Dr. Mustafa Aydınol

Edición: septiembre de 2026

GUÍA PARA PACIENTES

La guía de la abdominoplastia y el mommy makeover

Lo que explico a cada paciente antes de la cirugía abdominal en Estambul: qué tipo de tummy tuck se adapta a cada cuerpo, cuándo un mommy makeover tiene sentido y cómo es realmente su recuperación.



Dr. Mustafa Aydınol

Cirujano plástico, reconstructivo y estético, Estambul

Miembro de ISAPS

Sociedad Turca de Cirujanos Plásticos, Reconstructivos y Estéticos

Autorización de Turismo de Salud, Ministerio de Sanidad de Turquía

Antes de empezar

Un tummy tuck no es una única operación. Un mini, un completo, un extendido, un Fleur-de-Lys y un tummy tuck inverso tratan diferentes problemas, dejan diferentes cicatrices y requieren diferentes recuperaciones. Elegir el adecuado para el paciente que tengo delante es más importante que cualquier otra cosa en esta guía.

Un mommy makeover tampoco es una única operación. Es un plan: los cambios que el embarazo dejó en su abdomen, cintura y senos, corregidos en una sola sesión con una anestesia y una recuperación, pero solo en la medida en que sea seguro combinarlos.

Lea esta guía a su propio ritmo. Cuando esté listo, envíeme algunas fotografías y le diré honestamente qué operación necesita su cuerpo y si un tummy tuck es la respuesta correcta en absoluto.

Dr. Mustafa Aydınol

En esta guía

01 Lo que un tummy tuck hace y lo que no hace

02 Reparación muscular: cuándo es necesaria

03 Qué tipo de tummy tuck se adapta a su cuerpo

04 Mommy makeover: un plan, una recuperación

05 Resultados de mi consulta

06 ¿Es usted un buen candidato?

07 La operación

08 Su semana en Estambul

09 Después de volar a casa

10 Riesgos y límites honestos

11 Cómo leer las fotos de antes y después

12 Preguntas que hacer a cualquier cirujano

13 Coste y cómo obtener un presupuesto

14 Sobre el Dr. Aydınol y su próximo paso

01

Lo que un tummy tuck hace y lo que no hace

Un tummy tuck elimina el exceso de piel y grasa del abdomen y, cuando es necesario, repara los músculos. Una vez que la piel se ha estirado más allá de su capacidad de recuperación, la dieta, el ejercicio y el tensado no quirúrgico no pueden reemplazarla.

Evalúo cada abdomen en tres capas

Piel

Cuánta piel suelta hay y si continúa alrededor de los flancos. Esto decide el tipo de tummy tuck y la longitud de la cicatriz.

Grasa

Grasa del abdomen, cintura y espalda, tratada con liposucción en la misma operación, con cuidado, para que la piel mantenga su suministro de sangre.

Músculo

Si los músculos abdominales se han separado después del embarazo o el cambio de peso. Repararlos proporciona el perfil plano que la mayoría de los pacientes esperan.

Lo que un tummy tuck no hará

- No es una operación para perder peso. Funciona mejor cerca de su peso ideal y estable.
- No puede eliminar la grasa dentro del abdomen, alrededor de los órganos. Un abdomen firme y redondeado debido a la grasa interna permanece.
- No detiene el tiempo. La reparación de la piel y los músculos es permanente, pero un aumento de peso significativo o un nuevo embarazo cambiarán el resultado.

¿Grasa con piel razonablemente tensa? Entonces puede que no necesite un tummy tuck

Liposucción

La liposucción VASER o MicroAire elimina la grasa a través de pequeñas incisiones, sin una cicatriz larga, cuando la piel aún está firme.

Estiramiento de la piel

Cuando la calidad de la piel es límite, Renuvion o Endolift pueden ayudar a que la piel se contraiga después de la liposucción.

