

Implantes mamarios *y síndrome de ASIA*

Una guía para escucharte, antes y después del explante,
con toda la información, sin miedo

Qué llevas dentro y qué hace tu cuerpo con ello, qué es ASIA y qué se discute, qué dicen la FDA y la AEMPS, cómo preparar el terreno si decides explantar y cómo cuidarte después.

INCLUYE



7 preguntas para tu cirujano
y un diario de síntomas de 4 semanas para imprimir.

una carta para empezar

Más allá de la belleza *desde el respeto*

«No venimos a decirte lo que has de hacer con tu cuerpo: eso lo decides tú.
Pero una decisión consciente necesita toda la información.»

Esta guía es para ti si llevas implantes, si estás pensando en quitártelos o si ya te los has quitado. También si acompañas a alguien que está en ese camino.

Muchas mujeres conviven con sus implantes sin problemas; otras describen síntomas que todavía no se entienden bien. Las dos cosas son verdad, y las dos merecen respeto.

Nuestro propósito es darte información honesta y sin tapujos: lo que dicen los estudios y los reguladores, lo que cuentan las mujeres que lo han vivido y también lo que todavía no se sabe. Sin miedo y sin exagerar.

Cada dato lleva su fuente en letra pequeña. Y casi todo lo que hay aquí se puede aplicar sin comprarnos nada.

EN CIFRAS ISAPS · 2024

En 2024 se hicieron en el mundo **1.658.615** aumentos de pecho y **341.971** retiradas de implantes: *más o menos una retirada por cada cinco aumentos.*

Encuesta Global ISAPS 2024; son estimaciones.

Por eso sacamos dos conclusiones:

01 Sea cual sea tu decisión —quedártelos, revisarlos o quitártelos—, que sea tuya y con todas las cartas sobre la mesa.

02 Y decidas lo que decidas, vamos a aprender a cuidar el terreno para echarle una mano a tu cuerpo: antes, durante y después.

El cambio real se lleva por dentro.

Este mensaje es para ti, que quieres cuidarte y encontrar el amor que siempre estuvo en tu interior.

EL EQUIPO DE bionobo®

FUENTES Aumentos y retiradas de implantes en el mundo: ISAPS, «International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures», 2024 (estimaciones). Síntomas que todavía no se entienden bien: FDA, «Risks and Complications of Breast Implants».

◆ PAUSA ¿Qué te ha traído hasta aquí?

Cómo leer esta guía ¿por dónde empiezo?

No hace falta leerla de una sentada. Ábrela por donde estés. *En el móvil, toca cualquier línea del índice y te lleva a su página.*



PARA IMPRIMIR · PÁG. 11

Tu diario de síntomas de 4 semanas



PARA TU CONSULTA · PÁG. 13

7 preguntas para tu cirujano

I	Entender	PÁGS. 4-10
01	Lo que llevas dentro	04
02	Tu cuerpo y lo ajeno	05
03	¿Qué es ASIA?	06
04	Lo que describen las mujeres	07
05	Lo que se sabe y lo que se discute	08
06	Lo que dicen los reguladores	09
07	BIA-ALCL y otros cánceres raros	10
II	Escucharte y decidir	PÁGS. 11-13
08	Escucha a tu cuerpo	11
09	Qué esperar	12
10	La decisión es tuya	13

III	Cuidar el terreno	PÁGS. 14-18
11	Qué es depurar y qué no	14
12	El embudo de drenaje	15
13	Tu camino: antes, durante y después	16
14	Cinco hábitos	17-18
IV	Acompañar	PÁGS. 19-20
15	Remineralizar a diario	19
16	Cuando estés lista	20
♥	Cierre	PÁGS. 21-22
	Tu cuerpo, tu historia	21
	Contacto y aviso	22

¿POR DÓNDE EMPIEZO?



Llevo implantes y me encuentro bien

→ págs. 4-5 y pág. 11



Llevo implantes y algo no va bien

→ págs. 7-8 y pág. 11



Estoy pensando en explantar

→ págs. 12-13 y pág. 16



Ya me los he quitado

→ págs. 16-18, y después págs. 19-20



¿Quieres empezar hoy?

Si dudas, el agua · págs. 17-18



¿Empiezas desde cero?

Si quieres empezar por lo más básico, poco a poco y desde cero, tienes la **Guía detox para principiantes** en la biblioteca de guías.

CÓMO LEER CADA HÁBITO



versión mínima



si quieres más



observa



dónde



TRAS LA CIRUGÍA



pausa

PARTE I · CAPÍTULO 01-07

I Entender — sin miedo

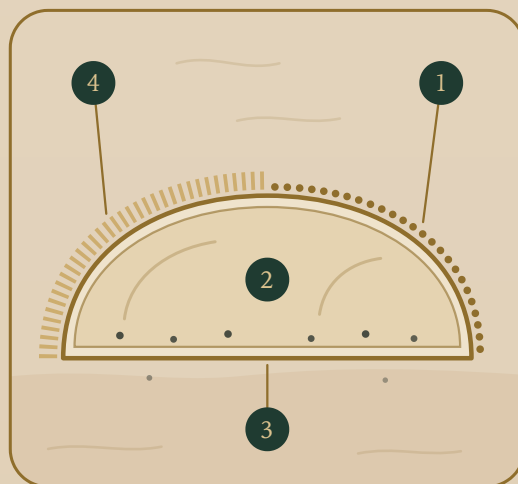
Primero, qué es un implante y qué hace el cuerpo con él. Luego, qué es ASIA, qué se sabe y qué se discute. Sin exagerar y sin esconder nada.

Lo que llevas dentro	04	Lo que se sabe y lo que se discute	08
Tu cuerpo y lo ajeno	05	Lo que dicen los reguladores	09
¿Qué es ASIA?	06	BIA-ALCL y otros cánceres raros	10
Lo que describen las mujeres	07		

capítulo 01 · lo que llevas dentro

Lo que llevas dentro de qué está hecho un implante

- 1 La envoltura.** De silicona, lisa o texturizada. La texturizada se pensó para que el implante se fije mejor y se mueva menos; hoy se sabe que se asocia más al BIA-ALCL que la lisa (pág. 10).
- 2 El relleno.** Gel de silicona o suero salino. Los de suero también llevan envoltura de silicona; si se rompen, el suero sale, el cuerpo lo absorbe y el pecho se deshinch. El relleno no parece cambiar el riesgo de BIA-ALCL, y los síntomas generales se han descrito con los dos.
- 3 Platino y trazas.** Para fabricar la envoltura y el gel se usa platino como catalizador: según la FDA, en su forma metálica, la de menor riesgo, y lo poco que atraviesa la envoltura no supone un riesgo significativo (sigue revisando los estudios). Todos los implantes contienen sustancias químicas y trazas de metales pesados (partes por millón), y la FDA exige que el folleto de cada modelo las detalle. La mayoría se queda dentro, pero pequeñas cantidades pueden atravesar la envoltura aunque esté intacta («gel bleed»).
- 4 Algunos, con poliuretano.** Un recubrimiento de espuma que se degrada con los años; en la orina de algunas portadoras se han medido trazas de una sustancia que libera (2,4-TDA). Cuánto riesgo supone varía según el estudio (Hester y cols., 1997; Luu y cols., 1998, de la FDA). Francia los retiró por precaución en 2019; España y el resto de la UE, no.



