

# Instrucciones de cuidado después de la reconstrucción mamaria con un implante o expansor de tejido

Es importante que siga estas instrucciones a medida que se recupera de su cirugía de reconstrucción mamaria en su casa.

---

## Medicamentos para aliviar el dolor

---

Ingiera sus medicamentos para el dolor de acuerdo a la tabla proporcionada. Se le recetará lo siguiente:

- Acetaminofeno (Tylenol)
- Celecoxib (Celebrex)
- Ciclobenzaprina (Flexeril)
- Gabapentina (Neurontin)

Si le recetan antibióticos, debe ingerirlos hasta terminarlos o hasta que su médico le indique que los suspenda.

Si tiene un dolor intenso que no se alivia con el medicamento recomendado para usted, comuníquese con su médico o acuda al servicio de emergencias más cercano.

Su cirujano o enfermero podría pedirle que lleve un registro de su dolor y de los medicamentos que ingiere en casa.

Los medicamentos para aliviar el dolor podrían causar estreñimiento. Para ayudar a que sus intestinos se mantengan regulares:

- Beba más líquidos
- Realice ejercicio regularmente (una caminata de 15 minutos es un buen comienzo)
- Si su médico lo indica, ingiera un ablandador de heces, como por ejemplo, docusato de sodio (Colace®)

Si necesita continuar ingiriendo en casa sus medicamentos para el dolor y volver a surtir su receta, notifique a la Clínica de Cirugía Plástica de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m., llamando al 847.854.3522. Volver a surtir su receta podría tardar hasta 1 día hábil. No espere a que se terminen sus píldoras para solicitar un nuevo surtido.

---

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.

---

## Qué comer y beber

---

Debe retomar su dieta normal poco a poco. Es posible que le tome un tiempo recuperar el apetito. Esto es normal. Podrá retomar su dieta normal una vez que esté en casa.

Si se le hace difícil consumir las calorías suficientes:

Intente comer porciones más pequeñas en cada comida.

Agregue meriendas nutritivas entre comidas.

Pruebe batidos ricos en proteínas y calorías o suplementos comerciales como Ensure® o BOOST®.

Beba muchos líquidos sin alcohol.

---

## Consejos sobre vestimenta y vendajes

---

Una vez que abandone el hospital, no necesitará vendajes sobre las incisiones, excepto sobre el área del drenaje.

Si hay tiras de cinta adhesiva en la incisión, déjelas en su lugar.

Si la envían a casa con un sostén quirúrgico, úselo tanto como sea posible hasta que tenga su consulta de seguimiento.

Puede quitárselo para ducharse y lavarlo.

Si no la envían a casa con un sostén quirúrgico, no lo use hasta que su cirujano lo autorice.

Trate de usar ropa con botones o cremalleras en la parte de adelante.

Trate de no levantar los brazos por encima de la cabeza para ponerse camisetas o suéteres durante la primera semana después de la cirugía

---

---

## Cuidado de los drenajes

---

Se le colocarán entre 1 y 2 drenajes durante la cirugía.

Los drenajes ayudan a evitar que se acumulen líquidos debajo de la piel, lo que causa hinchazón y dolor.

El tubo de drenaje atraviesa la piel cerca de la incisión quirúrgica y permanece en su lugar mediante un punto de sutura.

El líquido se drenará hacia la pera de goma adjunta.

Los enfermeros le brindarán instrucciones más detalladas durante su estadía en el hospital sobre cómo cuidar los drenajes.

Los drenajes se cubrirán con un apósito de plástico transparente.

Si el apósito se cae, comuníquese con la oficina para solicitar un reemplazo llamando al 847.854.3522.

Lave bien sus manos con jabón y agua tibia durante al menos 30 segundos antes de vaciar el drenaje.

Vacíe la pera de goma al menos 2 veces al día, por la mañana y antes de acostarse.

Puede vaciarlo con más regularidad si es necesario, siempre que esté al menos a 1/3 de su capacidad.

Registre siempre la extracción de sus drenajes en la "Hoja de registro de drenaje".

Llévela con usted a cada consulta de seguimiento.

Por lo general, los drenajes se retiran entre 10 y 20 días después de la cirugía.

Si vacía menos de 30 mililitros de líquido de la pera de goma durante 2 días seguidos, comuníquese con el consultorio de su cirujano para ver si se debe retirar el drenaje.

Si un drenaje se cae, cubra la zona con un vendaje de gasa.

