

INSIGHTS · NÚMERO 03 · 8 DE OCTUBRE DE 2026

## Cirugía plástica y reconstructiva: por qué el plan va antes que el paquete

Una foto y un precio pueden iniciar una conversación. Pero no le dicen a nadie si usted está listo para una cirugía, qué procedimiento le conviene ni cómo se recuperará lejos de casa. Este número aplica el enfoque de “primero la evaluación” a la cirugía plástica y reconstructiva para quienes viajan y coordinan su atención en Los Cabos.

Solo con fines educativos. No es consejo médico. One Stop Cabo Health es un servicio de concierge médico, no un hospital. La atención clínica la brindan médicos con licencia.

### La cirugía plástica es una cirugía de verdad

El número 01 explicó por qué el diagnóstico va primero. El número 02 explicó el trabajo de autorización que se realiza antes del quirófano. La cirugía plástica sigue ese mismo camino, aun cuando el motivo sea personal y no médico.

La American Society of Plastic Surgeons (ASPS, Sociedad Estadounidense de Cirujanos Plásticos) lo dice claramente en su documento informativo sobre los viajes para cirugía estética: la cirugía estética es una cirugía de verdad, y toda operación conlleva algún riesgo. La anestesia, la cicatrización de las heridas, los coágulos sanguíneos y las infecciones no cambian porque el objetivo sea estético. Tampoco cambia la necesidad de una evaluación médica, de un cirujano que haya revisado sus antecedentes y de un plan para las semanas posteriores al procedimiento.

Ese es el enfoque de este número: no qué procedimiento elegir, sino qué debe estar listo antes de elegir una fecha.

### Estética y reconstructiva: motivos distintos, la misma preparación

La cirugía plástica abarca dos grandes categorías. Las definiciones adoptadas por la American Medical Association (AMA, Asociación Médica Estadounidense) en 1989, y utilizadas por la ASPS, las describen así:

- La **cirugía estética** modifica estructuras normales del cuerpo para mejorar la apariencia.

- La **cirugía reconstructiva** atiende estructuras anormales causadas por diferencias congénitas, anomalías del desarrollo, traumatismos, infecciones, tumores o enfermedades; en general, para mejorar la función y, en ocasiones, para devolver una apariencia más típica.

Los **procedimientos de cirugía plástica y reconstructiva que coordinamos** en Los Cabos incluyen aumento, reducción y levantamiento de busto; abdominoplastia; liposucción y contorno corporal; rejuvenecimiento facial; y reconstrucción mamaria como parte de un proceso de mastectomía. Nuestra red de cirugía plástica y reconstructiva sigue creciendo, por lo que la disponibilidad de un procedimiento específico se confirma después de la revisión del especialista.

## Si está en Canadá y en lista de espera

Muchos pacientes canadienses llegan a este tema a través del sistema público. En la encuesta a médicos *Waiting Your Turn 2025* del Fraser Institute, la mediana nacional de espera para cirugía plástica — desde la referencia del médico general hasta el tratamiento— fue de 41.5 semanas. Los tiempos varían según la provincia y el procedimiento, y una espera larga no es, por sí sola, motivo para saltarse los pasos que se describen a continuación. En el caso de una reconstrucción relacionada con el tratamiento del cáncer, las decisiones sobre los tiempos corresponden a su equipo de oncología.

## Si está en Estados Unidos y paga de forma privada

La ASPS señala que los procedimientos estéticos electivos no están cubiertos por los seguros, y por eso el precio suele dominar la conversación. Preguntar por el precio es válido, pero es la segunda pregunta. La primera es si el plan que le presentan se ajusta a su cuerpo, a sus antecedentes y a su recuperación.