Un implante en corte (ilustración): a la izquierda, con espuma de poliuretano; a la derecha, texturizado.



TU DERECHO

Pide a tu cirujano la tarjeta y el folleto de tu implante: tienes derecho a saber qué llevas dentro.

FUENTES FDA: guía de etiquetado (2020), nota sobre el platino y «Risks and Complications» · SCHEER, 2021 · Hester TR y cols., *Plast Reconstr Surg*, 1997 · Luu HM y cols. (FDA), *Environ Health Perspect*, 1998 · AEMPS, nota PS 9/2019.

♦ PAUSA ¿Sabes qué modelo llevas? Si no, ya tienes tu primera pregunta.

capítulo 02 · tu cuerpo y lo ajeno

Tu cuerpo y lo ajeno la cápsula, y por qué no son para toda la vida

LO PRIMERO QUE NOS DICEN

«Pero hoy son seguros, ¿no?»

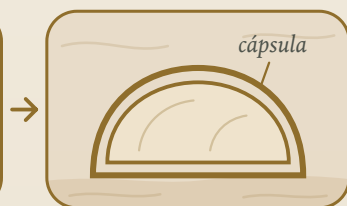
Son productos sanitarios de la clase de mayor control (pág. 9). Y aun así, la FDA lo dice claro: **los implantes mamarios no son dispositivos para toda la vida**. Cuanto más tiempo los llevas, más probable es que aparezca alguna complicación, y algunas requieren otra cirugía.

LO QUE HACE EL CUERPO · EN CUATRO PASOS



1 · Reconoce

Ante cualquier implante, el cuerpo hace lo mismo: lo reconoce como algo ajeno.



2 · Envuelve

Lo rodea de una cápsula de tejido cicatricial, y esa reacción dura mientras el implante esté dentro. Es lo esperable.



3 · A veces aprieta

A veces la cápsula se endurece y aprieta: es la contractura capsular (grados de Baker I a IV). Su causa no se conoce.



4 · Con los años

Por eso los implantes se revisan: el calendario, más abajo.

En el gran seguimiento de la FDA, con casi 100.000 pacientes (Coroneos y cols., 2019), entre las mujeres con un primer aumento:

7,2 %

tuvo contractura en grado III-IV: fue el motivo más habitual para volver a operarse.

11,7 %

ya había pasado por otra cirugía a los 7 años.

ROTURAS Y MIGRACIÓN

Lo que no se nota

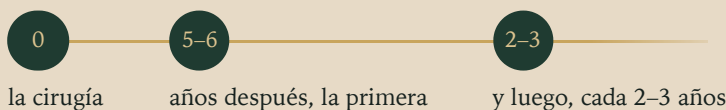
Con implantes de gel de silicona, la mayoría de las roturas son **silenciosas**: no se notan ni se ven.

La silicona puede salir del implante hacia tejidos cercanos, como la pared del pecho o los ganglios de la axila, y hacia órganos como el hígado o los pulmones, de donde a veces no se puede retirar.

REVISIONES

gel de silicona · recomendación de la FDA (EE. UU.)

Con implantes de gel de silicona, la FDA (EE. UU.) recomienda una ecografía o resonancia aunque no notes nada, con este calendario:



Si hay síntomas o la ecografía no es clara, resonancia. Los de suero no necesitan este cribado: si se rompen, se nota. En España, la AEMPS pide seguir las revisiones periódicas habituales. **Pregunta a tu médico qué seguimiento te corresponde.**



Tu cuerpo no es un depósito: *es un sistema que se adapta.*

Con un implante convive con algo ajeno; en algunas mujeres esa convivencia se nota y en otras no. Por eso te invitamos a escucharte.

FUENTES FDA, «Risks and Complications of Breast Implants» (2023) · Anderson JM y cols., *Semin Immunol*, 2008 · Coroneos CJ y cols., *Ann Surg*, 2019 · FDA, guía de etiquetado (2020): cribado de roturas y lista de comprobación · AEMPS, nota PS 9/2019.

♦ PAUSA ¿Cuándo fue tu última revisión?

capítulo 03 · qué es ASIA

¿Qué es ASIA?

un nombre propuesto en 2011

ASIA

síndrome
autoinmune/inflamatorio
inducido por adyuvantes

adyuvante: una sustancia que estimula la respuesta inmune.

En 2011, los inmunólogos Yehuda Shoenfeld y Nancy Agmon-Levin propusieron un nombre común, **ASIA**, para varios cuadros con síntomas parecidos y una exposición previa a un adyuvante. Entre los adyuvantes, la silicona. Agruparon cuatro cuadros:

la siliconosis
EL TEMA DE
ESTA GUÍA

el síndrome de
la guerra del
Golfo

la miofascitis
macrofágica

algunos
fenómenos
posvacunales

Esa última parte es la más discutida —una revisión concluye que los datos actuales no respaldan que los adyuvantes de aluminio de las vacunas causen ASIA (Ameratunga y cols., 2017)— y no es el tema de esta guía: aquí hablamos solo de la silicona de los implantes.

CRITERIOS MAYORES

Lo que más pesa

- 🕒 Una exposición previa. Haber estado expuesta a algo externo (por ejemplo, silicona) antes de los síntomas.
- 📈 Síntomas «típicos». Dolor o debilidad muscular, dolor o inflamación en las articulaciones, cansancio crónico o un sueño que no descansa, síntomas neurológicos, fallos de memoria o concentración, fiebre, boca seca.
- 🌟 Mejoría al retirar lo que lo desencadena.
- 🔍 Una biopsia típica.

CRITERIOS MENORES

Lo que acompaña

- ◆ Autoanticuerpos.
- ◆ Otros síntomas, como el colon irritable.
- ◆ Ciertos genes (HLA).
- ◆ La aparición de una enfermedad autoinmune.

SE HABLA DE ASIA CON



2 mayores



1 mayor + 2 menores

DOS MIRADAS

ASIA no es un diagnóstico aceptado por todos: hay investigadores que consideran sus criterios demasiado amplios y poco específicos, e incluso dudan de que exista como síndrome (Ameratunga y cols., 2017).



Otros especialistas defienden que sí hay una relación con la silicona (**pág. 8**).

Te contamos las dos miradas para que tengas toda la información.

FUENTES · Shoenfeld Y y Agmon-Levin N, *J Autoimmun*, 2011 · Colaris MJL y cols., *Immunol Res*, 2017 (criterios, tabla 1) · Ameratunga R y cols., *J Allergy Clin Immunol Pract*, 2017.

◆ **PAUSA** Leer unos criterios no es diagnosticarse: es entender de qué se habla.

