

# Cuidados personales después de una reconstrucción mamaria directa al implante en una sola etapa

## Qué puede esperar después de la cirugía

Después de la cirugía, le colocarán un vendaje de gasa grande sobre la incisión. El vendaje se mantiene en su lugar gracias a un sostén quirúrgico. Le colocarán el vendaje y el sostén en el quirófano.

Es posible que le coloquen uno o 2 drenajes de plástico pequeños cerca de la línea de la incisión. Estos drenajes recolectan líquido que, por lo general, se desarrolla debajo de la piel después de la cirugía. Normalmente, permanecerán colocados entre 1 y 2 semanas. Su equipo de atención le enseñará cómo cuidar sus drenajes antes de abandonar el hospital. Su médico retirará los drenajes si hay menos de 30 centímetros cúbicos (aproximadamente 1 onza líquida) de drenaje en 24 horas. La mayoría de los pacientes describen el retiro del drenaje como una ligera sensación de tirón o escozor que dura solo unos minutos. No necesitará ingerir analgésicos para retirar el drenaje. Luego, es posible que siga goteando un poco de líquido.

Cubra el área con una gasa y cámbiela si se humedece. Este drenaje es normal. Esto es de esperar durante 24 a 48 horas. Por lo general, la zona se cura después de ese período.

Es normal sentir un poco de molestia después de la cirugía. Es posible que tenga una sensación de ardor a lo largo de la línea de la incisión y picazón en los sitios de drenaje. También es posible que note algo de sensibilidad a lo largo de la parte inferior de la caja torácica. Estas sensaciones desaparecerán poco a poco después de la cirugía. Puede ingerir medicamentos para el dolor cuando lo necesite. Asegúrese de pedirlos para estar lo más cómoda y activa posible.

---

Otras sensaciones comunes después de la cirugía incluyen las siguientes:

---

Adormecimiento debajo del brazo y sobre el pecho

Calor en el brazo

Sensación de agua goteando por su brazo

---

Estas sensaciones se deben a cortes o movimientos de los nervios durante la mastectomía. Disminuirán de manera gradual en el transcurso de los meses, pero cierto grado de adormecimiento podría ser permanente.

### Cuidado de su incisión

Mientras esté en el hospital, su médico o enfermero examinará su seno reconstruido todos los días. Ellos cambiarán el vendaje, según sea necesario.

Recomendamos que observe su pecho mientras se cambia el vendaje para familiarizarse con su apariencia. Podrá cuidar su incisión con la ayuda de su enfermero cuando esté lista. Esto la ayudará a prepararse para cuidar de sí misma en casa.

Al principio, el tamaño de su seno reconstruido podría ser distinto al tamaño de su seno natural. Podría haber bultos y protuberancias, hinchazón o hematomas en la piel del seno. Esto es normal.

La línea de incisión que cruza el montículo mamario se cierra con puntos de sutura. Es posible que note un poco de enrojecimiento y algunas manchas de sangre leves en la gasa. Además, podría tener sensibilidad alrededor de la incisión. Estos signos son normales después de la cirugía. Es posible que el enfermero coloque una gasa nueva sobre la línea de incisión después de examinar la zona.

Los puntos aún continuarán en su lugar cuando abandone el hospital. La gasa los cubrirá. Puede usar sostenes quirúrgicos o sostenes de soporte que no tengan aro y no presionen el implante.

Deberá cambiar el vendaje 1 vez por día durante 3 a 4 días después de la cirugía. Podrá ducharse 48 horas después de la cirugía. Recomendamos ducharse diariamente para ayudar a mantener la línea de sutura limpia. No tome baños de inmersión hasta que la incisión esté curada por completo. Sumergir el área podría aumentar el riesgo de infección. Retire el sostén y la gasa antes de ingresar a la ducha. Lave con agua tibia y jabón común sin perfume. Limpie la línea de la incisión y la piel suavemente. Enjuague bien. **El agua de la ducha no debe caer directamente en el seno reconstruido.** Seque la línea de incisión con palmaditas con una toalla limpia, pero no frote.

Utilice solo una afeitadora eléctrica para rasurarse debajo del brazo del lado de la cirugía. Además, el

desodorante podría provocar una infección, por lo que debe utilizarlo únicamente después de ponerse el sostén. Si tiene alguna herida en la piel, no utilice desodorante del lado de la cirugía. Después de ducharse, inspeccione la línea de incisión y el área del drenaje con cuidado. Para esto, párese frente a un espejo en una habitación con buena iluminación.

---

Comuníquese con su cirujano plástico o enfermero inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas:

---

Nuevo enrojecimiento de la piel

Drenaje nuevo de las incisiones

Temperatura superior a 101 grados Fahrenheit (38.3 grados Celsius)

---

Coloque una gasa limpia sobre la línea de incisión al terminar la inspección. Deberá usar un sostén las 24 horas del día. Para obtener más gasas y sostenes quirúrgicos, comuníquese con nuestro consultorio al 847.854.3522.

### Comodidad

---

Para sentirse más cómoda mientras se cura haga lo siguiente en su casa:

---

Tome duchas de agua caliente.

Ingiera acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®, ingiera con comida).

Aplíquese una crema hidratante sin perfume 1 o 2 veces (no aplicar la loción directamente sobre la incisión durante las primeras 6 semanas).

Realice ejercicios de estiramiento (su enfermero se los mostrará).

---

Nunca aplique una almohadilla térmica o una compresa tibia directamente sobre el montículo del seno. Su sensibilidad ha cambiado, por lo que podría quemar su piel .

### Ejercicio

Realizar ejercicio diario después de la cirugía es bueno para usted, pero hay algunos ejercicios que no debería realizar.

---

Evite las siguientes actividades hasta que su médico lo autorice:

---

Ejercicios aeróbicos de alto impacto

Trote

Levantamiento de pesas

Natación

---

Evite realizar ejercicios que fortalezcan los músculos del pecho (pectorales). Realice los ejercicios sencillos en casa que aparecen en su cuadernillo de ejercicios. Estos mejorarán su comodidad y flexibilidad.

### Consejos de vestimenta

Al abandonar el hospital, llevará puesto un sostén quirúrgico.

---

Podrá usar su propio sostén después de retirar los drenajes. Su sostén debe tener las siguientes características:

---

Sentirlo cómodo

No quedar muy ajustado

Sin aro

---

### Finalización de su reconstrucción mamaria

Si así se indica, el cirujano hablará con usted sobre la cirugía en el otro seno para que coincida con la forma y el tamaño del seno reconstruido. Esta cirugía logra que su seno natural y su nuevo seno se parezcan. El procedimiento es su decisión. Es posible que desee realizarlo, realizarlo más adelante o no realizarlo en absoluto.

Si decide realizarse una reconstrucción de pezón, por lo general se realiza aproximadamente 3 meses después de colocar el implante permanente. La cirugía en el otro seno podría realizarse en este momento.

Su cirujano puede realizar la reconstrucción de pezón en el hospital o en su consultorio. Si es necesario oscurecer el pezón o la areola reconstruidos, se puede tatuar el área en el consultorio.

**No espere para obtener ayuda o asistencia de su enfermero o cirujano plástico. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 847.854.3522.**

### Cirugía plástica y reconstructiva en Northwestern Medicine en Algonquin

1465 Commerce Drive, Algonquin

847.854.3522

TTY: 711