

# MÉTODO MARTIN

## **Módulo 3 – R: Ritmo Terapéutico adaptado para una óptima recuperación postoperatoria**

El **ritmo terapéutico** hace referencia a la **planificación, frecuencia e intensidad** de las sesiones clínicas y del propio autocuidado del paciente. No existe un protocolo único: debe adaptarse al tipo de cirugía realizada, a la evolución individual y al grado de implicación del paciente en su recuperación.

Trabajar con un ritmo adecuado permite:

- Favorecer la regeneración tisular.
- Reducir complicaciones como fibrosis, seromas o adherencias.
- Lograr mejores resultados estéticos y funcionales.

- Aumentar la motivación, satisfacción del paciente y su adherencia al tratamiento.



- ◆ **1. Ritmo terapéutico según tipo de cirugía**
  - **Mamoplastia de aumento:**
    - Sesiones más **espaciadas** en las primeras 2 semanas para permitir la integración del implante y control del dolor.

- Incrementar progresivamente frecuencia e “intensidad” después de la fase inflamatoria inicial.
- Cuidado con la cicatriz.

- **Abdominoplastia:**

- Mayor necesidad de **seguimiento continuo** al inicio (por riesgo de seromas, fibrosis y alteraciones cicatriciales).
- Posteriormente se ajusta el ritmo, manteniendo revisiones regulares hasta la salida/reabsorción completa del líquido y cicatrización completa.

- **Lipotransferencia a glúteos (BBL):**

- En las primeras semanas, sesiones cuidadosas y más frecuentes (suelen ser diarias) para conseguir drenar/reabsorber el líquido al máximo.
- Adaptar técnicas evitando presión en los glúteos.

## ◆ 2. Factores que determinan el ritmo adecuado

- **Estado general del paciente** (dolor, inflamación, movilidad).
- **Tipo de técnica quirúrgica** y extensión del procedimiento.
- **Capacidad y grado de implicación del paciente** en autocuidados.
- **Red flags** que puedan aparecer (si aparecen, derivar y suspender el ritmo planificado).

## ◆ 3. Papel del paciente en el ritmo terapéutico

El éxito no depende solo de lo que hagas en consulta, sino de la **constancia del paciente** en:

- Cumplir las recomendaciones de autocuidado.
- Usar correctamente el material post quirúrgico.

- No hacer sobreesfuerzos.
- **Mantener una higiene adecuada**, prestando especial atención a la zona de las cicatrices para evitar complicaciones.
- **Aplicar los productos pautados por el cirujano** (antibióticos tópicos, cremas o medicamentos indicados) directamente en la piel, sobre la cicatriz y en los puntos, favoreciendo así una correcta cicatrización y reduciendo el riesgo de infección.



## **Material complementario exclusivo de este módulo**



### **“Guía del material Imprescindible en un Post operatorio”**

Esta guía te ayudará a:

- Saber **qué materiales son prioritarios** en función del tipo de
- operación.
- Explicar a tu paciente **por qué son necesarios** y cómo usarlos correctamente.
- Evitar confusiones o compras innecesarias.



### **Mensaje clave del módulo**

El **ritmo terapéutico** debe ser individualizado: no hay dos pacientes iguales, ni dos recuperaciones idénticas. Ajustar la frecuencia, intensidad y autocuidado es clave para obtener un resultado seguro, estético y funcional deseado.