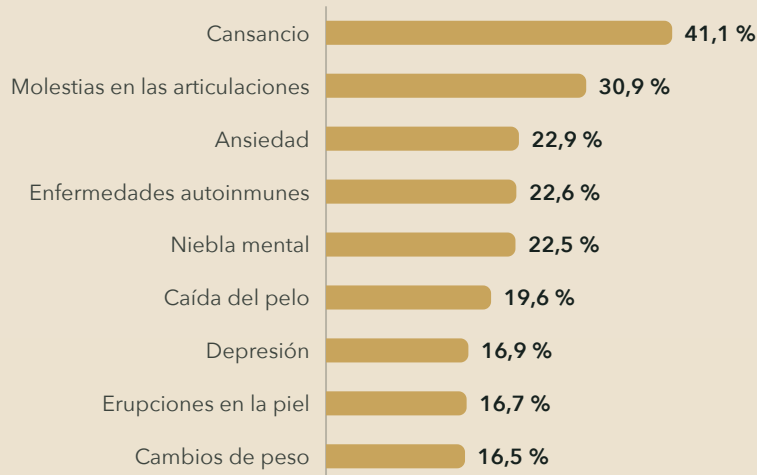
Lo que describen las mujeres *no estás sola*

Muchas mujeres y profesionales llaman «enfermedad por implantes mamarios» (BII, por sus siglas en inglés) a un conjunto de síntomas que aparecen tras ponerse implantes.

Según la FDA, hoy no es un diagnóstico médico formal y no hay una prueba específica para confirmarlo; la causa, y hasta qué punto se relaciona con los implantes, no están claras, y se sigue investigando.

NOTIFICACIONES A LA FDA · 2008 - JUNIO DE 2024

Lo que más se repite en 10.318 notificaciones



% de notificaciones que mencionan cada término. No mostramos un término genérico, «enfermedad» (18,7 %). «Enfermedades autoinmunes» incluye síntomas o diagnóstico.

5,6 años

de media desde la cirugía hasta que empezaron los síntomas.

Se han descrito con todo tipo de implantes –de silicona o de suero, lisos o texturizados, redondos o anatómicos– y pueden aparecer justo después o años más tarde.

Son notificaciones voluntarias: cuentan lo que viven las mujeres, no cuántas lo viven ni por qué.

MAASTRICHT · PAÍSES BAJOS

98

cansancio

91

dolor articular

78

fallos de memoria o concentración

De 100 mujeres con síntomas que atribuían a sus implantes de silicona (Colaris y cols., 2017).

REVISIÓN DE 2026 · 23 ESTUDIOS

En total, los estudios recogen *casi un centenar de síntomas distintos*; el más frecuente es el cansancio, seguido del dolor en las articulaciones y en los músculos (Petritsch y cols., 2026).



¿Resuenas? *Escúchate.*

Muchos de estos síntomas tienen otras causas posibles. Si te reconoces, es una señal para escucharte y consultarlo, no un diagnóstico: una lectura posible, no la explicación. Cómo escucharte, en la **pág. 11**.

FUENTES FDA, «Medical Device Reports for Systemic Symptoms in Women with Breast Implants» (2025) · Colaris MJL y cols., *Immunol Res*, 2017 · Petritsch J y cols., *Plast Reconstr Surg*, 2026.

Lo que se sabe y lo que se discute

asociaciones, no sentencias

Hay estudios que ven algo y otros que no. Te los contamos todos.

VIO UNA ASOCIACIÓN

2018 Israel

Watad y cols. · Int J Epidemiol

24.651 mujeres con implantes de silicona y 98.604 sin ellos: una asociación modesta con los diagnósticos autoinmunes o reumáticos (OR 1,22; IC 95 % 1,18–1,26), más marcada para el síndrome de Sjögren, la esclerosis sistémica y la sarcoidosis.

TEN EN CUENTA Es transversal: ve una asociación, no la causa.

2019 EE. UU.

Coroneos y cols. · Ann Surg · seguimiento de la FDA

En 99.993 pacientes, más casos de algunas enfermedades raras, como el síndrome de Sjögren, la esclerodermia o la artritis reumatoide, que en la población general.

Los autores piden confirmarlo con datos de cada paciente.

TEN EN CUENTA No tiene un grupo control propio.

2022 Opinión experta

Cohen Tervaert y cols. · Expert Rev Clin Immunol

Concluye que sí hay una relación causal y que retirar los implantes es lo que más ayuda a la mayoría.

TEN EN CUENTA Es una valoración, no un estudio nuevo.

NO VIO UNA RELACIÓN CLARA

2016 Revisión · 32 estudios

Balk y cols. · Ann Intern Med

Sobre los implantes de gel de silicona y la salud a largo plazo, la evidencia «sigue sin ser concluyente». Señaló posibles asociaciones con la artritis reumatoide, el síndrome de Sjögren y el fenómeno de Raynaud.

Pide mejores estudios.

TEN EN CUENTA Para la mayoría de las enfermedades había, como mucho, un estudio bien ajustado.

2022 Metaanálisis · 10 cohortes

García-Leal y cols. · Women Health

Sin relación con los síntomas generales ni con la mayoría de las enfermedades del tejido conectivo.

Sí, una asociación débil e incierta con la artritis reumatoide (RR 1,35; IC 95 % 1,08–1,68).

TEN EN CUENTA Es incierta porque buena parte de esos datos los comunicaron las propias mujeres.

POR QUÉ NO COINCIDEN

Miran cosas distintas —diagnósticos, enfermedades concretas, síntomas— en poblaciones distintas y con métodos distintos.



¿Y LA FDA? Dice que la BII no es un diagnóstico formal, que la causa no está clara y que se sigue investigando; y su recuadro de advertencia recoge los síntomas generales que describen las pacientes (pág. 9).

Son asociaciones, no sentencias.
Asociación no es lo mismo que causa.

Esa es la ciencia hoy: un debate abierto. Por eso tu experiencia cuenta.

FUENTES Watad A y cols., Int J Epidemiol, 2018 · Coroneos CJ y cols., Ann Surg, 2019 · Cohen Tervaert JW y cols., Expert Rev Clin Immunol, 2022 · Balk EM y cols., Ann Intern Med, 2016 · García-Leal M y cols., Women Health, 2022 · FDA, notificaciones de síntomas generales (2025).

♦ PAUSA *¿Qué te llevas de esta página: miedo o claridad? Quédate con la claridad.*

Lo que dicen los reguladores

el recuadro de advertencia

Los reguladores no hablan de miedo: hablan de información. Qué tiene que saber una mujer antes de operarse, y qué se vigila después.

EE. UU. · FDA

Tras escuchar en 2019 a expertos y pacientes, el **27 de octubre de 2021** la FDA restringió la venta de implantes mamarios en EE. UU. a los profesionales que repasen con cada paciente una lista de comprobación antes de operar: ella puede firmarla y el cirujano tiene que firmarla. Desde entonces, el etiquetado incluye un recuadro de advertencia, cómo vigilar las roturas, la lista de materiales y una tarjeta del implante.

ADVERTENCIA

RECUADRO DE LA FDA · TRADUCIDO

- 1**
pág. 5 Los implantes mamarios no se consideran dispositivos para toda la vida. Cuanto más tiempo se llevan, más probabilidades hay de que aparezcan complicaciones, algunas de las cuales requerirán más cirugía.
- 2**
pág. 10 Los implantes mamarios se han asociado al desarrollo de un cáncer del sistema inmunitario llamado linfoma anaplásico de células grandes asociado a implantes mamarios (BIA-ALCL). Es más frecuente con implantes texturizados que con lisos, aunque las tasas no están bien definidas. Algunas pacientes han muerto por BIA-ALCL.
- 3**
pág. 7 Las pacientes con implantes mamarios han referido diversos síntomas generales, como dolor articular, dolores musculares, confusión, fatiga crónica, enfermedades autoinmunes y otros. El riesgo individual de desarrollarlos no está bien establecido. Algunas pacientes refieren la desaparición completa de los síntomas al retirar los implantes sin reponerlos.