## Por qué una foto y un precio no son un plan

El primer contacto en línea a menudo empieza con fotos y una cotización. Puede ser una forma útil de describir sus objetivos. Lo que una foto no muestra es la información que determina la seguridad quirúrgica: sus medicamentos y suplementos, cirugías previas, consumo de tabaco o nicotina, antecedentes de sangrado o de coagulación, salud del corazón y de los pulmones, y cómo cicatrizó la última vez.

Esos detalles deciden si un procedimiento es apropiado, si conviene combinar procedimientos o hacerlos por etapas, cuánto tiempo debe quedarse y qué necesita saber el equipo de anestesia. Se resuelven con una evaluación médica y una consulta presencial con el cirujano que realizará la operación, no con el nombre de un paquete.

Un plan por escrito debe ir antes de una cotización final, porque el plan determina lo que la cotización debe cubrir.

## Cómo se ve “primero la evaluación”

En la práctica, la secuencia suele ser así:

1. **Comparta sus objetivos y expedientes.** Describa lo que está considerando o, en el caso de una reconstrucción, comparta los antecedentes y los expedientes de sus médicos tratantes.
2. **Revisión del especialista.** Un cirujano plástico con licencia revisa si es razonable seguir adelante con la solicitud y qué más se necesita.
3. **Evaluación prequirúrgica.** Laboratorios, estudios de imagen según se indique, revisión cardiológica cuando se necesite y evaluación del riesgo anestésico, adaptados al procedimiento y a usted.
4. **Consulta presencial.** Usted conoce al cirujano que lo operará antes del día de la cirugía para confirmar el plan, los riesgos y sus expectativas.
5. **Un plan por escrito.** El procedimiento, el calendario, dónde se recuperará, las consultas de seguimiento en Cabo y lo que se lleva a casa.

Una parte de esto ocurre antes de viajar y otra parte una vez que llega. Qué pasos pueden hacerse a distancia y cuáles deben ser presenciales es una decisión clínica, no una cuestión de agenda. Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) también recomiendan consultar a su propio profesional de la salud o a un especialista en medicina del viajero al menos cuatro a seis semanas antes de un viaje por motivos médicos.

Para saber por qué existe la autorización, consulte [Insights, número 02: Antes del quirófano](#).

## Verifique las credenciales antes de reservar

En México las credenciales se pueden verificar, y hacerlo es una precaución normal, no una muestra de desconfianza.

- **Cédula profesional.** El número de cédula profesional de un médico, incluida cualquier especialidad, puede consultarse en el Registro Nacional de Profesionistas, a cargo de la Secretaría de Educación Pública (SEP).
- **Certificación del consejo.** El Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva (CMCPE) certifica a los cirujanos plásticos en México, renueva la certificación cada cinco años y publica un directorio que se puede consultar.
- **Las instalaciones.** Pregunte dónde se realizará la cirugía y qué acreditación tienen las instalaciones. Como señalan los CDC, la acreditación refleja estándares que unas instalaciones han cumplido; no garantiza un resultado.
- **El equipo de anestesia.** Pregunte quién se encargará de la anestesia y cómo lo vigilarán después de la cirugía.

Un buen coordinador le facilita hacer estas preguntas; no se las complica.

Para saber cómo verificar la certificación de un hospital en México, consulte [Cirugía en Los Cabos: respuestas honestas antes de reservar](#).

## La recuperación es parte del viaje

El procedimiento dura horas. La recuperación ocupa el resto del viaje, y es donde muchos itinerarios se quedan cortos.

La ASPS advierte que las actividades vacacionales pueden afectar la cicatrización después de una cirugía, entre ellas tomar el sol, el alcohol, nadar o hacer esnórquel, los deportes acuáticos, los recorridos largos y el ejercicio. En Los Cabos, eso significa planear una estancia de recuperación, no una semana de playa.