El límite honesto: ningún dispositivo puede eliminar un pliegue de piel colgante o cerrar una separación muscular. Eso requiere cirugía. mustafaaydinol.com/es/liposuccion-en-turquia/

02

Reparación muscular: cuándo es necesaria

El embarazo y los grandes cambios de peso pueden separar los dos músculos abdominales verticales. La eliminación de piel por sí sola no puede solucionar esto; el espacio se cierra con suturas, como un corsé interno. Pero reparar músculos que no lo necesitan solo añade dolor y tiempo de recuperación.

Cuando reparo los músculos

Después del embarazo o de grandes cambios de peso, la mayoría de los pacientes tienen una separación que necesita ser cerrada. Lo evalúo mediante examen y, cuando la imagen no es clara, mediante imágenes. La reparación se realiza con suturas permanentes.

Cuando elijo de forma diferente

Un paciente joven que no ha estado embarazada, o un hombre, generalmente no necesita una reparación. En una paciente más joven que aún pueda quedar embarazada, utilizo suturas absorbibles: se mantienen mientras el tejido cicatriza y luego permiten que la pared abdominal se estire de forma natural.

¿La reparación muscular es siempre parte de un tummy tuck?

No. Es una decisión que tomo para cada paciente, en el examen, y se la explico antes de la cirugía. Una clínica que lo incluye por defecto, o lo omite por defecto, no está evaluando su abdomen.

Normalmente es la reparación muscular, no la eliminación de piel, lo que proporciona el perfil plano que la mayoría de los pacientes esperan. Por eso lo decido caso por caso, nunca por defecto.

03

Qué tipo de tummy tuck se adapta a su cuerpo

Cicatriz corta y baja

Mini tummy tuck

Para piel suelta limitada a debajo del ombligo, con poca o ninguna separación muscular. El ombligo no se mueve y la recuperación es más rápida. Lo ofrezco solo cuando el exceso está realmente confinado al abdomen inferior.

De cadera a cadera, bajo la ropa interior

Tummy tuck completo

Para el abdomen típico después del embarazo. Se elimina la piel desde el ombligo hasta la zona púbica, se reposiciona el ombligo y se reparan los músculos donde sea necesario.

Alrededor de los flancos

Tummy tuck extendido

Para la flacidez que continúa alrededor de los flancos hacia la espalda, generalmente después de una pérdida de peso moderada a grande. La cicatriz es más larga, un compromiso que discuto abiertamente.

Cicatriz horizontal y vertical

Fleur-de-Lys

Añade una cicatriz vertical en la línea media, para una pérdida de peso masiva donde la piel cuelga en todas direcciones. La cicatriz vertical es un coste real, por lo que la recomiendo solo cuando el abdomen superior de otro modo permanecería flácido.

En el pliegue debajo de los senos

Tummy tuck inverso

Elimina la piel suelta del abdomen superior a través de una incisión en el pliegue debajo de los senos. A menudo se combina con cirugía de mama.

Tummy tuck y lipo 360

Tummy tuck 360

Un tummy tuck combinado con liposucción alrededor de la cintura y la parte baja de la espalda, de modo que la cintura se moldea desde todos los ángulos, no solo desde el frente.

A menudo se planifica en la misma operación

- Liposucción de cintura, flancos y espalda, a menudo con VASER
- Elevación, aumento, reducción de senos o un implante con elevación
- Transferencia de grasa a los glúteos (BBL) o a los senos
- Elevación de brazos o muslos después de una pérdida de peso importante, dentro de los límites de seguridad que se indican a continuación

> Las combinaciones se planifican con antelación, como una sola operación y una sola recuperación. Esa es una decisión de consulta, no una elección de menú.

04

Mommy makeover: un plan, una recuperación

Un mommy makeover no es un procedimiento único y nunca debe venderse como un paquete fijo. Es una combinación personal de operaciones, realizada en una sola sesión, para los cambios que dejó el embarazo.

Abdomen

Un tummy tuck con reparación muscular. En mi consulta, es el núcleo de casi todos los mommy makeover.

Cintura y espalda

Liposucción VASER de cintura, flancos y espalda, a veces con Renuvion donde la piel necesita ayuda para tensarse.

Senos

Una elevación, un aumento, una reducción o un implante con elevación. La transferencia de grasa a los senos o glúteos se añade solo cuando se adapta a su cuerpo.