Traducción nuestra del modelo de recuadro de advertencia de la FDA (guía de 2020), el que hoy llevan las etiquetas en EE. UU.

LA LISTA DE COMPROBACIÓN · FDA

Un repaso, apartado por apartado

La paciente pone sus iniciales en cada uno. Entre ellos:

- ✓ Si es buena candidata
- ✓ Los riesgos de la cirugía
- ✓ El linfoma BIA-ALCL
- ✓ Los síntomas generales
- ✓ Los riesgos propios del implante

Es una buena guía de preguntas para tu cirujano, vivas donde vivas. Nuestras 7 preguntas, inspiradas en ella, en la **pág. 13**.

UE

En la UE, los implantes mamarios son productos sanitarios de **clase III**, la categoría de mayor control, desde 2003.

ESPAÑA · AEMPS

En España, los profesionales deben registrar cada implante en el registro nacional, y la AEMPS sigue los casos de linfoma con un protocolo desde 2019, actualizado en 2024 (**pág. 10**).

FUENTES FDA, nota de prensa del 27 de octubre de 2021 · FDA, guía de etiquetado de implantes mamarios, septiembre de 2020 (apéndices A y B) · Directiva 2003/12/CE de la Comisión · AEMPS, notas PS 9/2019 y PS 26/2026.

BIA-ALCL y otros cánceres raros

seguimiento, no miedo

El BIA-ALCL no es un cáncer de mama: es un linfoma (un cáncer del sistema inmunitario) que suele aparecer en el líquido o en la cápsula que rodean el implante.

FDA · EN TODO EL MUNDO

1.380

casos notificados hasta el 30 de junio de 2024, y 64 muertes; de mediana, 8 años tras el implante.

Son notificaciones, no una tasa de riesgo.

EUROPA · SCHEER 2021

1 de cada 3.000

mujeres con implantes: la estimación más alta, en Australia y los Países Bajos.

Es muy poco frecuente, incluso con los implantes macrotexturados.

ESPAÑA · AEMPS

111

casos confirmados de 146 sospechas notificadas hasta 2025 (informe del 3 de junio de 2026).

La AEMPS calculaba en 2019 que unas 500.000 mujeres se habían puesto implantes en España en los diez años anteriores.

LOS 1.380 CASOS DE LA FDA, SEGÚN LA SUPERFICIE DEL IMPLANTE



Un peso de evidencia «moderado»

El comité científico de la Comisión Europea (SCHEER, 2021) considera que hay un peso de evidencia «moderado» de relación causal con los implantes texturizados, sobre todo los de rugosidad media o alta.

Según la FDA (preguntas y respuestas del 23 de octubre de 2019), en la mayoría de los casos se trata con éxito con cirugía que retira el implante y la cápsula; en algunos, también con quimioterapia o radioterapia.

2019, EL AÑO DE LOS CAMBIOS

abril Francia retiró por precaución los implantes macrotexturados y los recubiertos de poliuretano. España y el resto de la UE no exigieron retirarlos.

julio A petición de la FDA, un fabricante retiró en todo el mundo una gama de implantes texturizados.



OTROS CÁNCERES RAROS La FDA conoce además 19 casos publicados de carcinoma escamoso en la cápsula, y notificaciones de otros linfomas. Los considera raros y aún no se sabe por qué aparecen; sin síntomas, no recomienda quitar los implantes solo por esto.



Si no tienes síntomas, ni la FDA ni el comité europeo recomiendan quitarse los implantes solo por miedo al linfoma.

Las señales para consultar, en la **pág. 11**.

FUENTES FDA, notificaciones de BIA-ALCL (datos a 30 de junio de 2024) y preguntas y respuestas (23 de octubre de 2019) · SCHEER, opinión final de 2021 · AEMPS, notas PS 26/2026 y PS 9/2019 · FDA, comunicación sobre el carcinoma escamoso (8 de marzo de 2023).

♦ PAUSA *Seguimiento, no miedo. ¿Sabes si tu implante es liso o texturizado?*

PARTE II · CAPÍTULO 08-10

Escucharte
— y decidir

Lo que sabes ahora sirve para una cosa:
escucharte mejor y decidir con calma.

Escucha a tu cuerpo 11
08 · SEÑALES Y TU DIARIO

Qué esperar 12
09 · ALGUNAS, NO TODAS

La decisión es tuya 13
10 · Y 7 PREGUNTAS

capítulo 08 · tu diario

Escucha a tu cuerpo
señales, no fallos

Escucharte no es vigilarte con miedo. Es darte un minuto al día para notar cómo estás y llevar a tu consulta algo más que un recuerdo. Si te encuentras bien, también se anota.



SEÑALES PARA CONSULTAR

Ve a tu médico si notas...

- ◆ que el pecho aumenta de volumen de golpe
- ◆ que se endurece o aprieta
- ◆ una herida o un bulto
- ◆ inflamación o dolor
- ◆ cambios en la piel de la zona

...sobre todo si aparecen años después de la cirugía.

AEMPS, nota PS 9/2019 · FDA, BIA-ALCL (2019)



Tu carpeta

Guarda la tarjeta y el folleto de tu implante, y apunta tus revisiones (**pág. 5**). Este diario, también.



Tu vitamina D

En 131 mujeres con un diagnóstico de ASIA que se relacionó con sus implantes de silicona, las que tenían la vitamina D baja tenían más autoanticuerpos; no se sabe si tomar suplementos cambia algo (Colaris y cols., *Clin Rheumatol* 2017). Pide que te la miren, y toma el sol cada día.

HERRAMIENTA 1 · TU DIARIO DE SÍNTOMAS

Cuatro semanas, un minuto al día

Llévalo a tu consulta: lo que anotas vale más que lo que recuerdas.

¿Cuánto te ha molestado hoy? Un número por casilla.

0 NADA 1 ALGO 2 BASTANTE 3 MUCHO

	SEMANA 1							SEMANA 2							SEMANA 3							SEMANA 4						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
 Cansancio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Mal sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Articulaciones y músculos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Cabeza y concentración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Piel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 Pecho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

i Si quieres medir. Los tests en casa, como el de minerales en cabello, son una foto orientativa, no un diagnóstico (Seidel y cols., 2001): coméntalo con tu médico.

✉ Notificar. Si crees que un problema se debe a tu implante, puedes notificarlo al regulador de tu país.

◆ PAUSA Esta semana, un minuto al día para ti.

capítulo 09 · tras explantar

Qué esperar algunas, no todas

Muchas mujeres mejoran tras explantar.
No todas. Te contamos los números
como son.

CUATRO CIFRAS · CADA UNA CON SU DENOMINADOR

REVISIÓN DE ESTUDIOS

75 %

469 DE 622 PACIENTES

Una revisión reunió los estudios publicados hasta entonces y sumó a sus pacientes: en tres de cada cuatro, retirar los implantes mejoró las molestias atribuidas a la silicona.

de Boer y cols., 2017

UNA CONSULTA

50 %

27 DE 54 MUJERES

En una consulta de Maastricht (Países Bajos) vieron en 2014 a 100 pacientes con molestias atribuidas a sus implantes de silicona. De las 54 que se los retiraron, 27 notaron mejoría: la mitad.

