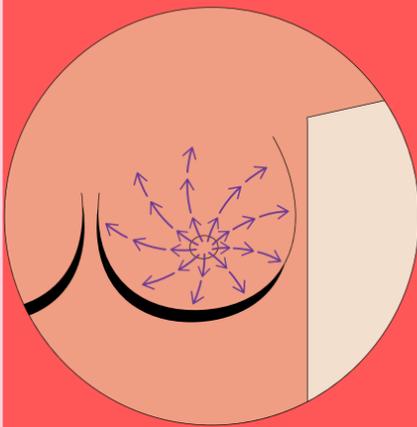


RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA EN MASTECTOMÍA



La mastectomía es una cirugía que extirpa el seno por completo.

Una mastectomía se podría realizar:

- Cuando la persona no es candidata para una cirugía con conservación del seno (tumorectomía) un procedimiento médico cuyo objetivo es la preservación de esta parte de cuerpo.
- Si una mujer opta por la mastectomía en lugar de la cirugía con conservación del seno por motivos personales.
- Para mujeres con un riesgo muy alto de padecer otro cáncer de seno que a veces optan por someterse a una mastectomía doble (la extirpación de ambos senos).

DÍA DE LA INTERVENCIÓN

Deberá acudir a admisión de urgencias a la hora que se le ha indicado.

El celador le acompañará a la habitación donde se le preparará para quirófano.

Tras ponerse el camisón proporcionado, se le tomarán las constantes vitales, se le canalizará una vía periférica para administrar sueroterapia pautada, puede que antes de la operación se le administre también algún antibiótico intravenoso según indicación facultativa.

Se procederá a realizar el rasurado de la zona.

Según el orden de quirófano se le llevará al quirófano.

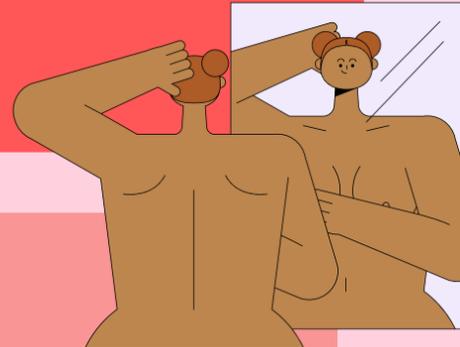
Tras la operación irá a reanimación y después volverá a la planta, se le dará tolerancia a la hora indicada por el facultativo.

RECOMENDACIONES AL ALTA

CUIDADOS DE LA HERIDA:

Debe mantener el apósito seco y limpio, procederá a limpiar la herida con suero fisiológico secándola después con toques pequeños y posteriormente aplicar antiséptico tipo povidona yodada o clorhexidina, colocando un apósito nuevo posteriormente. Acudir a la retirada de puntos cuando su facultativo se lo indique.

Es normal también que presente distensión abdominal los primeros días es debido al acúmulo de gas en el abdomen, estar incorporado y caminar le ayudará a disminuir estas molestias.



MOVILIDAD:

Recomendamos que haga las actividades cotidianas gradualmente e intercalando periodos de descanso. Es normal que en los primeros días posteriores a la intervención necesite ayuda para vestirse y hacer las tareas cotidianas.

Al hacer las actividades de la vida diaria tenga en cuenta las recomendaciones siguientes para evitar posibles complicaciones en el brazo del lado operado:

- Tendrá reposo relativo los primeros días tras la intervención.
- Hacer ejercicio físico de forma progresiva y controlada genera un efecto positivo, ya que aumenta la fuerza, mejora el movimiento del brazo, reduce el dolor y la rigidez del hombro y, en general, previene la osteoporosis y mejora el sistema cardiovascular.
- No coja demasiado peso y evite tensar el brazo del lado afecto.
- No manipule sustancias tóxicas o irritantes sin usar guantes.
- Tenga precaución al manejar la plancha y en la cocina, para evitar quemaduras. Al freír alimentos, cúbrase el brazo del lado operado.
- Manipule el horno y los objetos calientes siempre con manoplas.
 - Evite el agua muy caliente al lavar o fregar.
- Tenga precaución al manejar utensilios cortantes o punzantes.
- Evite los arañazos, las mordeduras o picaduras de insectos.