### Volar a casa es una decisión clínica

Las recomendaciones publicadas varían. La ASPS sugiere esperar de cinco a siete días después de procedimientos corporales, como la liposucción y el aumento de busto, y de siete a diez días después de procedimientos faciales, antes de volar. Los CDC aconsejan retrasar los viajes en avión de 10 a 14 días después de cirugías mayores, en particular las que involucran el tórax. Su cirujano define la fecha para su caso, así que reserve el vuelo de regreso en función de esa decisión, y no al revés.

Un plan de recuperación coordinado incluye dónde se hospedará inmediatamente después de la cirugía, los traslados de ida y vuelta a las consultas de seguimiento, quién estará al pendiente de usted, la comunicación bilingüe con el equipo de atención y qué pasa si el plan necesita cambiar.

## Expedientes para sus médicos en casa

La recuperación no termina en el aeropuerto. Los CDC recomiendan obtener copias de todos sus expedientes médicos en las instalaciones antes de regresar a casa —traducidos al inglés si es necesario— y organizar la atención de seguimiento en casa antes de viajar. Las recomendaciones de la ASPS para los cirujanos que atienden a pacientes que viajan van en el mismo sentido: planear la continuidad de la atención antes de la cirugía y, cuando sea necesario, organizar el seguimiento con un profesional calificado cerca del domicilio del paciente.

Un paquete útil de expedientes suele incluir el reporte quirúrgico, las indicaciones de alta, la lista de medicamentos, las notas de seguimiento de Cabo y los datos del dispositivo si se usaron implantes. En el caso de una reconstrucción después de una mastectomía, el paquete también debe llegar a los médicos de oncología y de atención primaria que llevan su atención continua.

## El papel de un concierge médico

One Stop Cabo Health es un servicio de concierge médico, no un hospital. Todas las decisiones clínicas las toman cirujanos y médicos con licencia. Nuestro papel es hacernos responsables de la secuencia: un concierge dedicado que coordina la revisión del especialista, la evaluación prequirúrgica, la consulta presencial, el plan por escrito, la logística de recuperación en Los Cabos y los expedientes que viajan a casa con usted.

La atención se coordina en instalaciones hospitalarias privadas de primer nivel en Los Cabos. El plan se mantiene en una sola línea de tiempo, con un solo punto de contacto, en lugar de una cotización en una bandeja de correo, la autorización en otra y la recuperación dejada al azar.

## De la autorización a la recuperación

Si está en una etapa más temprana, empiece por el diagnóstico y la autorización, no por una fecha de cirugía. Cuando sepa qué está considerando, el camino es el mismo que ha seguido esta serie: un diagnóstico claro, una evaluación prequirúrgica, un plan por escrito y, en la cirugía plástica y reconstructiva, un plan de recuperación y de expedientes incluido desde el principio.

- Antes del quirófano: para qué sirve la evaluación prequirúrgica
- Evaluación prequirúrgica en Los Cabos
- Procedimientos de cirugía plástica y reconstructiva que coordinamos
- Primero el diagnóstico: por qué un plan claro es mejor que “esperar a ver”

Comparta sus objetivos o sus expedientes.

Iniciar un caso confidencial

Vea qué incluye normalmente la evaluación prequirúrgica

contact@onestopcabohealth.com · Respuesta normalmente el mismo día

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué debo hacer antes de viajar a México para una cirugía plástica?

Empiece con una evaluación médica y un plan por escrito, no con una reservación. Eso significa una revisión de sus objetivos y antecedentes por un especialista, una evaluación prequirúrgica adaptada al procedimiento, una consulta presencial con el cirujano que lo operará y un plan de recuperación y seguimiento. Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) también recomiendan consultar a su propio profesional de la salud o a un especialista en medicina del viajero al menos cuatro a seis semanas antes de un viaje por motivos médicos.

### ¿Cómo puedo verificar las credenciales de un cirujano plástico en México?

Verifique la cédula profesional y la certificación del consejo del cirujano. Las cédulas profesionales pueden consultarse en el Registro Nacional de Profesionistas, a cargo de la Secretaría de Educación Pública (SEP). La certificación en cirugía plástica puede verificarse en el directorio del Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva (CMCPEP). Pregunte también dónde se realizará la cirugía y quién se encargará de la anestesia.