Colaris y cols., 2017

UN ESTUDIO, AL AÑO

88 %

DE UNAS 50 MUJERES

En un estudio con 150 mujeres en tres grupos, de las cerca de 50 que atribuían síntomas a sus implantes, al año el 88 % notaba al menos alguna mejoría. Los otros dos grupos eran de comparación.

Glicksman y cols., 2023

NOTIFICACIONES

687 de 785

687 MEJORARON · 98 NO

De las 4.210 notificaciones a la FDA que hablaban de una retirada, solo 785 contaban cómo estaba la mujer después: 687 hablaban de mejoría y 98, de ninguna mejoría o de empeoramiento.

FDA, notificaciones (MDR)

UN ESTUDIO MÁS · WEE Y COLS., 2020

750 mujeres, desde el primer mes

Con 750 mujeres que se retiraron los implantes por síntomas generales, la puntuación de síntomas bajó de forma clara y sostenida en 11 áreas, ya en el primer mes. Son datos que cuentan las propias pacientes, de un solo cirujano: **dan esperanza, no garantías.**

PUNTUACIÓN MEDIA DE SÍNTOMAS



CON HONESTIDAD



Si ya hay un diagnóstico autoinmune

En quienes ya tenían una enfermedad autoinmune diagnosticada, la mejoría fue poco frecuente sin tratamiento médico (3 de 18).

de Boer y cols., 2017



Las expectativas también cuentan

Los autores de uno de los estudios apuntan que dejar atrás las expectativas negativas (un posible efecto «nocebo») también puede contribuir.

Glicksman y cols., 2023



Algunas; no todas

El propio recuadro de la FDA lo recoge (**pág. 9**): algunas pacientes; no todas.

FDA, modelo de recuadro de advertencia (2020)

FUENTES de Boer M y cols., *Immunol Res*, 2017 · Colaris MJL y cols., *Immunol Res*, 2017 · Glicksman C y cols., *Aesthet Surg J*, 2023 · FDA, notificaciones de síntomas generales asociados a implantes mamarios (MDR) · Wee CE y cols., *Ann Plast Surg*, 2020.

♦ PAUSA ¿Qué esperas tú? Escríbelo, sin juzgarlo.

La decisión es tuya y la técnica, de tu cirujano

La decisión de explantar es tuya; la técnica, de tu cirujano.

DOS FORMAS DE EXPLANTAR · Y LO QUE VIENE DESPUÉS



FORMA A

Solo el implante

Retirar solo el implante y dejar la cápsula: una cirugía menor, con menos riesgo de sangrado.



FORMA B

También la cápsula

Retirar también la cápsula, entera o en parte: en bloque, capsulectomía total o parcial.

DESPUÉS

Si decides no reponerlos

El pecho puede quedar con hoyuelos, hundido, arrugado o caído, sobre todo si los implantes eran grandes o estaban encima del músculo. Pregunta por las opciones, también las que usan tu propio tejido.

- ◆ **Cuál te conviene lo decidís tú y tu cirujano.** Si se confirma un BIA-ALCL, las guías recomiendan retirar el implante con su cápsula (FDA; SCHEER 2021).

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS

En ese mismo estudio (pág. 12), las cerca de 50 mujeres con síntomas mejoraron de forma parecida fuera cual fuera el tipo de capsulectomía: en bloque, total o parcial. (Glicksman y cols., 2022)

Otra parte del estudio analizó 22 metales en las cápsulas de mujeres con y sin síntomas: no hubo niveles más altos en las que tenían síntomas, salvo arsénico y zinc, relacionados con otras fuentes. Los autores concluyen que el miedo a los metales no debería ser, por sí solo, el motivo para quitar toda la cápsula. (Wixtrom y cols., 2022)

❓ HERRAMIENTA 2 · PARA TU CONSULTA

7 preguntas para tu cirujano

Busca un cirujano con experiencia en explante.

- ☐ 1 ¿Qué implante llevo?
Tarjeta, folleto, superficie y materiales.
- ☐ 2 ¿Qué técnica me propones, y por qué?
- ☐ 3 ¿Cómo quedará el pecho, y qué opciones tengo?
- ☐ 4 ¿Llevaré drenajes o prenda de compresión? ¿Cuánto tiempo?

- ☐ 5 ¿Qué dejo de tomar antes y después, suplementos incluidos?
- ☐ 6 ¿Cuándo puedo volver a caminar, a la sauna, al ejercicio y a mis rutinas?
- ☐ 7 ¿Qué señales deberían hacer que te llame?

Marca cada pregunta cuando tengas tu respuesta: ninguna sobra.

FUENTES FDA, riesgos de los implantes (2023) y BIA-ALCL (2019) · SCHEER, 2021 · Glicksman y cols. y Wixtrom y cols., *Aesthet Surg J*, 2022.

◆ PAUSA ¿Qué pregunta te da más miedo hacer? Esa, la primera.



PARTE III · CAPÍTULO 11-14

III — antes, durante y después

Qué es depurar y qué no 14

11 · LA LINFA NO TIENE CORAZÓN

El embudo de drenaje 15

12 · EMPEZAR POR ABAJO

Tu camino 16

13 · ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Cinco hábitos 17-18

14 · PARA CADA DÍA

capítulo 11 · qué es depurar

Qué es depurar y qué no la linfa no tiene corazón

SEAMOS CLAROS

Se trata de echarle una mano a tus vías de drenaje —la linfa, el hígado, el intestino, la piel y la respiración— para que el cuerpo no se sature. *Es un conocimiento que casi nadie tiene: ¿cómo ayudo a mi cuerpo a tener las vías de depuración abiertas?*

LO QUE SÍ ES

Acompañar, no forzar

- ✓ **Acompañar lo que tu cuerpo ya hace** cada día por esas mismas vías.
- ✓ **Bajar carga y darle lo que necesita:** agua filtrada, comida real con densidad nutricional, movimiento, descanso y respiración.

*Eso es cuidar **el terreno**: la base de todo lo demás.*

LO QUE NO ES

Ni castigo, ni miedo, ni atajos

- ✗ **Castigar al cuerpo** ni vivir con miedo.
- ✗ **Sustituir a tu médico** ni a tu cirujano.
- ✗ **Empezar nada intenso** justo después de la cirugía.
- ✗ **Tratar el síndrome de ASIA ni la BII:** ningún hábito, protocolo ni producto lo hace, y no es eso lo que te proponemos.

LA LINFA AVANZA GRACIAS A...

StatPearls · Lymphatic System



Sus propios vasos
que se contraen



Tus músculos
cuando te mueves



Tu respiración
cuando respiras hondo

Por eso depende tanto de lo que hagas cada día.

DOS NIVELES

1

A diario

Cinco hábitos, casi todos gratis (págs. 17-18).

2

De vez en cuando

Un protocolo de temporada, cuando estés lista y tu cirujano lo permita (pág. 20).

El mejor momento para empezar fue hace diez años. *El segundo mejor es hoy.*

♦ PAUSA ¿Cuál es el gesto más pequeño que podrías empezar hoy?

El embudo de drenaje

por qué empezar por abajo

La gran salida de lo que el hígado empaqueta es el intestino. Y si el hígado está saturado —porque al final todo acaba un poco ahí—, hay que echarle una mano. Hay un embudo: *si queremos drenar la linfa, tenemos que empezar por abajo.*



La silicona que haya salido del implante no se elimina con hábitos, protocolos ni productos: *si te preocupa, lo valora tu médico.*

POR QUÉ EMPEZAR POR ABAJO

Primero, que lo que se mueve tenga por dónde salir.

