

GUÍA POST IMPLANTE PARA UN ESCOTE INOLVIDABLE

EL MANUAL
DE LOS
CUERPOS
MEMORABLES

DRMANUELPERALTA.COM



DRMANUELPERALTA.COM

La Elegancia de Reconocerte con Nuevas Curvas.

El verdadero resultado no es el busto. Es la mujer que se revela con él.

Tabla de **CONTENIDO**

01

EL PRIMER LATIDO

Las Primeras 72 Horas

02

EL ABRAZO DIARIO

Semana 1 a Semana 3

03

LA SILUETA QUE DESPIERTA

Semana 4 a Semana 8

04

EL ESTILO DE VIDA QUE SOSTIENE TU CAMBIO

Mes 3 en adelante

05

ALQUIMIA ESTÉTICA SEMANA 4 A 8

Felicitaciones has completado tu proceso disfruta de un cuerpo memorable.

PREFACIO



Cada mujer que entra a mi consulta lo hace con más que un deseo estético. Llegar con una historia, una emoción, una forma única de imaginarse a sí misma.

Y cuando elige un aumento mamario, no está buscando solo volumen, está reclamando una versión de sí que merece espacio, forma y presencia.

Mi propósito como cirujano no es cambiarte.

Es ayudarte a revelar, con precisión y respeto,
esa imagen que tú ya sabías que existía.
Agradezco profundamente tu confianza.
Y celebro contigo este viaje que comienza —no con bisturí—
sino con una mirada nueva hacia ti misma.

Hay decisiones que no se gritan.
Se toman en silencio, con la calma firme de quien ya no necesita justificarse.

Esta no es una historia de vanidad,
es una historia de reconciliación.

Con tu cuerpo. Con tu reflejo.
Contigo.

No se trata solo de cambiar una forma.
Se trata de crear espacio —físico y simbólico—
para una versión de ti que ha esperado su momento con
paciencia.

Esta guía post operatoria no habla solo de cuidar tus senos
nuevos.

Habla de habitarte con más presencia.

De cuidar lo que representa tu deseo.

De sostener con elegancia la decisión de expandirte.

Aquí empieza un viaje íntimo, meticuloso, sin atajos.

Uno donde cada decisión, cada noche incómoda, cada gesto
de autocuidado,
no es sacrificio es afirmación.

Bienvenida a tu expansión.
La más elegante. La más tuya.
La más inolvidable.



I. EL PRIMER LATIDO: LAS PRIMERAS 72 HORAS

Este es el espacio entre la decisión y la revelación. Donde la sensibilidad y el autocuidado se encuentran.

Lo que debes saber:

- Es normal sentir presión, pesadez o sensibilidad aguda. Tus tejidos se están adaptando a una nueva estructura.
- El dolor será tu primer visitante, pero también el primero en irse si lo atiendes con respeto.

Cuidados esenciales:

- Reposo con intención: Dormir semi incorporada, evitando movimientos de brazos que comprometan la zona pectoral.
- Sujeción inteligente: Usa el brassier postoperatorio tal como lo indiqué. No lo sustituyas por sujetadores comunes.
- Hidratación continua: Agua pura, infusiones suaves, caldos sin sodio. Estás renovando desde adentro.
- Medicamentos al pie de la letra: No improvises. La precisión es también un acto de amor .

EL MANUAL
DE LOS CUERPOS
MEMORABLES

TOQUE CELESTIAL

**Durante estos días, aplica compresas de
manzanilla en los ojos, escucha música
que te expanda y repite este mantra:
"Estoy floreciendo en mi cuerpo nuevo."**



SEMANA 1 A SEMANA 3

II. EL ABRAZO DIARIO:

Tus senos aún no muestran su forma final. Pero tú ya estás aprendiendo a habitarlos de otro modo.

Lo que ocurre:

- La inflamación comienza a bajar. Puede haber asimetría temporal, endurecimiento parcial o sensaciones de hormigueo.
- Las prótesis están “bajando y acomodándose”, proceso natural que puede tomar semanas.

Recomendaciones prácticas:

- Evita elevar los brazos por encima del nivel del hombro. Todo lo que hagas, que sea con suavidad.
- Evita cargar peso: Bolsos, mascotas, niños.



MIP

SEMANA 1 A SEMANA 3

II. EL ABRAZO DIARIO:

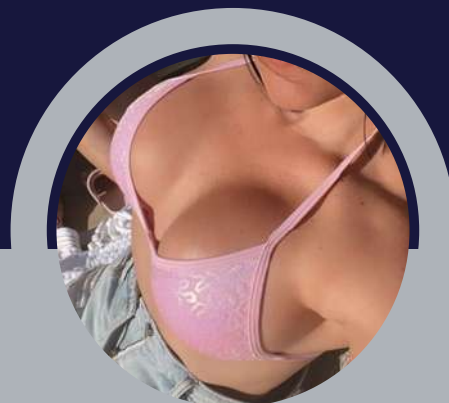
- Baños tibios, no calientes. La suavidad regula la cicatrización.
- Alimentación antiinflamatoria: Frutas rojas, vegetales verdes, omega 3.



EL MANUAL
DE LOS CUERPOS
MEMORABLES

TOQUE CELESTIAL

Crea un espacio visual donde celebres tu cambio: fotos íntimas, perfumes nuevos, un diario donde anotes sensaciones y emociones. Esta no es solo una recuperación, es una transición.



MIP

III. LA SILUETA QUE DESPIERTA: SEMANA 4 A SEMANA 8

INMORTALIZA TU NUEVO CONTORNO CON ARTE

Ropa nueva: No para exhibir,
sino para expresar. Tu nueva
silueta merece celebración.