## ¿Cuánto tiempo después de una cirugía plástica puedo volar a casa?

Su cirujano define la fecha, y las recomendaciones publicadas varían según el procedimiento. La American Society of Plastic Surgeons (ASPS) sugiere esperar de cinco a siete días después de procedimientos corporales, como la liposucción y el aumento de busto, y de siete a diez días después de procedimientos faciales. Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) aconsejan retrasar los viajes en avión de 10 a 14 días después de cirugías mayores, en particular las que involucran el tórax. Reserve el vuelo de regreso en función de la decisión de su cirujano.

## ¿Qué expedientes debo llevar a casa después de una cirugía plástica en el extranjero?

Lleve a casa copias de todos sus expedientes médicos, traducidos al inglés si es necesario. Un paquete útil incluye el reporte quirúrgico, las indicaciones de alta, la lista de medicamentos, las notas de seguimiento y los datos del dispositivo si se usaron implantes. Compártalos con sus médicos en casa y organice la atención de seguimiento antes de viajar, como recomiendan los Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

## ¿Cómo inicio un caso de cirugía plástica o reconstructiva con One Stop Cabo Health?

Escriba a [contact@onestopcabohealth.com](mailto:contact@onestopcabohealth.com) o inicie un caso confidencial en la página de contacto, indicando el procedimiento que está considerando y cualquier expediente previo. Un concierge normalmente responde el mismo día. La disponibilidad de un procedimiento específico se confirma después de la revisión del especialista, y el plan por escrito se entrega después de la evaluación clínica.

## FUENTES

1. American Society of Plastic Surgeons (ASPS). Briefing Paper: Cosmetic Surgery Tourism. <https://www.plasticsurgery.org/news/briefing-papers/briefing-paper-cosmetic-surgery-tourism>
2. American Society of Plastic Surgeons (ASPS). Appropriate Care of Patients Traveling for Surgery (practice reference, issued September 19, 2024). <https://www.plasticsurgery.org/documents/health-policy/resources/2024-appropriate-care-of-patients-traveling-for-surgery.pdf>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Travelers' Health. Medical Tourism: Travel to Another Country for Medical Care. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/medical-tourism>
4. American Society of Plastic Surgeons (ASPS). Recommended Insurance Coverage Criteria for Third-Party Payers (quotes the American Medical Association's 1989 definitions of cosmetic and reconstructive surgery). <https://www.plasticsurgery.org/documents/medical-professionals/health-policy/key-issues/recommended-insurance-coverage-criteria.pdf>
5. Fraser Institute. Waiting Your Turn: Wait Times for Health Care in Canada, 2025 Report (December 2025). <https://www.fraserinstitute.org/studies/waiting-your-turn-wait-times-for-health-care-in-canada-2025>
6. Mexico's Ministry of Public Education (SEP). National Registry of Professionals (Registro Nacional de Profesionistas). <https://cedulaprofesional.sep.gob.mx/>
7. Mexican Council of Plastic, Aesthetic and Reconstructive Surgery (CMCPR). <https://cmcper.org/>

## ¿Listo para tener un plan por escrito antes de fijar una fecha?

Cuéntenos qué procedimiento está considerando o comparta los expedientes de sus médicos tratantes. Un concierge dedicado le responde, normalmente el mismo día.

Iniciar un caso confidencial

Evaluación prequirúrgica en Los Cabos

[contact@onestopcabohealth.com](mailto:contact@onestopcabohealth.com)

Plaza Koral Center, Km 24.5, Los Cabos, B.C.S.

---

Versión en línea: [www.onestopcabohealth.com/insights/plastic-surgery-plan-first](http://www.onestopcabohealth.com/insights/plastic-surgery-plan-first)