

Quieres una  
**cirugía de la parte superior del cuerpo.**  
¿Qué ocurre a continuación?

Guía para elegir un cirujano y prepararte para la operación y la recuperación.

## ¡Felicitaciones!

Puedes prepararte para acceder a una cirugía de la parte superior del cuerpo con confianza utilizando este documento para la reflexión personal, la toma de notas o durante tus citas. En él, se trata este tipo de operación, también conocida como cirugía torácica masculinizante, para que el pecho tenga un aspecto más plano.



*Crédito de la foto:* The Gender Spectrum Collection

# Pasos iniciales:

1. Elige un cirujano investigando por tu cuenta o envía un correo electrónico a [transhealth@fenwayhealth.org](mailto:transhealth@fenwayhealth.org) para pedir una lista de profesionales reafirmadores del género.
2. Pídele un referido a tu profesional de atención primaria.
3. Llama al número que figura en la parte de atrás de tu tarjeta del seguro para verificar las cartas requeridas. Probablemente necesites una de tu profesional de atención primaria y otra de un terapeuta.
4. Llama al consultorio de tu cirujano para hacer una cita. Aclara bien el motivo: "Me gustaría una consulta sobre la cirugía de reconstrucción torácica". Confirma si se necesitan cartas antes o después de programar la cita.
5. Informa a tu profesional de atención primaria la fecha programada para la operación.

Nombre de mi cirujano: \_\_\_\_\_

Teléfono de mi cirujano: \_\_\_\_\_

Número de fax de mi cirujano: \_\_\_\_\_

Número de teléfono de mi seguro: \_\_\_\_\_

Mis gastos de bolsillo estimados serán: \_\_\_\_\_

# Consideraciones y preguntas comunes para tu cirujano:

## Piensa en el futuro:

- ¿Cómo quiero que se vea mi cuerpo?
- ¿Cómo quiero que se vean mis cicatrices?
- ¿Cuáles son mis metas presentes y futuras en la vida?
- ¿Cómo espero sentirme después de la operación?

## Conoce a tu cirujano:

- ¿Hace cuánto tiempo que practica cirugía plástica?
- ¿Cuánto tiempo lleva haciendo cirugías de reafirmación del género de la parte superior del cuerpo?
- ¿Por qué ha decidido ofrecerles una cirugía de la parte superior del cuerpo a pacientes como yo?
- ¿Qué capacitación ha recibido en cirugía de reafirmación del género de la parte superior del cuerpo?
- ¿Hay algún límite de IMC? ¿Cuál es? ¿Por qué importa el IMC?

## Infórmate sobre la cirugía:

- ¿Qué técnicas ofrece y prefiere?
- ¿Cuáles son los pros y los contras de cada técnica?
- ¿Qué tan igual o diferente quedará el color de mi piel?
- ¿Cuáles son mis opciones de colocación de pezones?
- ¿Cómo se verán mis cicatrices?
- ¿Cómo afectará la cirugía la sensación en mi pecho?
- ¿Puedo ver fotos de antes y después de operaciones anteriores en formas y tipos de cuerpo similares?
- ¿Cómo me debo preparar para la cirugía?
- ¿Hay complicaciones?

## Planea para el futuro:

- ¿Cuáles son mis opciones para alimentar con el pecho en el futuro?
- ¿Qué evaluaciones debo tener en cuenta en el futuro?

## Habla de la recuperación:

- Después de la operación, ¿cuánto tiempo deberé tomarme libre del trabajo o la escuela?
- ¿Qué limitaciones de movimiento y dolor puedo esperar durante la recuperación?
- ¿Qué son los drenajes? ¿Los necesitaré?
- ¿Cuántas citas de seguimiento tendré?
- ¿Por qué podría ser necesaria una revisión y cómo lo decidimos?
- ¿Necesitaré que alguien me acompañe durante la recuperación?
- ¿Me recetarán medicamentos para el dolor durante la recuperación?
- ¿Cuándo podré notar los resultados de la cirugía? ¿Y si los resultados no me parecen satisfactorios?
- ¿Deberé seguir algún régimen de cuidados posterior (*por ejemplo, cinta para cicatrices, crema o loción, protector solar*)?
- ¿Deberé usar una faja después de la operación? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Cómo me debo preparar para la recuperación en términos de comodidad?

