

INSTRUCCIONES POSQUIRÚRGICAS PARA CIRUGÍAS DE MAMAS

GENERALES

Un adulto responsable debe acompañarla durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Debido al uso de medicamentos anestésicos, usted no debe tomar ninguna decisión importante durante las primeras 48 horas después de la cirugía. No consuma alcohol, no conduzca ni use equipos peligrosos mientras esté tomando analgésicos narcóticos.

CUIDADO DE LA HERIDA

Si tiene las heridas cubiertas con una venda, puede retirarla y ducharse 48 horas después de la cirugía. Es probable que tenga unas tiras pequeñas de color blanco (*steri strips*) que le cubren la incisión. Puede ducharse con las tiras colocadas, las que se caerán solas 7 a 10 días después de la cirugía.

Si la venda es adhesivo para la piel, puede ducharse con el adhesivo colocado 24 horas después de la cirugía. No son necesarias otras vendas. El adhesivo se descamará solo 7 a 10 días después. Si le han colocado un drenaje, pregúntele al cirujano cuándo puede empezar a ducharse. En la mayoría de los casos, deberá higienizarse con una esponja mientras tenga el drenaje colocado y podrá ducharse después de que se lo retiren.

Independientemente del vendaje que tenga, los puntos de sutura se disolverán solos. Si ve que un punto sobresale, no jale de él. No nade ni sumerja la herida durante 2 semanas después de la cirugía, o hasta que la herida haya cicatrizado.

Qué debe controlar de su incisión: la fiebre, el aumento del dolor, el enrojecimiento, la inflamación o las secreciones son signos de una posible infección. Llame al consultorio de inmediato si tiene alguno de estos síntomas.

CONTROL DE LA CICATRIZ

Las cicatrices evolucionan con el tiempo pero, en las etapas iniciales, su cuerpo trabaja mucho para que las cicatrices sean resistentes, no lindas. Puede esperarse que se oscurezcan en las primeras 3 a 6 semanas. A partir de ese momento, deberían aclararse con el tiempo. Puede demorar hasta un año que una cicatriz madure por completo. Después de obtener la aprobación de su cirujano (> 3 semanas después de la cirugía), puede usar una loción sin perfume y sin color como Aquaphor, Lubriderm, Neutrogena o Eucerin, aunque no es necesario que lo haga. Si expondrá la cicatriz al sol, aplíquese pantalla solar. De lo contrario, la cicatriz podría oscurecerse o enrojecerse si recibe mucha luz solar. Comuníquese con nuestro consultorio si quiere comprar un sistema de cuidados avanzados para la cicatriz.

CUIDADO DEL DRENAJE

Si le practicaron una mastectomía o una disección de ganglios linfáticos de la axila, tendrá un drenaje pequeño y redondo. La pera de succión con forma de «granada» siempre debe estar deprimida o aplanada para garantizar la acción de succión del sistema. El objetivo de los drenajes es mantener el líquido fuera del lecho de la herida y asegurar una buena cicatrización de la piel hasta la pared torácica. Si se acumulan líquidos en este espacio, no se pueden formar nuevos vasos sanguíneos y usted podría tener una mala cicatrización o descomposición en la piel. Vacíe la pera cuando se acumulen líquidos en ella (no permita que se llene al máximo antes de vaciarla) y lleve un registro de cuánto líquido sale del drenaje dos veces por día, todos los días. El personal de enfermería del hospital le enseñará cómo hacerlo antes de que le den el alta. Por lo general, se retirarán los drenajes cuando lo extraído sea menor a 30 ml cada 24 horas durante 3 días seguidos. Esto se decidirá cuando

--	--	--

nos visite en el consultorio.

ACTIVIDADES

Se recomienda que haga ejercicios moderados. Limite su ejercicio a caminar la semana inmediatamente posterior a la cirugía. Podrá aumentarlo lentamente después de esto. Use ambos brazos en sus actividades cotidianas.

- La semana de la cirugía: Deje que el brazo cuelgue al lado del cuerpo y haga círculos pequeños y lentos con las yemas de los dedos en dirección hacia el piso. Repítalos 2 a 3 veces por día.
- Después de su primera consulta posquirúrgica (>1 semana después de la cirugía): párese de lado contra una pared y coloque la mano en la pared. Lentamente camine con los dedos hacia arriba en la pared hasta que el brazo esté completamente extendido sobre su cabeza y el costado de su cuerpo esté tocando la pared. Repítalo dos veces por día, trabajando lentamente hasta extender el brazo por encima de su cabeza. Este ejercicio evitará el «hombro congelado».

A menudo se recomienda fisioterapia para asegurar el funcionamiento normal del brazo después de la cirugía. Si tiene algún inconveniente, infórmelo a nuestro consultorio para que podamos asistirle con fisioterapia.

MEDICAMENTOS

- Los analgésicos narcóticos solo están disponibles con receta. Pueden ocasionar una tendencia a mareos, náuseas o estreñimiento. Tómelos con los alimentos para evitar los efectos adversos. No conduzca ni beba alcohol mientras esté tomando analgésicos narcóticos.
- El ibuprofeno (Advil o Motrin) pertenece al mismo tipo de medicamentos antiinflamatorios, que se metabolizan en los riñones. Pertenecen a la misma clase de medicamentos que la aspirina. Recomendamos tomar 1 a 3 comprimidos (de 200 mg cada uno) cada 6 horas durante los primeros 3 días, si siente dolor. Después de tres días, tome los medicamentos solo si los necesita. Si tiene antecedentes de úlceras estomacales, sangrado gastrointestinal o antecedentes de problemas renales, no tome estos medicamentos. Tome únicamente Tylenol.
- Tylenol (acetaminofeno) es un analgésico que se metaboliza en el hígado. La dosis recomendada de Tylenol es de 500 a 1000 mg cada 8 horas.
- **Puede tomar ibuprofeno y Tylenol al mismo tiempo sin problemas. Recomendamos alternar los medicamentos cada 3 a 4 horas para un mayor alivio, de manera que se superpongan sus efectos.**
- Se recomienda tomar laxantes emolientes suaves mientras tome analgésicos. (Colace 100 mg o Miralax). Si sus heces son demasiado blandas, deje de tomar el medicamento. En caso de que sea necesario, puede tomar el laxante dos veces por día.

Si la combinación de estos medicamentos no controla el dolor, llame al consultorio. Si le practicaron una reconstrucción mamaria, el cirujano plástico puede ser quien le recete los medicamentos. Si es así, acuda a él para reabastecerse de medicamentos o por cambios en la medicación.

DIETA

Los analgésicos narcóticos pueden causar estreñimiento, así que es importante que beba abundantes líquidos. Las proteínas son importantes para la cicatrización de la herida. Una dieta equilibrada con carnes magras, pescados, verduras y frutas es importante para obtener la fuerza necesaria para el proceso de cicatrización.

PATOLOGÍA

El informe de patología estará disponible 3 a 4 días después de la cirugía. Haremos lo posible por llamarla para informarle los resultados si su visita a la clínica no está programada para esa semana. Puede llamar al consultorio 5 días hábiles después de su cirugía, si quiere conocer los resultados y no ha tenido noticias de nuestro consultorio. Llame al consultorio si tiene alguna otra pregunta: 303-812-6850.

--	--	--