

# Instrucciones de alta después de una mastectomía profiláctica

Le han hecho una mastectomía profiláctica. Esta cirugía se realizó para reducir su riesgo de tener cáncer de mama. Ahora deberá descansar y recuperarse. Dese tiempo e intente ser paciente con su cuerpo mientras se recupera. Su equipo de atención médica le enseñará qué debe hacer en casa. Aprenderá a cuidarse la zona de la cirugía y los tipos de problemas a los que debe estar atenta.

La siguiente es una guía de cuidados en la casa para seguir después de este procedimiento.

## Actividad

Asegúrese de entender lo que puede y lo que no puede hacer mientras se recupera de la cirugía:

- Descanse cuando se sienta cansado. No se preocupe si se siente extremadamente cansado (fatigado). La fatiga y la debilidad son comunes durante unas cuantas semanas. Esto mejorará con el tiempo.
- Pida a sus amigos o familiares que le ayuden con las tareas del hogar y diligencias mientras se recupera.
- No levante nada que pese más de 2.2 kg (5 libras) hasta que el proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo.
- Evite actividades extenuantes, como podar el césped, pasar la aspiradora, ejercitarse o hacer deportes. Preste atención a su cuerpo. Si hace alguna actividad que le cause dolor, deténgase.
- Vuelva a conducir recién cuando ya no sienta dolor ni tome analgésicos recetados. Esto puede tardar algunas semanas.
- Haga los ejercicios de amplitud de movimiento que aprendió en el hospital.
- Limite el nivel de actividad física a paseos cortos. Vaya aumentando lentamente la distancia y la intensidad conforme se sienta capaz de hacerlo.

## Otros cuidados en el hogar

Estas son unas sugerencias para cuidarse usted misma en el hogar:

- Tome los analgésicos según las indicaciones. Consulte acerca de los efectos secundarios que pueden causarle y qué puede hacer para controlarlos.
- Si el cirujano se lo recomienda, no retire el vendaje del corte (incisión) hasta su cita de seguimiento. Mantenga el vendaje y las incisiones limpias y secas. Controle las incisiones todos los días para detectar señales de infección, como enrojecimiento, hinchazón y supuración. También controle los bordes de las incisiones para asegurarse de que no se estén abriendo.
- Vacíe el tubo de drenaje como le hayan indicado. Puede que le coloquen una sonda delgada y flexible en el pecho, cerca de la incisión. A través de la sonda, se

transporta el exceso de líquido a una perilla de succión de plástico blando. Le enseñarán cómo y cuándo vaciar el fluido. Es posible que le indiquen llevar un registro de la cantidad de líquido. La cantidad de líquido disminuirá con el tiempo.

- Si el proveedor de atención médica lo autoriza, lave cuidadosamente las incisiones en la ducha una vez que le hayan retirado el vendaje. Use agua tibia y un jabón suave. Seque dando golpecitos suaves.
- No tome baños de inmersión en la bañera, bañera de hidromasajes o en una piscina hasta que el proveedor de atención médica le indique que puede hacerlo.
- Si siente que puede hacerlo, retome su dieta habitual. Lleve una dieta saludable y bien equilibrada.
- Intente prevenir el estreñimiento: coma frutas, verduras y granos integrales. Beba de 6 a 8 vasos de agua al día, a menos que le indiquen otra cosa. Use un laxante o un ablandador de heces suave si lo autoriza el proveedor de atención médica.

## Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le indique el proveedor de atención médica. También es posible que desee concertar una cita para consultar acerca de la cirugía de reconstrucción o las prótesis de mama.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué problemas debe vigilar. Llame de inmediato si nota alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre mayor a 100.4°F ( 38°C) o superior, o según le haya indicado el proveedor de atención médica
- Escalofríos
- Tos o falta de aire
- Señales de infección alrededor de las incisiones (enrojecimiento, secreción, calor, dolor)
- Aumento del dolor en la zona de la incisión
- Los bordes de la incisión se abren.
- Cualquier sangrado inusual o sangrado que empapa el vendaje
- Hinchazón en la mano, el brazo o el pecho que aumenta o que no mejora una o dos semanas después de la cirugía
- Problemas para orinar o cambios en el aspecto y el olor de la orina
- Dolor, enrojecimiento, hinchazón o calor en un brazo o una pierna
- El tubo de drenaje se cae (si se coloca durante la cirugía)
- Cualquier otro tipo de inquietud

Sepa cuáles son los problemas a los que debe prestar atención y cuándo necesita llamar al proveedor de atención médica. Además, asegúrese de saber a qué número llamar para obtener ayuda después del horario normal de atención, los fines de semana y los días festivos.