Las reglas de seguridad por las que combino operaciones

- Como máximo, tres elevaciones importantes se realizan en una sesión. Un tummy tuck, una elevación o reducción de senos, una elevación de brazos, muslos o glúteos cuentan cada uno como uno.
- Un lifting facial nunca se combina con cirugía corporal, y una rinoplastia no se realiza el mismo día que un tummy tuck.
- La cirugía combinada requiere un peso estable, buena salud general y pruebas normales. Si el tiempo de operación o la calidad del tejido lo requieren, escalonamos la cirugía.
- Después de una pérdida de peso importante, un buen resultado puede requerir dos o incluso tres sesiones.

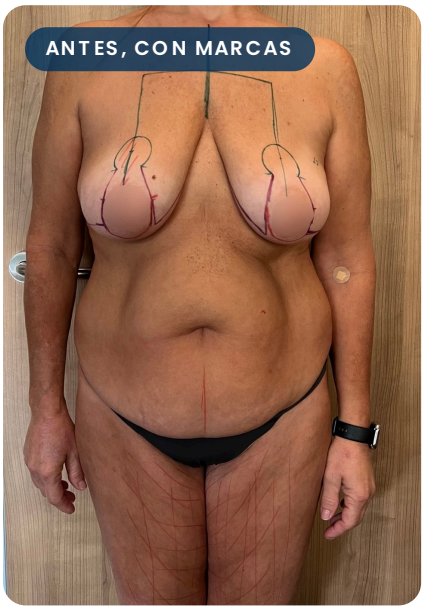
¿Cuándo es el momento adecuado?

Al menos de seis meses a un año después de dar a luz, y al menos seis meses después de haber dejado de amamantar. Su peso debe estar cerca de su ideal y ser estable. Otro embarazo no es una barrera médica, pero si está planeando uno pronto, le aconsejo encarecidamente que espere.

05

Resultados de mi consulta

Estos son mis propios pacientes. Cada foto está etiquetada con exactamente lo que se hizo, nada más.







Una paciente, una operación

Mommy makeover

Tummy tuck completo con reparación muscular, liposucción VASER de cintura, flancos y espalda, Renuvion en los flancos, y una elevación de senos con transferencia de grasa, planificado como una sola operación. El estudio de caso completo, con las decisiones detrás de cada paso: mustafaaydinol.com/es/mommy-makeover-en-turquia-un-caso-practico-de-abdominoplastia-liposuccion-vaser-y-mastopexia-en-una-sola-sesion/

Más resultados



Abdominoplastia, elevación de senos con implantes, liposucción y BBL

Antes (izquierda) y después (derecha).



Liposucción, abdominoplastia y BBL

Antes (izquierda) y después (derecha).



Abdominoplastia Fleur-de-Lys, elevación de senos con implantes, BBL y liposucción

Antes (izquierda) y después (derecha).



HISTORIA DEL PACIENTE

Ella vino de Manchester para un mommy makeover: una elevación de senos con implantes, un tummy tuck con reparación muscular y liposucción.

Escanear para ver

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

06

¿Es usted un buen candidato?

Los mejores candidatos están cerca de su peso ideal, con piel suelta, músculos estirados o ambos que el ejercicio ya no puede cambiar. La edad importa menos que la salud general.

La mayoría de mis pacientes de tummy tuck se dividen en tres grupos

Después del embarazo

Piel suelta debajo del ombligo, una separación muscular y a menudo también cambios en los senos. Aquí es donde un tummy tuck completo, o un mommy makeover, suele encajar.

Después de la pérdida de peso

Piel que cuelga sobre el abdomen inferior y a menudo alrededor de los flancos. Un tummy tuck extendido o Fleur-de-Lys, a veces en más de una sesión.

Hombres y pacientes sin embarazo

Piel suelta con grasa persistente, generalmente sin separación muscular. A menudo un tummy tuck con liposucción, y sin reparación muscular.