Comuníquese con el consultorio durante el horario laboral normal.

---

## **Pautas sobre actividades**

### **Ducha**

Podrá ducharse 48 horas después de la cirugía. Está bien que el agua toque los apósitos del drenaje y la incisión. 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. No debe bañarse, nadar ni meterse en una piscina de hidromasaje hasta que su cirujano lo autorice.

### **Sueño**

Durante la primera semana después de la cirugía, podría sentirse más cómoda al dormir con algunas almohadas adicionales debajo de la cabeza y los hombros. Esto a menudo ayuda a reducir la hinchazón, pero no es necesario. Las almohadas adicionales en la cama podrían ayudar a reducir la presión en el sitio quirúrgico.

**No coloque compresas de hielo** en las incisiones.

### **Actividades diarias**

La animamos a que comience a caminar y a realizar actividades cotidianas livianas lo antes posible. Es importante levantarse de la silla o de la cama a cada hora y caminar unos minutos. Esto ayuda a prevenir la aparición de coágulos sanguíneos en las piernas. No es necesario hacer esto durante sus horas de sueño normales

No empuje, tire ni levante nada que pese más de 8 libras (aproximadamente el peso de un galón de leche) hasta que su cirujano lo autorice.

### **Ejercicio**

Podría comenzar con ejercicios de rango de movimiento cuando su cirujano lo autorice. **No** planee realizar actividades o ejercicios extenuantes (correr, levantar pesas, ejercicios aeróbicos) durante las 6 semanas después de la cirugía. Podría comenzar a hacer ejercicios con calma cuando su cirujano lo autorice. Tener algunas sensaciones de estiramiento o tirones es normal. Pero no debe continuar si siente dolor.

### **Conducción**

No conduzca si está ingiriendo analgésicos narcóticos o relajantes musculares. Podrá conducir cuando se sienta cómoda al volante con el cinturón de seguridad puesto. Para la mayoría de las pacientes, esto ocurre al menos 1 semana después de la cirugía.

### **Actividad sexual**

**No** debe tener actividades sexuales durante al menos 2 a 3 semanas. Hágalo solo cuando se sienta completamente cómoda.

---

### **Qué más puede esperar**

---

Se espera que sienta un poco de dolor e incomodidad durante 3 a 4 semanas. Sin embargo, debería mejorar de manera gradual después de los primeros 2 o 3 días. Este dolor no debería ser grave, sino manejable.

Es posible que tenga una sensación de ardor a lo largo de la línea de la incisión y en los sitios de drenaje. También es posible que note sensibilidad a lo largo de la parte inferior de la caja torácica o una sensación como si estuviera usando un sostén muy ajustado. Estas sensaciones mejorarán.

---

Otras sensaciones comunes incluyen:

---

Adormecimiento debajo del brazo y sobre el pecho.

Calor, irritación, hormigueo u otras sensaciones en el brazo. Estas sensaciones se deben a nervios que se cortan o estiran durante la mastectomía. Mejorarán de manera gradual en el transcurso de los meses, pero cierto adormecimiento podría ser permanente.

Es posible que note hematomas en la piel y en las áreas de incisión. También es posible que note una apariencia abultada o irregular y podría sentir rebordes o áreas duras debajo de la piel.

---

### **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.

### **Cuándo llamarnos**

---

Comuníquese con el consultorio a **toda hora del día o de la noche** si tiene lo siguiente:

---

Una temperatura superior a 101 grados Fahrenheit (38.3 grados Celsius) en 2 lecturas tomadas con 4 horas de diferencia (no es necesario tomar su temperatura a menos que se sienta acalorada)

Un aumento del enrojecimiento o la hinchazón, o un empeoramiento del dolor alrededor o debajo de la incisión

Dolor que no se alivia con su medicación

Diarrea, náuseas o vómitos persistentes

Drenaje que se vuelve turbio o tiene mal olor

Una pera de goma que se llena de sangre o drenaje que se acumula de manera rápida después de vaciarlo

---

Comuníquese con el consultorio **durante el día** si:

---

Necesita volver a surtir un medicamento recetado.

Su pera de goma no permanece comprimida.

Su tubo de drenaje se cae.

La sutura que sostiene el tubo en su lugar se suelta.

---

**Cirugía plástica y reconstructiva en  
Northwestern Medicine en Algonquin**  
1465 Commerce Drive, Algonquin  
847.854.3522  
TTY: 711