## Considera el seguro y la facturación:

- ¿Necesitaré un referido?
- ¿Se ofrecen planes de financiación o descuentos si pago de mi bolsillo?
- ¿Qué incluye el costo de la cirugía? ¿Puedo pedir un presupuesto detallado?
- ¿Quién es el contacto de facturación y cuándo puedo esperar que se me facturen los gastos que me tocan mí?
- ¿Necesitaré cartas de mi profesional de atención primaria y/o de salud mental? De ser así, ¿cuándo se necesitarán? ¿Adónde se deben enviar?



## Consejos útiles

**Pide que un familiar o amigo/a** te acompañe a la consulta.

**Trae fotos** de cómo te gustaría que sea tu pecho.

El cirujano probablemente deberá tomar fotos y medidas. **Prepárate para desvestirte** durante el examen.

**Date tiempo o espacio** para prepararte mental y emocionalmente para la consulta. Por ejemplo, puedes hablar del tema con otras personas en un grupo de apoyo, realizar actividades de autocuidado o recompensarte después de la cita.



# Cómo prepararte para la cirugía y la recuperación

---

## SALUD

- En preparación para la cirugía, probablemente te pidan que dejes de fumar.
- Consulta con tu cirujano qué medicamentos o estimulantes debes suspender antes de la operación (si los hubiera).
- La semana antes de la cirugía, obtén los medicamentos antibióticos o para el dolor.

---

## TU HOGAR

*Empieza a preparar tu hogar para la recuperación.*

- Coloca los objetos esenciales cerca de donde piensas pasar la mayor parte del tiempo (*por ejemplo, cerca del sofá o la cama*).
- En el cuarto de baño, coloca los objetos necesarios en lugares más bajos y fáciles de alcanzar.
- Precocina comidas fáciles de recalentar.

---

## APOYO

- Después de la cirugía, no podrás conducir a tu casa. Haz arreglos para que alguien te lleve o reserva un transporte compartido.
- Coordina con amigos, familiares o pareja(s) para que te ayuden con las tareas domésticas en los días siguientes a la operación. En los primeros días de la recuperación, las limitaciones serán importantes. Después de la cirugía, tal vez necesites ayuda por dos semanas o más.
- Busca y asiste a grupos de apoyo entre pares de Fenway Health, o habla con tu terapeuta para acceder a apoyo antes y después de la cirugía.
- Si eres paciente de Fenway Health y estás en una situación de vivienda insegura, comunícate con tu equipo de atención primaria.

---

## RECUPERACIÓN

- La mayoría de los pacientes pueden regresar al hogar el mismo día de la operación. Cada persona se recupera de forma diferente de la cirugía.
- A la mayoría de las personas se les recetan medicamentos para el dolor para los días siguientes a la cirugía. Las molestias y el dolor son más frecuentes en los primeros 3 ó 4 días. Esto es normal.
- Tendrás una cita postoperatoria alrededor de una semana después de la cirugía.
- Deberás dormir boca arriba durante al menos la primera semana después de la cirugía.
- Deberás tomarte tiempo libre del trabajo. La duración dependerá de tu empleo y de lo que recomiende tu cirujano.
- Utiliza tratamientos para cicatrices de venta libre para acelerar el proceso de curación y disminuir el tejido cicatricial y el enrojecimiento.
- La hinchazón y los moretones disminuyen en las primeras 2 ó 3 semanas, pero en algunas personas esto puede llevar más tiempo. Esto también es normal.
- Para facilitar el proceso de curación, deberás descansar, comer saludablemente, abstenerse de fumar y beber, y escuchar a tu cuerpo.
- Puedes ducharte la parte inferior del cuerpo, pero sólo si puedes evitar que se mojen las vendas. Las toallitas para bebés y los baños de esponja son dos de las formas más fáciles de lavarte la parte superior del cuerpo.
- Durante al menos 2 ó 3 semanas después de la operación, no levantes las manos por encima de la cabeza. No levantes peso ni hagas ejercicio extenuante. Al principio de la recuperación, no se recomienda levantar nada que pese más que un litro de leche o un cesto lleno de ropa. Pregúntale a tu cirujano cuándo podrás reanudar el ejercicio ligero, por ejemplo, caminar. Después de 6 u 8 semanas, por lo general se puede reanudar el ejercicio físico, por ejemplo, los deportes, levantar peso y correr.