Cuando diré que no, o todavía no

- Su problema es grasa con piel razonablemente tensa. Un tummy tuck es la herramienta equivocada; la liposucción es la respuesta, y así se lo diré.
- Su peso sigue cambiando. Normalmente quiero que sea estable durante cuatro a seis meses, incluso después de la medicación para perder peso, porque el peso que regresa estirará un tummy tuck.
- Dio a luz hace menos de seis meses a un año, o dejó de amamantar hace menos de seis meses.
- Fuma o usa nicotina y no puede dejarlo antes de la cirugía. No fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger su cicatrización.

07

La operación

ANESTESIA

Anestesia general

TIEMPO DE OPERACIÓN

Aproximadamente de 2 a 4 horas; un mommy makeover de 4 a 6 horas

HOSPITAL.

Dos noches

DRENAJES

Se retiran en Estambul, normalmente alrededor del tercer día

No realizo liposucción agresiva de la propia piel abdominal. Adelgazarla para buscar un resultado más esbelto es la causa de problemas de cicatrización y pérdida de piel.

La cicatriz y el ombligo

La incisión se sitúa baja, por lo que la cicatriz queda cubierta por la ropa interior o un traje de baño. La piel se cierra por capas, y en un tummy tuck completo el ombligo se remodela a través de una pequeña incisión a su alrededor.

Los drenajes se retiran en Estambul en función de la cantidad de líquido que recogen. Nunca se le dejan para que los maneje en casa.

08

Su semana en Estambul

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

Día 0

Cirugía

Su operación bajo anestesia general. Camina a las pocas horas de la cirugía, ligeramente inclinado hacia adelante. Esto es normal y protege la reparación.

Días 1 a 2

Dos noches en el hospital

Drenajes, su faja de compresión y observación cercana. Las operaciones más grandes y combinadas también reciben profilaxis anticoagulante.

Desde el día 2

Hotel.

Se traslada a su hotel con contacto diario de mi equipo. Los drenajes se retiran alrededor del tercer día, y comienza el masaje linfático, generalmente cada dos días.

Día 6

Revisión final

Apósitos y un examen final antes de que se vaya. La mayoría de los pacientes vuelan a casa el sexto o séptimo día.

Planificador de recuperación

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

09

Después de volar a casa

Alrededor de 2 semanas

Su primera ducha alrededor del décimo día, una vez que los drenajes han estado fuera durante varios días. Puede volver a dormir boca arriba, y la mayoría de los pacientes regresan al trabajo de oficina alrededor del día catorce.

Alrededor de 3 a 4 semanas

Conducir alrededor de la tercera semana. Comienza el cuidado de la cicatriz, con gel o láminas de silicona y protección solar. Un baño, piscina o el mar a partir de la cuarta semana aproximadamente.

6 a 8 semanas

Use la faja de compresión durante al menos seis semanas, muchos pacientes hasta ocho. Cardio ligero a partir de la sexta semana; entrenamiento abdominal y levantamiento de pesas a partir de la octava semana.

3 a 12 meses

La mayor parte de la hinchazón ha disminuido a los tres o cuatro meses. La cicatriz tiene su peor aspecto entre las semanas cuatro y ocho y sigue madurando durante doce a dieciocho meses.

Normal en las primeras semanas

- Hinchazón del abdomen inferior que aumenta a lo largo del día
- Entumecimiento de la piel abdominal inferior, que mejora con los meses
- Tensión y caminar ligeramente inclinado hacia adelante en las primeras semanas
- Estreñimiento al principio: beba mucha agua y coma fibra

Contacte con mi equipo de inmediato si nota

- Dificultad para respirar o dolor en el pecho
- Una pantorrilla dolorosa o hinchada
- Fiebre o hinchazón que aumenta rápidamente
- Sangrado abundante o una herida que se abre

10

Riesgos y límites honestos

Toda operación tiene riesgos. En un tummy tuck, los importantes son el seroma, los problemas de cicatrización de la herida, la infección y, rara vez, los coágulos de sangre. No fumar y caminar temprano los reducen sustancialmente todos.

Seroma

Acumulación de líquido debajo de la piel después de la retirada de los drenajes. La compresión, el caminar temprano y los drenajes que permanecen hasta que la producción es baja lo reducen todo.

