

RECOMENDACIONES POSTERIORES A LA CIRUGÍA DE MAMA

Una vez operada, con el informe de alta se le indicará una cita en consulta de oncología de mama para resultados de anatomía patológica y según decisión del comité de tumores de mama continuar el tratamiento.

En algunos casos se le comunicará cita en la consulta de curas de mama de forma adicional

CUIDADOS DE LA HERIDA QUIRÚRGICA

Después de ser dado de alta tendrá que realizar unos cuidados básicos de la herida, habitualmente una vez al día. Si usted cuida adecuadamente su herida, mejorará su bienestar personal y evitará posibles reingresos en el hospital.

Mantendrá los apósitos 24-48 horas después de la intervención. Despegar posteriormente los apósitos suele ser más sencillo si están mojados tras la ducha.

Preparación

Antes de manipular la herida es importante:

- Lavarse bien las manos
- Utilizar una mesa accesoria donde depositar todo lo necesario para la realización de la cura (gasas estériles, guantes, apósitos, esparadrapo,..)
- Disponer de una bolsa para eliminar los residuos

Procedimiento de autocuidado de la herida

Para limpiar la herida, deberá retirar el apósito que la cubre.

Evite tirar fuerte, si el apósito está adherido, habría que humedecerlo con agua y jabón durante su higiene o con suero fisiológico y retirarlo en la misma dirección de la cicatriz, sujetando la piel con la otra mano.

No hay que retirar la sutura cutánea adhesiva: Steri-Strip (soportan las heridas y aumentan su resistencia a la tracción, mejoran los resultados estéticos, reduce la aparición de cicatrices y el riesgo de infecciones).

La limpieza de la herida se realizará con agua y jabón, preferentemente nuevo, con movimientos suaves y sin frotar.

Una vez limpia la herida es importante secarla suavemente con gasas estériles o toalla limpia (secar por presión). Cúbrala con un apósito o puede dejarla al aire.

Una vez que termine, vuelva a lavarse las manos.

En principio, salvo que se le indique lo contrario, en la cicatriz tanto de la mama como de la axila, se le ha dado una sutura intradérmica que no precisa ser retirada (sutura reabsorbible).

En consulta, cuando acuda a su cita, se le cortaran los extremos de la sutura.

Si presenta puntos de sutura o grapas le citaremos en la consulta de curas de mama para su retirada y evolución de la herida quirúrgica

DRENAJE

Es probable que le demos el alta a su domicilio con un drenaje. Es un tubo que recoge desde el lecho quirúrgico hasta un bote el líquido que drena su cicatriz. Así evitamos que se acumule en su cicatriz este líquido (seroma), y aunque le puede resultar incómodo es útil para evitar infecciones, dolor,...

El tubo del drenaje va sujeto con un punto a la piel, por lo que deberá evitar tirones sobre él.

Le iremos viendo en consulta de curas de mama cada 2-3 días para valorar su retirada cuando su cicatriz deje de drenar.

CONSEJOS PARA LA VIDA DIARIA

Debe evitar tracciones fuertes o golpes sobre la herida. Por tanto tendrá que limitar los esfuerzos que comprometan la zona intervenida.

En cuanto a la higiene diaria, a partir del 2 día de la intervención, puede ducharse pero debe secar muy bien la herida.

En caso de tener dolor, tome usted los analgésicos prescritos por su médico.

Lleve una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, con el aporte de proteínas adecuado.

Siga las instrucciones de su médico en cuanto a la toma de su medicación habitual.

Es aconsejable reducir el consumo de alcohol a niveles no perjudiciales y eliminar el consumo de tabaco.

Si usted tiene diabetes, es importante que el control de la misma sea lo más cuidadoso posible.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA CICATRIZ

Una vez retirada la sutura, es importante que cuide la cicatriz: evitar la exposición al sol y utilizar cremas de alta protección y aplicar cremas hidratantes después de la ducha diaria.