

NOMBRE DEL PACIENTE: _____
FECHA DE EGRESO: _____

Sr. Usuario de la Clínica del Caribe S.A., a continuación se le brinda información acerca de las recomendaciones médicas y cuidados a tener en casa para así garantizar la continuidad de su tratamiento y lograr su pronta recuperación:

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR EN CASA

- ✓ Colocar hielo continuo protegido sobre las mamas por 24 horas, esto ayuda en el proceso des-inflamatorio.
- ✓ Debe permanecer acompañada después de la cirugía para ayudarle especialmente cuando necesite levantarse o acostarse, no levante los brazos por encima de los hombros, ni levante objetos pesados, hágalo progresivamente en la medida de sus capacidades. El reposo absoluto no es obligatorio, al contrario conviene reintegrarse lo más rápido posible a sus actividades normales.
- ✓ En caso de presentar malestar (mareos), el acompañante deberá ayudar a acostar al paciente inmediatamente y elevarle las piernas.
- ✓ El día siguiente a la cirugía se recomienda no incluir en su dieta lácteos, ni cítricos (solo para este día). La dieta es libre según apetencia y tolerancia del paciente; sin embargo se recomienda incluir alimentos ricos en hierro (consomé de hígados de pollo, espinacas, legumbres, jugo de mora, uva, entre otros), no consumir carne de cerdo o embutidos (salchicha, jamón, mortadela) estos alimentos no favorece la cicatrización.
- ✓ El brasier deportivo post quirúrgico debe ser usado durante los (3) primeros meses. No se recomienda usarlos con varilla, evite broncearse durante los 3 primeros meses de la cirugía, esto puede ocasionar manchas irreversibles en la piel.
- ✓ El fruncido de la areola desaparece después del sexto mes.

MANEJO DE HERIDAS- PREVENCIÓN DE INFECCIONES

- Usted y/o su familiar, deberán lavar sus manos antes y después de manipular la herida.
- El apósito o sostén que se ha colocado luego de la cirugía debe usarse continuamente por dos semanas. No debe quitárselo.
- Es posible que su médico le haya dejado unos tubos de drenaje para prevenir la acumulación de líquidos. Estos se retiran a los 3-8 días según indique el médico.
- Las suturas se retiran a las dos semanas. se debe dirigir a la Urgencias de la institución en el horario de 7:00 am – 10:00 am todos los días o lo que indique personal médico
- Intente deambular en compañía según su tolerancia

MEDICAMENTOS

- Es posible que al poco tiempo de despertarse pueda sentirse algo incómodo. Cualquier molestia es controlada con la medicación analgésica.
- No deberá ingerir Aspirina, ácido acetilsalicílico, ni ningún medicamento que contenga este compuesto, debido a su efecto anticoagulante
- Recibirá medicación antibiótica con el fin de prevenir el desarrollo de cualquier infección, así como medicación analgésica para controlar las molestias postoperatorias.

SIGNOS DE ALARMA

- Por favor informe inmediatamente al cirujano si desarrolla alguna molestia o intolerancia a alguno de los medicamentos prescritos
- Avise inmediatamente a su médico si el vendaje se torna muy manchado, si siente opresión en el tórax, si

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Los senos permanecerán inflamados durante los primeros seis meses y solamente después de este periodo puede apreciarse el resultado final.
- ✓ Las cicatrices de los senos serán notables por el primer año, luego de este periodo son apenas perceptibles.
- ✓ Evite exponerse a los rayos solares ya que pueden ocasionar manchas irreversibles en la piel.
- ✓ No fume, recuerde que el cigarrillo aumenta la secreción bronquial y no favorece la cicatrización.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas, alteran el proceso desinflamatorio y de cicatrización.
- ✓ Recuerde asistir a su primera cita de control que será realizada por el médico especialista, el personal de enfermería indica hora, fecha y lugar.