Cicatrización de la herida

Más probable donde la cicatriz está bajo mayor tensión. Fumar y un colgajo de piel demasiado delgado lo hacen más probable, por eso protejo el suministro de sangre del colgajo.

Coágulos de sangre

Raros, pero graves. Caminar temprano y la compresión protegen a cada paciente; las operaciones más grandes y combinadas también reciben profilaxis anticoagulante y una observación más cercana.

Cicatriz y sensibilidad

La cicatriz es permanente, colocada lo más baja posible. El entumecimiento de la piel abdominal inferior es esperable y mejora a lo largo de los meses.

Dos límites honestos

La reparación de la piel y los músculos es permanente, pero un tummy tuck no le protege del futuro. Un aumento de peso significativo o un nuevo embarazo cambiarán el resultado.

La mayoría de los problemas que veo después de la cirugía son prevenibles: masajes que se omitieron o compresión que se abandonó demasiado pronto. Su parte de la recuperación importa tanto como la mía.

11

Cómo leer las fotos de antes y después

Casi todos los abdómenes se ven planos en una foto tomada con el ángulo y la luz adecuados, conteniendo la respiración. Una comparación justa le muestra la imagen completa.

Qué buscar

- ✓ La misma postura, distancia y luz en ambas fotos. Un ligero giro o una respiración contenida cambian la cintura.
- ✓ La cicatriz: cuán baja se sitúa y cuán lejos se extiende, no solo cuán plano se ve el frente.
- ✓ El ombligo: una forma y posición naturales importan tanto como un abdomen plano.
- ✓ Sellos de tiempo. Un resultado una semana después de la cirugía todavía está hinchado y sujeto por compresión. Pida ver seis y doce meses.

Aplico la misma regla a mis propios pacientes: juzgo el abdomen a los seis meses y la cicatriz a los doce. Antes de eso, la hinchazón y el color de la cicatriz siguen cambiando.

12

Preguntas que hacer a cualquier cirujano

El cirujano importa más que la técnica, y la estructura alrededor de la cirugía importa tanto como la propia cirugía.

1. ¿Está certificado en cirugía plástica, reconstructiva y estética, y de qué sociedades es miembro?
2. ¿Qué tipo de tummy tuck me recomienda y dónde estará exactamente la cicatriz?
3. ¿Tengo una separación muscular y cómo la evaluó?
4. Si combina operaciones, ¿cuál es el tiempo total de operación y por qué es seguro para mí?
5. ¿Cuánto tiempo permaneceré en el hospital y quién retira los drenajes?
6. ¿Cómo se previenen los coágulos de sangre durante y después de la cirugía?
7. ¿Quién me revisa en Estambul después de la cirugía y con quién me pongo en contacto una vez que estoy en casa?
8. ¿Qué incluye exactamente el precio?

Señales de alerta

- Un precio antes de que alguien haya visto sus fotografías
- Un paquete fijo de mommy makeover, el mismo para todos
- Drenajes que se le dejan para que los maneje en casa
- Un vuelo a casa a los pocos días de una operación combinada grande

13

Coste y cómo obtener un presupuesto

No publico un precio único, porque no existe un único tummy tuck. La cirugía en Estambul cuesta sustancialmente menos que en el Reino Unido, Alemania o la UE en general, porque los costes operativos locales son más bajos.

Lo que da forma a su presupuesto

- El tipo de tummy tuck y si se reparan los músculos
- Liposucción, VASER o Renuvion adicionales
- Si es una sesión combinada, como un mommy makeover
- La duración de su estancia hospitalaria

Cómo obtener su presupuesto

1

Envíe sus fotografías

Vistas frontal, lateral y posterior de su abdomen, de pie y relajado. Eso es suficiente para una primera opinión.

2

Videollamada

Hablamos sobre lo que desea, lo que su cuerpo necesita y sus preguntas.

3

Presupuesto por escrito

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

14

Sobre el Dr. Aydınol



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 Sanidad de Turquía

Su siguiente paso

Envíe algunas fotografías por WhatsApp. Dígame qué es lo que más le molesta y le diré honestamente lo que le 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

Tummy tuck

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