón de la parte inferior de las piernas tras un lifting de muslos, que puede tardar semanas en remitir

Contacte con mi equipo de inmediato si nota

- Dificultad para respirar o dolor en el pecho
- Una pantorrilla dolorida o hinchada
- Fiebre, o hinchazón que aumenta rápidamente
- Una herida que se abre, o sangrado

Riesgos y límites honestos

Los riesgos que importan son problemas de cicatrización de heridas, seroma, sangrado, infección, coágulos de sangre y problemas con las cicatrices. Los problemas de heridas son más comunes en operaciones más grandes y en antiguos fumadores empedernidos.

Cicatrización de heridas

Más probable donde las cicatrices se encuentran o soportan tensión. Un lifting de muslos tiene una tasa más alta de problemas de cicatrización de heridas que la mayoría de las operaciones de contorno corporal.

Seroma

Acumulación de líquido bajo la piel después de retirar los drenajes. La compresión y caminar pronto lo reducen.

Cicatrices

Largas y permanentes. Pueden ensancharse o desplazarse, más a menudo en la ingle tras un lifting de muslos; tras los liftings de brazos, las series publicadas informan de cicatrices problemáticas en aproximadamente uno de cada diez pacientes.

Coágulos de sangre

Raros pero graves. Caminar pronto, la compresión y, cuando esté indicado, las inyecciones protegen a cada paciente.

Dos límites honestos

La piel eliminada con un peso estable permanece eliminada. Pero si gana peso después, la zona tratada cambia con el resto de su cuerpo.

La piel muy flácida puede volver a relajarse con el tiempo. En las series publicadas de lifting de brazos, se informó de flacidez recurrente en unos ocho de cada cien pacientes.

Cómo interpretar las fotos de antes y después

Tras la pérdida de peso, una foto frontal con los brazos bajados oculta la mayor parte de lo que importa. Una comparación justa le muestra todo el cuerpo y las cicatrices.

Qué buscar

- ✓ La misma postura, distancia y luz en ambas fotos.
- ✓ Dónde están las cicatrices y qué longitud tienen, no solo qué tan plano se ve el frente.
- ✓ Los laterales y la espalda. La piel flácida tras la pérdida de peso rodea todo el contorno.
- ✓ Marcas de tiempo. A la semana, el cuerpo todavía está hinchado y con compresión. Pida ver el resultado al año, cuando las cicatrices hayan madurado.

La cirugía de contorno corporal tras una gran pérdida de peso no deja cicatrices invisibles. Cambia la piel flácida y colgante por un contorno más firme con una cicatriz planificada y bien colocada.

Preguntas para cualquier cirujano

El cirujano importa más que la técnica, y la estructura que rodea a la cirugía importa tanto como la cirugía misma.

- 1 ¿Está certificado en cirugía plástica, reconstructiva y estética, y de qué sociedades es miembro?
- 2 ¿Qué zonas se pueden realizar juntas de forma segura en mi caso y cuántas sesiones necesitaré?
- 3 ¿Dónde estará exactamente cada cicatriz?
- 4 ¿Cuánto tiempo debe estar estable mi peso antes de la cirugía?
- 5 ¿Qué necesita saber sobre mi medicación, nutrición y resultados sanguíneos?
- 6 ¿Cómo se previenen los coágulos de sangre durante y después de la cirugía?
- 7 ¿Quién me revisa en Estambul tras la cirugía y con quién contacto una vez que esté en casa?
- 8 ¿Qué se incluye exactamente en el precio?

Señales de alerta

- Todo en una sesión, sea cual sea la lista
- Sin preguntas sobre nutrición o hemograma
- Liposucción ofrecida para piel colgante
- Un precio antes de que nadie haya visto sus fotografías

Coste y cómo obtener un presupuesto

El contorno corporal en Estambul cuesta considerablemente menos que las mismas operaciones en el Reino Unido, Alemania o el resto de la UE.

Presupuesto por escrito tras ver sus fotografías, porque el plan y el número de sesiones deciden el precio.

Qué determina su presupuesto

- Qué zonas y qué liftings
- El número de sesiones
- Liposucción o Renuvion añadidos
- La duración de su estancia hospitalaria

Cómo obtener su presupuesto

1

Envíe sus fotografías

Vistas frontal, lateral y posterior de pie relajado, con los brazos levantados a la altura de los hombros para los brazos, con su peso actual y cuánto tiempo ha sido estable.

2

Videollamada

Hablamos de lo que más le preocupa, su salud y el orden que tiene sentido.

3

Presupuesto por escrito

Su plan y su presupuesto por escrito, cubriendo el hospital, la anestesia y el seguimiento en Estambul.

Sobre el Dr. Aydinol



Completé mi formación especializada en cirugía plástica, reconstructiva y estética en la Universidad de Dicle (2012 a 2017) y dirijo mi propia consulta en Estambul desde 2020. Mi trabajo abarca el rejuvenecimiento facial, la rinoplastia, la cirugía de mama y el contorno corporal, siempre con la misma regla: el procedimiento adecuado en el momento adecuado, o un no honesto.

Pacientes de Alemania, Italia, el Reino Unido, Oriente Medio y muchos otros países viajan a Estambul para operarse conmigo. Mi equipo y yo planificamos todo el viaje en torno a la operación.

Más de 10.000 procedimientos

Miembro de ISAPS

Sociedad Turca de Cirujanos Plásticos, Reconstructivos y Estéticos

Rhinoplasty Society of Europe

Autorización de Turismo de Salud, Ministerio de Salud de Turquía

Su siguiente paso

Envíe unas fotografías por WhatsApp. Dígame qué es lo que más le preocupa y le diré honestamente lo que recomendaría.

WHATSAPP

+90 544 772 07 72

CORREO ELECTRÓNICO

info@mustafaaydinol.com

CLÍNICA

Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul



Envíenos un mensaje por
WhatsApp



Planifique su recuperación



Piel flácida tras la pérdida de
peso

Esta guía es información general y no sustituye a una consulta médica personal. Su plan, la operación y su recuperación dependen de su propio examen.