Aquí los senos empiezan a hablar:
toman forma, se suavizan,
adquieren movimiento natural.

Lo que estás viviendo:

- El cuerpo se adapta con mayor gracia.
- La cicatriz comienza a madurar. Cambia de color y textura.
- Te empiezas a ver diferente. Y eso puede provocar vértigo fascinación. O ambos.

Cuidado refinado:

- Masajes suaves (solo si tu cirujano lo autoriza): Siempre con aceite natural o crema recomendada.
- Protección solar absoluta: Aunque la cicatriz no esté expuesta, el sol influye en la pigmentación de la piel en recuperación.

IV. EL ESTILO DE VIDA QUE SOSTIENE TU CAMBIO: MES 3 EN ADELANTE

La cirugía fue un instante. La transformación es un hábito.

Cómo mantener tus resultados:

- Tonificación progresiva del tren superior: Pilates, bandas, yoga suave. Tu cuerpo necesita sostén interior.
- Autopalpación y chequeo clínico: Empieza a familiarizarte con tu nueva anatomía. Conócela, siéntela, protégela.
- Sostenes de calidad: Que acompañen tu forma sin forzarla. Di no al push-up. Di sí a lo que te honra.
- Visitas médicas puntuales: La belleza también se controla.

**Porque en este nuevo cuerpo hay una historia. Y es poderosa.
Gracias por escribirla sin miedo. Gracias por vivirla sin permiso.**

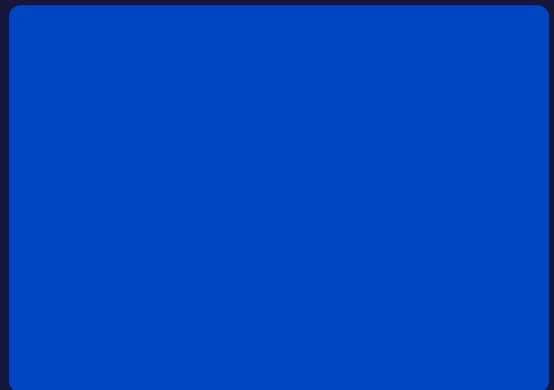
PREGUNTAS PREVIAS A TU CONSULTA

Anota aquí cualquier duda que te surja y su respuesta.

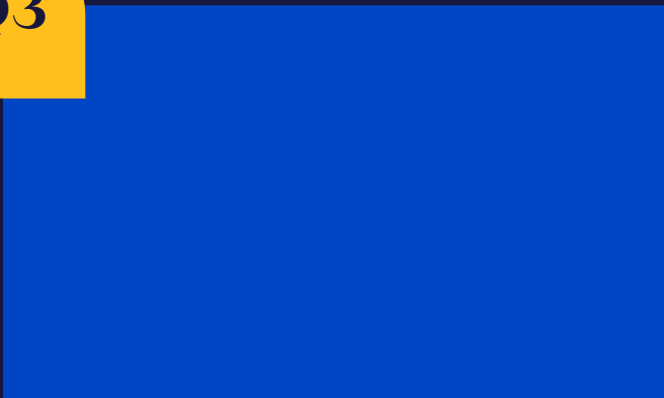
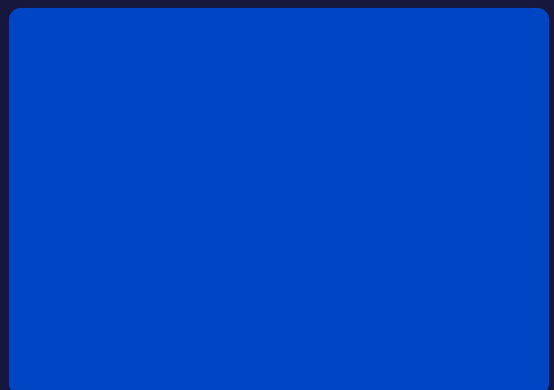
Q1

A large blue rectangular box with a small blue arrow pointing to the right, indicating the question area for Q1.A large blue rectangular box, indicating the answer area for Q1.

Q2

A large blue rectangular box with a small blue arrow pointing to the right, indicating the question area for Q2.A large blue rectangular box, indicating the answer area for Q2.

Q3

A large blue rectangular box with a small blue arrow pointing to the right, indicating the question area for Q3.A large blue rectangular box, indicating the answer area for Q3.

SIGUIENDO MIS NUEVOS HÁBITOS

Llevar un registro de tus hábitos puede ayudarte a mantener el rumbo y alcanzar tus metas. Escribe tus 12 objetivos principales y márcalos cada día que los cumplas con éxito.

SEMANA

HÁBITO /

D L M M J V S

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTAS DE REFLEXIÓN

PLANIFICADOR SEMANAL

FECHA :

D

L

M

M

J

V

S

NOTAS

NOTAS

NOTAS

PLANIFICADOR SEMANAL

FECHA :

D

L

M

M

J

V

S

NOTAS

NOTAS

NOTAS

PLANIFICADOR SEMANAL

FECHA :

D

.....

L

.....

M

.....

M

.....

J

.....

V

.....

S

.....

NOTAS

NOTAS

NOTAS

.....
.....
.....
.....

PLANIFICADOR SEMANAL

FECHA :

D

L

M

M

J

V

S

NOTAS

NOTAS

NOTAS



DR. MANUEL PERALTA
CIRUJANO PLÁSTICO

GRACIAS POR LEERME

Recuerda que puedes obtener una valoración personalizada de
tu caso llenando el formulario en mi página web:

drmanuelperalta.com

Suscríbete a mi canal de youtube: dr manuel peralta y sígueme
en mis redes sociales.