

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

Puede notar que el brazo y el pecho estarán inflamados por un tiempo debido a la cirugía. Para ayudar a reducir la inflamación apoye el brazo sobre varias almohadas, de manera que quede un poco más alto que el corazón.

Si le apetece, tome una siesta durante el día, pero no le recomendamos permanecer acostada, ya que la inactividad tenderá a fatigarla más. Una regla infalible es que "haga lo que se sienta capaz de hacer". Durante la primera semana, trate de no usar mucho el brazo del lado de la operación. Cuando lo use, hágalo con movimientos suaves. Por ejemplo, puede peinarse, cepillarse los dientes y comer. No tensiones su brazo afectado. Manténgalo normalmente relajado.

Permita que tanto su familia como sus amigos la ayuden con los quehaceres diarios y con la preparación de la comida. Si así lo desea, puede llevar a cabo algunas actividades moderadas dentro de la casa, tales como cocinar algo sencillo o lavar algunos trastos. Evite levantar, empujar o jalar cosas pesadas, especialmente con el brazo afectado.

La primera vez que se mire la incisión en el espejo puede ser un momento difícil. Algunas mujeres prefieren hacerlo a solas. Otras se sienten más cómodas al hacerlo con alguien de confianza, ya sea su pareja, alguna amiga o el cirujano. Algunas desean verla inmediatamente después de la cirugía y otras prefieren esperar. No hay ninguna regla estipulada acerca de la manera adecuado o le momento preciso en que hacerlo. Puede ser más fácil emocionalmente, mirarse directamente la incisión que hacerlo en el espejo. Lo importante de hacerlo es comenzar a sentirse cómoda con su nuevo cuerpo y asegurarse de que la herida esté sanando adecuadamente.

Es probable que note raspones e inflamación en el pecho y en la axila. Ambos son sólo temporales e irán desapareciendo poco a poco. A pesar de que es muy poco probable que la herida se infecte, preste atención al área alrededor de la incisión. Si nota que aumenta el enrojecimiento, la inflamación, la temperatura, el dolor, y si hay supuración (pus) llame a su cirujano. La incisión puede estar cerrada por grapas de metal o por steri-strip (un tipo especial de tira). Si tiene grapas, su cirujano se las quitará en su primera visita. Si tiene steri-strips, se caerán solas en unas 10 días.

Cuidados de la mama intervenida:

- Debe utilizar un sujetador sin aros las 24 horas, incluso para dormir hasta que acuda a la próxima revisión.
- Lleva uno o dos drenajes en la zona intervenida. Anotará diariamente el contenido del mismo. Es muy importante que traiga ESTA INFORMACION cuando acuda a revisión para valorar su retirada.
- Si sangra o moja el vendaje quirúrgico debe cambiarlo, lavando la herida con solución salina estéril cubriéndolo a continuación con gasas limpias.
- Puede utilizar crema hidratante en la zona quirúrgica una vez que la incisión se encuentre totalmente cicatrizada (aproximadamente a partir de la sexta semana).

MEDICAMENTOS

- Iniciar el tratamiento con analgésicos y antiinflamatorios para el manejo del dolor, según recomendación médica.
- No combine medicamentos.
Cumplir con el horario de ingesta.

SIGNOS DE ALARMA

Asista al servicio de urgencias o consulte a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre superior a (38.0°C).
- Calor local en la herida, enrojecimiento, aumento progresivo en la intensidad del dolor e hinchazón o salida de secreción.
- Signos de hemorragia: Sangrado mayor de 200 cc en los drenajes, aumento del tamaño de la mama o sangrado agudo por la herida quirúrgica

RECOMENDACIONES GENERALES

Alimentación:

- Puede iniciar la alimentación de modo progresivo. Comenzará a tomar una dieta blanda para continuar a partir del segundo día con su dieta habitual.
- Deberá fomentar hábitos saludables procurando evitar el alcohol y tabaco.

Ejercicio:

- Puede realizar las actividades de la vida diaria de manera progresiva sin hacer ejercicios violentos. Cada paciente debe valorar su capacidad para la actividad física.
- Si realiza algún tipo de deporte deberá consultarlo con su médico.
- Es recomendable el paseo diario.

Higiene:

- Puede realizar sus actividades de higiene habituales, incluida la ducha, pero no se recomienda el baño debido a que la herida no debe estar húmeda.