La linfa vuelve a la sangre a la altura del cuello y, desde ahí, la sangre pasa por el hígado. Por eso, en nuestra forma de depurar, **empezamos por abajo del embudo: primero el intestino, después el hígado.** Es la tradición naturopática que sigue ikigen (pág. 20).

Si el intestino va lento, parte de lo que llega con la bilis puede volver a absorberse: es la circulación enterohepática.

EN LA PRÁCTICA · DE ABAJO ARRIBA

- 1 Tus hábitos
ir bien al baño: agua, comida real y movimiento (págs. 17-18)
- 2 re:set
el intestino
- 3 be:liver
el hígado y la vesícula

ikigen = intestino e hígado, en un solo protocolo

⊕ **TRAS LA CIRUGÍA** Ningún protocolo hasta que tu cirujano lo permita (pág. 16). Y el drenaje linfático manual, solo si te lo indica y con un terapeuta formado.

FUENTES StatPearls (NCBI): «Physiology, Bile Secretion» y «Physiology, Lymphatic System» · La silicona fuera del implante: lista de comprobación de la FDA (guía de 2020). El orden intestino → hígado es nuestra forma de hacerlo, no una secuencia clínica probada.

♦ **PAUSA** ¿Cómo va tu salida? ¿Vas al baño bien cada día?

capítulo 13 · tu camino

Tu camino antes, durante y después

Un plan de tres carriles para no tener que pensar. **Busca el tuyo:** puedes pasar de uno a otro cuando cambie tu momento.

CARRIL
A

Con implantes, y te encuentras bien

cuidarte sin prisa

CADA DÍA · TUS HáBITOS



Agua
filtrada, siempre a mano



Comida real
con proteína



Rebounding
unos minutos



Sauna y drenaje
si puedes



Naturaleza y calma
fuera, y respirar

Y ADEMÁS

- ◆ Tus revisiones, como te indique tu cirujano (**pág. 5**).
- ◆ La tarjeta y el folleto de tu implante, a mano.
- ◆ Si notas algo, el diario de síntomas (**pág. 11**).
- ◆ Si tomas alcalina o shilajit, 2 horas lejos de cualquier medicación (**pág. 19**).

¿Piensas en explantar? Pasa al carril B.

Los hábitos · págs. 17-18

CARRIL
B

Preparando el explante

las semanas de antes

CADA DÍA

- ◆ Los hábitos, sin prisa.
- ◆ Comida real, con proteína (**pág. 17**).
- ◆ Prepara tu casa para descansar.

CON TU CIRUJANO

- ◆ **Dile todo lo que tomas**, también suplementos como alcalina o shilajit, y deja lo que te indique.
- ◆ **Nada de protocolos intensos, ayunos ni enemas** en las semanas previas sin su OK.
- ◆ Pregúntale cuándo podrás volver a tu actividad y al ejercicio.
- ◆ Lleva tus 7 preguntas (**pág. 13**).

Y CONTIGO

- ◆ Pide a alguien que te acompañe los primeros días.
- ◆ Si lo emocional pesa, pide ayuda (**pág. 18**).

CARRIL
C

Recuperación

después del explante

+ TRAS LA CIRUGÍA



DEL QUIRÓFANO AL ALTA

Puede que lleves drenajes y un sujetador o prenda de compresión; la curación sigue varias semanas mientras baja la inflamación. Sigue las indicaciones de tu cirujano.



LAS PRIMERAS SEMANAS

- ◆ Comer pronto y con proteína, sin ayunos ni limpiezas (hábito 2, **pág. 17**).
- ◆ **Nada sobre las incisiones:** ni cremas que no te indiquen, ni shilajit, ni el cepillo.
- ◆ Agua y respiración. Caminar, cuando te lo digan.
- ◆ Las cicatrices, protegidas del sol.



CON EL OK DE TU CIRUJANO

Vuelven, poco a poco, el rebounding, la sauna, el cepillado (lejos de las cicatrices) y el drenaje linfático manual, con un terapeuta formado.



Y SOLO DESPUÉS, SI QUIERES

Los protocolos (**págs. 19-20**).

Ante cualquier cosa que te preocupe tras la cirugía, llama a tu equipo.

Sociedad Estadounidense de Cirujanos Plásticos (ASPS), *Breast implant removal · Recovery* · Weimann y cols. (ESPEN), *Clin Nutr*, 2021.



¿PIENSAS EN UN EMBARAZO?

La FDA dice que hoy no se sabe si una pequeña cantidad de silicona puede pasar a la leche materna (un estudio que midió el silicio no encontró niveles más altos): **háblalo con tu médico**. En el embarazo y la lactancia, ni alcalina ni shilajit. Y si quieres preparar el terreno antes, la guía «Detox pre-embarazo» está en la biblioteca de guías.

biblioteca de guías

Cinco hábitos agua y comida real

Cuestan poco o nada. No son cinco a la vez: *empieza por uno, y suma otro cuando el primero ya no te cueste.*

1 agua

2 comida real

3 rebounding

4 sauna y drenaje

5 naturaleza, sol y calma

HÁBITO 1



Agua

el disolvente por excelencia

Va primero porque es lo más sencillo, y porque el cuerpo la usa para casi todo. Nos salimos del agua embotellada: **el agua que bebes, con filtro; y la de la ducha, también.**

«Podemos decirte cuál es el mejor filtro, pero no queremos: queremos que tú decidas cuál es el mejor. Lo que sí te venimos a decir es que el agua del grifo va llena de porquería, y que un filtro para la ducha y un filtro para el agua que bebes son esenciales. Ese es el primer cambio.»

Si tu filtro quita también los minerales (por ejemplo, ósmosis), devuélveselos: unas gotas de alcalina (**pág. 19**).

✕ **Lo que dejamos fuera:** el agua del grifo sin filtrar y el agua embotellada.

🍃 **VERSIÓN MÍNIMA** Ten siempre un vaso a mano, y dedica un rato a entender el agua.

+ **SI QUIERES MÁS** Los dos filtros: beber y ducha.

👁 **OBSERVA** *Tras 7 días, ¿cómo están tu sed y tu digestión?*

🏠 **DÓNDE** Infórmate y elige tú.

⊕ **TRAS LA CIRUGÍA** Desde el primer día, lo que te indique tu equipo.

HÁBITO 2



Comida real

con densidad nutricional

«Te dicen que comas variado, pero se trata de comer con densidad nutricional: densidad de micronutrientes. Hoy sabemos que la comida del supermercado, de normal, crece en suelos empobrecidos y tiene menos densidad de nutrientes que hace unas décadas. Por eso es importante dejar atrás el concepto de «variado» y entender lo que es comer con densidad nutricional. Vamos a tener que hacer cambios.»

◆ **Para cocinar, grasas de verdad**
tallow (sebo) de vacuno de pasto, mantequilla de pasto, ghee o coco virgen; el aceite de oliva virgen extra, en crudo

✕ **Lo que dejamos fuera:** los aceites de semillas refinados.

◆ **Proteína en cada comida**

◆ **Comida real**
y salir poco a poco del supermercado de siempre

🍃 **VERSIÓN MÍNIMA** Proteína y algo de verdad, no un ultraprocesado, en cada plato.