# Cómo prepararte para la cirugía y la recuperación

## *continuación*

---

### QUÉ LLEVAR A LA CITA PARA LA CIRUGÍA

#### Ropa:

- Sudadera con cremallera
- Camisas abotonables de talla grande (*busca en tiendas de segunda mano y evita ropa que requiera levantar los brazos por encima de la cabeza*)
- Zapatillas o pantuflas
- Pantalones de gimnasia u otra ropa cómoda

#### Objetos personales:

- Bálsamo labial
- Botella de agua
- Aceite de coco u otro hidratante natural
- Gotas para los ojos (*los medicamentos para el dolor te pueden reseca los ojos*)

#### Entretenimiento:

- Cargador de teléfono
- Auriculares
- Libros, revistas, libros para colorear

---

### COMPRAS Y LISTA DE SUGERENCIAS

#### Almohada

- Almohada de cuello para viaje
- Almohadas para apoyarte, por ejemplo, una almohada cuña o una almohada con brazos
- Almohada de pecho o almohada para mastectomía

#### Ducha y baño

- Toallitas de baño, toallitas para el cuerpo
- Champú seco
- Manguera y cabezal de ducha
- Esponja de baño de mango largo

#### Otros artículos útiles

- Rascador de espalda
- Cargador de teléfono, cable largo
- Brazo extensor (*pinza de agarre*)
- Compresas de hielo (*si te lo aconseja el cirujano*)
- Pajitas plegables (*de silicona o acero inoxidable*)
- Pastillas para la tos, masticables de jengibre, té de jengibre y popsicles para el dolor de garganta, por la intubación
- Calcetines de compresión, sobre todo si planeas viajar en avión después de tu recuperación
- Banquito para subir y bajar de la cama o alcanzar estantes altos

## Información adicional

### Estudios sobre resultados y satisfacción con la cirugía de la parte superior del cuerpo:

Bustos VP, Bustos SS, Mascaro A, Del Corral G, Forte AJ, Ciudad P, Kim EA, Langstein HN, Manrique OJ. [Transgender and Gender-nonbinary Patient Satisfaction after Transmasculine Chest Surgery](#). *Plast Reconstr Surg Glob Open*. 2021 Mar 19;9(3)

Stein MJ, Grigor E, Hardy J, Jarmuske M. [Surgical and patient-reported outcomes following double incision and free nipple grafting for female to male gender affirmation: Does obesity make a difference?](#) *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*. 2021;74(8):1743-1751.

### Hay varias guías y recursos adicionales en Internet sobre la cirugía de la parte superior del cuerpo:

GoodRX Health

[5 Things To Know Before Getting Top Surgery](#)

Folx Health

[Top Surgery 101: Procedures, Cost, and Safety](#)

TopSurgery.net

[How-To Guide: Insurance Coverage for Top Surgery In the United States](#)

TopSurgery.net

[Top Surgery Grants & Financing](#)



*Crédito de la foto:* The Gender Spectrum Collection