

## Cuidados en Casa después de la Mastectomía

Usted ha tenido una mastectomía, una cirugía para extirpar su seno. A continuación hay instrucciones para cuidarse luego de irse a casa.

### El Drenaje de Jackson-Pratt® (JP)

Normalmente, un vendaje de gasa cubrirá la herida quirúrgica y el drenaje JP. El drenaje JP extrae fluido de su herida para ayudar a prevenir la inflamación y reducir el riesgo de infección. Su equipo de enfermería le mostrará cómo cuidar del drenaje antes de dejar el hospital. Si necesita un recordatorio, puede ver un video sobre el cuidado de su drenaje aquí: <http://bit.ly/2gMvg85>.

No maneje ni haga tareas domésticas hasta que el drenaje sea retirado. Su médico retirará el drenaje cuando ya no sea necesario. Esto sucede durante una visita a la clínica.

### Cuidados de la Herida

Si el vendaje está seco, déjelo en su lugar por 24 horas. Si el vendaje está húmedo, puede cambiarlo por un vendaje nuevo de gasa.

Bajo la gasa hay tiras de vendaje delgadas o un pegamento para la piel cubriendo la herida. Déjelas en su lugar hasta que se desprendan por su cuenta, en aproximadamente 2 semanas.

Es mejor mantener seca la herida y el área donde el drenaje entra en la piel. Puede ducharse y secar el área con palmaditas suaves. No se bañe en bañera o Jacuzzi hasta que su médico diga que está bien.

### Cambio del vendaje

Si necesita cambiar el vendaje, siga estos pasos:

1. Lávese las manos.
2. Retire el vendaje viejo.
3. Limpie el área con una toallita con alcohol donde la sutura sostiene la sonda.
4. Coloque un nuevo vendaje en la herida y en el sitio de la sonda. Haga el vendaje lo suficientemente grande como para cubrir toda el área.
5. Ponga el vendaje en su lugar y fíjelo con cinta adhesiva. Lávese las manos otra vez.

### Medicamentos para Alivio del Dolor y Otros

Probablemente tendrá algo de dolor después de la cirugía. Usted recibió una receta para un medicamento contra el dolor. Por favor siga las instrucciones de su médico para tomarlo.

Mantener el control del dolor le ayudará a recuperarse. Hable con sus médicos oncólogos si los medicamentos que toma no están funcionando.

El medicamento contra el dolor recetado por su médico es un narcótico. No beba alcohol ni maneje mientras esté tomando medicamento contra el dolor.

Los medicamentos contra el dolor que contienen narcóticos pueden causar estreñimiento. Hacer estas cosas puede ayudar a aliviarlo:

- Beba más líquidos de lo habitual.
- Coma alimentos ricos en fibra, tales como ciruelas y salvado.
- Asegúrese de levantarse de la cama para tomar caminatas cortas.

Si su dolor no es severo, puede tomar ibuprofeno o acetaminofeno en su lugar. **No use bolsas de hielo en el área de la mastectomía.**

Su médico le dio una receta para antibióticos para ayudar a prevenir la infección. Por favor tome todas las pastillas de acuerdo con las instrucciones.

Tome todos sus medicamentos de costumbre. Usted puede haber dejado de tomar aspirina y medicamentos anticoagulantes antes de la cirugía. Hable con su médico acerca de cuándo empezar a tomar estos medicamentos nuevamente.

### Otras Inquietudes

**Dieta.** Puede comer todo lo que quiera después de la cirugía. Durante los primeros días, es mejor consumir comidas ligeras.

El equipo de cirugía colocó una sonda en su garganta durante la operación. Podría tener la garganta irritada durante unos días. Elija alimentos que sean fáciles de tragar hasta que se sienta mejor de la garganta.

Beba de 8 a 10 vasos de agua y otras bebidas sin cafeína todos los días.

Nuestros dietistas pueden ayudarle a alimentarse bien mientras se recupera. Sus servicios son gratuitos. Para información de contacto, vea la página 2 de la sección de Recursos.

**Actividad.** Tomar diariamente varias caminatas cortas sobre superficies planas le ayudará a recuperarse más rápido. Puede usar las escaleras, pero tómelo con calma.

Durante la primera semana después de la cirugía, le será difícil levantar los brazos por encima de la cabeza o levantar cosas pesadas. Limite estas actividades a lo que le resulte cómodo. No trate de levantar nada que pese más que un galón de leche. Hable con su médico acerca de cuándo empezar a estirar y levantar los brazos por encima de la altura de los hombros.

**Otros consejos útiles.** Para dormir más cómodamente, intente levantar un poco la parte superior del cuerpo con almohadas. También puede colocar pequeñas almohadas bajo los brazos.

Las camisas con apertura frontal son más fáciles de poner y quitar.

## Recursos

El Instituto del Cáncer Huntsman (HCI) ofrece servicios gratuitos y de bajo costo para ayudarle a sobreponerse después de la mastectomía.

Ayuda con angustia emocional e inquietudes:

### **Apoyo para Pacientes y Familiares**

[www.huntsmancancer.org/pfs](http://www.huntsmancancer.org/pfs)

Ayuda con dieta y ejercicio:

### **El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert**

**B. Wiggins** [www.huntsmancancer.org/wellness](http://www.huntsmancancer.org/wellness)

801-587-4585

## ¿Cuándo llamar para pedir ayuda?

Llame de inmediato si le ocurre cualquiera de lo siguiente:

### General

- Vómitos
- Fiebre mayor que 100.3°F

### Herida

- La herida parece no estar sanando
- Enrojecimiento, inflamación o calor alrededor de la herida o la sonda
- Los puntos de sutura se aflojan

### Sonda de Drenaje

- La sonda se cae
- Fugas de líquido alrededor de la sonda
- Dolor reciente o más intenso alrededor de la sonda

### Drenaje

- Fluido maloliente
- Cambio en el color del fluido de rosado claro a rojo oscuro
- Aumento o disminución súbita en la cantidad de fluido (más de 30 ml, o aproximadamente 2 cucharadas)

### **De lunes a viernes, de 8 a.m. – 5 p.m.**

Llame al Centro de Salud de los Senos (Clínica 3A)

al 801-213-4269.

### **Fuera del horario de oficina, fines de semana y días festivos**

Llame al 801-587-7000. Pregunte por el residente de cirugía en turno.