

## **RECOMENDACIONES AL ALTA PARA PACIENTES MASTECTOMIZADAS.**

Lo que le ha pasado a usted, también le ha pasado a otras mujeres, pero usted es especial, ya ha conseguido superar el primer obstáculo, la cirugía. Ha superado esa etapa y ahora comenzará otra en la que en ningún momento puede dejarse llevar por la pasividad. Cada persona es un mundo diferente, pero usted va a comenzar esta nueva etapa con una actitud positiva, porque la vida continúa y usted es lo más importante.

### **► CUIDADOS Y RECOMENDACIONES GENERALES.**

Los cuidados generales van encaminados a evitar posibles complicaciones en el brazo afecto y a detectarlas precozmente:

1. Uso de guantes protectores para actividades que comporten un riesgo: jardinería (cortar rosas), cocina, utilizar dedal para coser, llevar guantes de goma cuando se utilicen detergentes fuertes (lejía, amoníaco) y/o estropajos de fibras metálicas.
2. Evitar compresión en mangas y puños. No llevar prendas de vestir apretadas, los vestidos deben tener amplias sisas.
3. No usar joyas que puedan comprimir la extremidad: anillos, pulseras, etc.
4. No exponer la extremidad al sol sin utilizar crema con filtro solar, FP 15 o superior.
5. Evitar en el brazo afecto inyecciones, vacunas y tomas de tensión arterial.
6. Prevenir el sobrepeso, evitando el exceso de sal en las comidas.
7. Practicar, en la medida de lo posible, la natación (braza), senderismo, baile suave. Evitar deportes bruscos (tenis, golf, aeróbic intenso...)
8. Mantener el brazo en elevación el mayor tiempo posible y durante la noche. Para descansar el brazo mientras mira la TV, colocarlo sobre el brazo de una butaca, apoyando el antebrazo en un cojín. Si nota el brazo cansado acuéstese un rato y coloque el antebrazo sobre uno o varios cojines.
9. Aplicar crema hidratante para evitar la piel seca.
10. Emplear rasuradora eléctrica para quitarse el vello axilar, con el fin de evitar la erosión de la piel.
11. Emplear repelente de insectos para evitar picaduras.

12. Evitar quemaduras (plancha, cigarrillos, cocina) en el brazo afecto, y en caso de que éstas se produzcan: aplicar agua fría y no dejar al descubierto.
13. Curar la herida quirúrgica con agua y jabón, durante la ducha diaria.
14. Acudir a su centro de salud para retirar los puntos de sutura.
15. Ante cualquier herida en el brazo afecto, lavar con agua y jabón, aplicar solución antiséptica (yodo) y cubrir con un apósito.
16. Si presenta fiebre, dolor, enrojecimiento o inflamación de la herida, acuda a su Centro de Salud.
17. Ducharse manteniendo el chorro del agua alejado de la incisión y secarlo bien, para evitar maceraciones.
18. Usar cremas hidratantes (cuando se retiren los puntos) y dar masajes en la zona de la cicatriz para evitar adherencias en planos profundos y lograr una cicatriz elástica.
19. No coger objetos pesados. No llevar bolsos ni bolsas en la parte afecta.
20. Haga participar a su pareja en sus cuidados.

## ► *CÚALES SON TUS DERECHOS DE REEMBOLSO DE LAS PRÓTESIS DE MAMA:*

Las prótesis de mama están financiadas por el Sistema Nacional de Salud (Orden del 18 de enero de 1996). Deberá solicitar los impresos para tramitar la prestación que la Seguridad Social concede para las prótesis.

**Si en algún momento necesita ayuda, no sienta vergüenza de pedirla. No dude, usted es lo más importante. Solicite la consulta de un psicólogo o pida a su enfermera que le informe de las asociaciones de pacientes con cáncer de mama de su comunidad. Le ayudarán a sentirse escuchada, respetada, comprendida y reafirmada. No se olvide nunca, usted es lo más importante. Debe cuidarse, depende de usted.**