+ **SI QUIERES MÁS** Cambia tu grasa de cocinar.

👁 **OBSERVA** *¿Cómo están tu energía y tu saciedad?*

🏠 **DÓNDE** La Guía detox para principiantes.

⊕ **TRAS LA CIRUGÍA** Las guías de nutrición clínica recomiendan volver a comer pronto tras una cirugía: quedarse corta de comida aumenta el riesgo de complicaciones. Nada de ayunos ni limpiezas en la recuperación: comida real, con proteína, y agua.

📌 Cuando en otras páginas leas «agua», hablamos de agua filtrada, con el filtro que tú elijas.

FUENTES Davis y cols., *J Am Coll Nutr*, 2004 · Montgomery y Bickel, *Front Sustain Food Syst*, 2021 · Weimann y cols. (ESPEN), *Clin Nutr*, 2021.

◆ **PAUSA** ¿Por cuál de los dos empiezas?

Cinco hábitos

moverte, drenar y calmarte

HÁBITO 3



Rebounding

trampolín, cama o colchoneta

La linfa no tiene bomba propia: se mueve cuando te mueves tú (**pág. 14**). **Saltar suave es un hábito sencillo, potente y de muy bajo coste:** en la cama, en una colchoneta o en un mini trampolín.

× **Lo que dejamos fuera:** forzar, y la comba. Saltos suaves y, si algo molesta, para.

🍃 **VERSIÓN MÍNIMA** Unos minutos de saltos suaves, en la cama o en una colchoneta.

+ **SI QUIERES MÁS** Un mini trampolín. No hace falta que sea caro.

👁️ **OBSERVA** ¿Cómo notas las piernas y la energía después?

+ **TRAS LA CIRUGÍA** No hasta que tu cirujano te dé el OK para el ejercicio. Mientras, caminar suave cuando te lo indiquen.

HÁBITO 4



Sauna y drenaje linfático

calor, cepillo y manos

El cepillado en seco es un gesto antiguo de cuidado: despierta la piel y acompaña a la linfa. Con calor se suma: **cepilla antes o entre sesiones de calor;** varias sesiones a la semana ya cuentan.

En la sauna, siempre: agua, sesiones de unos 15 minutos y nada de alcohol; con problemas de corazón, tensión baja, embarazo o medicación, consúltalo antes con tu profesional sanitario.

🍃 **VERSIÓN MÍNIMA** Un cepillado suave en seco, sin calor.

+ **SI QUIERES MÁS** Sauna a diario si puedes, y un masaje de drenaje linfático manual con un terapeuta formado.

👁️ **OBSERVA** ¿Cómo duermes los días de calor?

+ **TRAS LA CIRUGÍA** Ni sauna ni cepillado hasta que tu cirujano lo permita; el cepillo, siempre lejos de las cicatrices; el drenaje manual, solo si te lo indica y con un terapeuta formado.

HÁBITO 5



Naturaleza, sol y calma

reconectar contigo

Mover el cuerpo al aire libre, sin necesidad de entrenar; cuando puedas, descalza (césped, arena o tierra; un parque también vale). Sol cada día. Y para reconectar contigo, observa tu respiración. **Cuando algo aprieta: para, afloja, descansa y respira.**

🍃 **VERSIÓN MÍNIMA** Unos minutos fuera y una respiración en caja al día.

👁️ **OBSERVA** ¿Cuánto tardan en bajar los hombros?

+ **TRAS LA CIRUGÍA** Respirar, sí, desde el principio, suave. Pasear, en cuanto te lo indiquen. Y las cicatrices, protegidas del sol los primeros meses, según te indique tu cirujano.

4

4

4

4

La respiración en caja

Inspira 4 s · mantén 4 s · espira 4 s · mantén 4 s.
Una vez al día ya cuenta.



TAMBIÉN CUENTA

Lo que sientes

Si la ansiedad, la tristeza o cómo ves tu cuerpo pesan —antes o después del explante—, **pide ayuda profesional.** Cuidarte también es esto.

PARTE IV · CAPÍTULOS 15-16

IV Acompañar

— con herramientas,
cuando las elijas tú

Remineralizar a diario 19
15 · alcalina y shila:jit

Cuando estés lista 20
16 · EL SIGUIENTE PASO

capítulo 15 · el día a día

Remineralizar a diario alcalina y shila:jit, a tu ritmo



Nosotros también hacemos herramientas. Por eso te lo decimos claro: primero tú; las herramientas, cuando las elijas tú.



ANTES DE LA PRIMERA TOMA · TU PUERTA

TRAS LA CIRUGÍA

Nada hasta que tu cirujano te dé el OK.

SI Tomas MEDICACIÓN

También la de después de la cirugía (analgésicos, antibióticos...): deja al menos 2 horas entre ella y alcalina o shila:jit, y coméntalo antes con tu médico.

EMBARAZO Y LACTANCIA

Ni alcalina ni shila:jit.

alcalina

BIOMINERALES FÚLVICOS

Gotas que puedes sumar a tu día: **alcalina acompaña tu rutina diaria de cuidado de las vías de depuración.**

4 gotas → 6 gotas → 10 gotas → 10 + 10
empieza sube tu rutina mañana y tarde

- ✓ En un vaso de agua filtrada, a tu ritmo.
- ✓ Si molesta, baja un paso y vuelve a subir poco a poco.
- ✓ Si tu filtro quita los minerales, aquí es donde se los devuelves.



SU FICHA

alcalina en eu.bionobo.com

ESCANEA CON LA CÁMARA O PULSA

shila:jit

RESINA MINERAL

Resina del Himalaya: **la otra fuente natural de ácido fúlvico de la casa.**

un grano de arroz → varias tomas al día → hasta un garbanzo pequeño repartido a lo largo del día

- ✓ Nunca sobre las incisiones: la cicatriz se cuida como te diga tu cirujano.
- ✓ Si estás en tratamiento médico, consulta antes.



SU FICHA

shila:jit en eu.bionobo.com

ESCANEA CON LA CÁMARA O PULSA

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida sano.

Cuando estés lista

binders, quelantes y protocolos

Sin prisa y sin presión. Primero, que tu cuerpo se recupere y que los hábitos vayan solos. Después, si te apetece, algunas mujeres añaden un protocolo de temporada para echarle una mano al intestino y al hígado. Este es el orden que seguimos nosotros; *ninguno es obligatorio*.

DOS PUERTAS



¿Te ha dado el OK tu cirujano?



¿Vas al baño bien y con regularidad?

SÍ

A las dos: puedes seguir, si te apetece.

NO

Quédate en los hábitos (págs. 17-18) hasta que sea así.

Puedes pasar semanas o meses aquí: eso no es un retraso.

UN PAR DE TIPS

Binders y quelantes *no es lo mismo*



Un binder

Se une a ciertas sustancias **dentro del intestino** y sale con las heces: la clorela, el carbón activado, la zeolita, las arcillas o la fibra. **Sepáralos de tus medicamentos.**



Un quelante

Se une a los metales **también en la sangre y en los tejidos**. Los quelantes médicos, como el DMSA o el EDTA, se usan con **supervisión médica.**

LO QUE SABEMOS DEL ÁCIDO FÚLVICO

bionobo®

«Al ácido fúlvico se le conoce como un quelante natural: forma quelatos con otros compuestos. Lo que sí sabemos es que penetra muy bien en las células: por su tamaño tan pequeño, se le atribuye la capacidad de cruzar barreras que otros compuestos no cruzan, como las barreras celulares o la hematoencefálica.»

i En la UE no hay declaraciones autorizadas para «eliminar metales pesados» o «depurar», ni para el ácido fúlvico: no lo afirmamos de ningún producto. **Ninguno de nuestros productos trata el síndrome de ASIA ni la BII.**

TU CAMINO · DE ABAJO ARRIBA (pág. 15)

⚠ EMBARAZO Y LACTANCIA ni alcalina, ni shila:jit, ni protocolos ni enemas

1 · A DIARIO



Remineralizar

alcalina o shila:jit, a tu ritmo.

alcalina

4 → 10 + 10

shila:jit

arroz → garbanzo

Cómo, en la **pág. 19**

2 · INTESTINO



re:set

El protocolo intestinal de 24 horas, con enzimas kōso fermentadas.



3 · HÍGADO



be:liver

Hígado y vesícula, tras preparar el sistema digestivo.



LOS TRES



ikigen

Los tres pasos en un solo protocolo, en 4 días.



ENEMAS · TRES OPCIONES agua tibia · con ácido fúlvico (5-10 gotas de alcalina por bolsa; 10-20 o más, avanzados) · con ácido fúlvico y café orgánico.



TRAS LA CIRUGÍA nunca sin el OK de tu cirujano

♦ **PAUSA** ¿Cómo están hoy tus hábitos, comparados con el primer día?

cierre · lo que sí

Tu cuerpo, tu historia *tú eliges*



Las cicatrices son parte de tu historia, pero no definen tu futuro.

Empoderarte es amarte.

Honrar tu cuerpo es escucharlo, y entender que sanar no es solo físico: también es emocional.

Escucharte es una oportunidad, un paso. Dejar ir cuesta, y a veces parecerá que lo estás pasando mal, pero tu versión del futuro te lo agradecerá. Depurar no es solo físico, no es solo lo que sale: es todo lo que llevaba tiempo atascado. Hábitos, emociones... de todo.

Aquí, dejar ir no va de tus implantes —*eso lo decides tú*—: va de prisas, miedos, hábitos y cargas.

ANTES DE CERRAR

Ponle intención

Lo más importante es la intención; los hábitos la sostienen.

¿Qué quieres?

¿A qué vas a dejar de darle tu energía?

Hoy puede ser un día más o el primer día de tu nueva vida.



*Tú eliges: one day o day one.
Tu momento empieza hoy.*

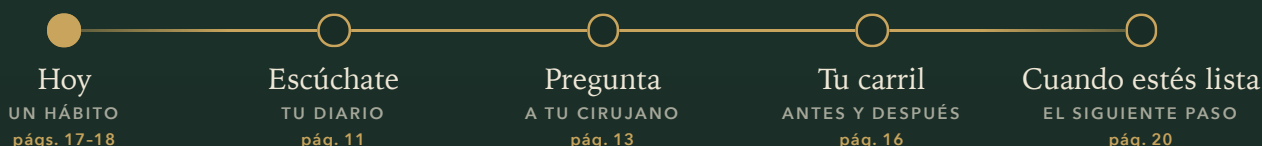
one day o day one: algún día, o el día uno.

Implantes mamarios y síndrome de ASIA

Una guía para escucharte, antes y después del explante

Gracias por llegar hasta aquí. Vuelve a esta guía siempre que la necesites: a tu diario, a tus preguntas, a tus hábitos. Empieza por uno solo, el que más te apetezca, y ve a tu ritmo. No hace falta hacerlo perfecto: hace falta escucharte.

Tu cuerpo, tu decisión.



 **LÉELAS CON CALMA** Antes de elegir un protocolo: las guías de be:river e ikigen y la de principiantes, en la **biblioteca de guías**; la de re:set, también. Y si buscas uno pensado para la mujer, lunaris™ y su guía también están en la biblioteca.

AVISO

Esta guía es inspiración, no un consejo médico, y no sirve para diagnosticar, tratar ni curar nada. No somos un equipo médico. No sustituye a tu cirujano ni a tu médico. La decisión de explantar es tuya; la técnica, de tu cirujano. Tras la cirugía, ningún protocolo, enema, sauna ni complemento sin su OK. Ante las señales de la **pág. 11**, ve al médico. Ni alcalina, ni shilajit, ni protocolos (re:set, be:river, ikigen) ni enemas en embarazo o lactancia; si tomas medicación, deja 2 horas y consulta. **Ninguno de nuestros productos trata el síndrome de ASIA ni la BII. Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consulta siempre, siempre, con tu especialista.**

 **hola@bionobo.com**
Para cualquier duda sobre la guía.

 **eu.bionobo.com**
La biblioteca de guías y las fichas de producto.

FUENTES

Shoenfeld Y y Agmon-Levin N, *J Autoimmun* 2011 · Colaris MJL y cols., *Immunol Res* 2017 y *Clin Rheumatol* 2017 · Ameratunga R y cols., *J Allergy Clin Immunol Pract* 2017 · Watad A y cols., *Int J Epidemiol* 2018 · Coroneos CJ y cols., *Ann Surg* 2019 · Balk EM y cols., *Ann Intern Med* 2016 · Garcia-Leal M y cols., *Women Health* 2022 · Cohen Tervaert JW y cols., *Expert Rev Clin Immunol* 2022 · de Boer M y cols., *Immunol Res* 2017 · Glicksman C y cols., *Aesthet Surg J* 2022 y 2023 · Wee CE y cols., *Ann Plast Surg* 2020 · Wixtrom R y cols., *Aesthet Surg J* 2022 · Anderson JM y cols., *Semin Immunol* 2008 · Hester TR y cols., *Plast Reconstr Surg* 1997 · Luu HM y cols., *Environ Health Perspect* 1998 · Petritsch J y cols., *Plast Reconstr Surg* 2026 · Seidel S y cols., *JAMA* 2001 · Davis DR y cols., *J Am Coll Nutr* 2004 ·

Montgomery D y Biklé A, *Front Sustain Food Syst* 2021 · Weimann A y cols. (ESPEN), *Clin Nutr* 2021 · Sears ME, *Sci World J* 2013 · Wax PM, *J Med Toxicol* 2013.

FDA: guía de etiquetado (sept. 2020) · nota del 27 oct. 2021 · *Risks and Complications of Breast Implants* (2023) · notificaciones de síntomas generales y de BIA-ALCL (2025) · preguntas y respuestas sobre el BIA-ALCL (23 oct. 2019) · platino (2018) · carcinoma escamoso en la cápsula (2023). SCHEER, dictamen final, 2021 · AEMPS, notas PS 9/2019 y PS 26/2026 (sexto informe de seguimiento) · Directiva 2003/12/CE · ISAPS, encuesta global 2024 · ASPS, retirada de implantes: recuperación · StatPearls, *Physiology, Lymphatic System y Physiology, Bile Secretion* · Reglamento (CE) 1924/2006 · EFSA, 2010.

alcalina, shilajit, re:set y be:river son complementos alimenticios. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida sano. No están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. No superes la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.

© 2026 bionobo® · marca registrada de Follow The Plants OÜ