DIETA:

Será blanda, rica en fibra para evitar el estreñimiento, evitar comidas pesadas, ácidas, sin grasas, rica en proteínas. Evitar el sobrepeso. Dieta equilibrada y rica en frutas, verduras y legumbres. Evitar el alcohol y el tabaco. Evitar el exceso de sal. Evitar alimentos que produzcan gases, el café y las bebidas gaseosas. Asegurar una buena ingesta de líquidos



PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

El linfedema es la acumulación anormal de la linfa, sustancia rica en proteínas, en el tejido blando debido a una obstrucción en el sistema linfático.

Existen dos formas:

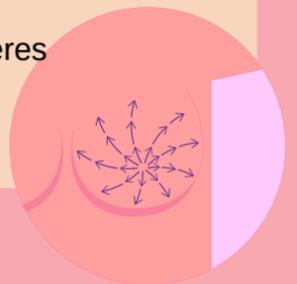
- ❑ Linfedema precoz o inicial: en los dos primeros meses tras la cirugía. Es transitorio.
 - ❑ Linfedema tardío: después de los 6 meses del tratamiento. Es progresivo.
- El 75% de los casos aparecen en el primer año de la cirugía.

La prevención del linfedema debe comenzar inmediatamente tras la cirugía.

- ❑ Iniciar un programa de ejercicios respiratorios y movilidad de la mano y del brazo afecto.
- ❑ Elevar el brazo afectado de tal forma que la articulación de la muñeca quede por encima de la articulación del codo, y esta a su vez más alta que el hombro.

VESTIMENTA:

- Use tejidos de algodón y fibras naturales, que no dificultan la transpiración, sobre todo en la ropa interior.
- Prescinda de las prendas muy ajustadas y de las que hagan presión sobre todo en pecho y hombros. Evitar camisas con puños apretados o elásticos.
- Use sombreros y camisetas ligeras si se expone al sol.
- Evite llevar sortijas, pulseras y otros complementos en el brazo y en la mano del lado operado.
- Use sujetador preferiblemente sin aros y de tirantes anchos (de tipo deportivo), sin blondas ni accesorios metálicos. Según el tipo de intervención su cirujano le recomendará llevarlo permanentemente durante los primeros días del postoperatorio. Hay una amplia gama de ropa interior especial para las mujeres intervenidas de cirugía de mama.
- No colocar el bolso en el hombro afecto.



ASEO/CUIDADOS:



- Lavarse la piel con jabones con ph neutros y con suavidad; secar minuciosamente la piel.
- Puede usar desodorante sin alcohol y poco irritante.
- Usar crema hidratante con frecuencia.
- Cortar las uñas con cortauñas. No tijeras. No cortar las cutículas.
- No morderse las uñas ni arrancarse los padrastos.
- Rasurar la axila preferiblemente con crema depilatoria, no usar laser, cera o maquinillas.
- Evitar la sauna y baños de sol. Utilizar protección solar alta y evitar las horas de máximo sol.
- En la peluquería y cuando use secador de pelo, proteger del calor los hombros y brazos del casco del secador.
- Dormir con el brazo por encima del nivel del corazón, de manera que la parte más distal este más alta que la parte proximal.
- No permanecer en lugares con temperaturas altas, para evitar la sudoración y posible maceración de la piel.

Para dormir más cómodamente, intente levantar un poco la parte superior del cuerpo con almohadas. También puede colocar pequeñas almohadas bajo los brazos. Las camisas con apertura frontal son más fáciles de poner y quitar.





TAREAS DOMÉSTICAS

No cargar peso con el brazo afecto.

- No lavar ni fregar los utensilios de cocina con agua muy caliente.
- Utilizar guantes para manipular el horno, sartenes y otros trabajos de cocina.
- Utilizar dedal para coser.
- Evitar permanecer mucho tiempo con el brazo levantado.

ACTIVIDAD DE OCIO

Evitar sobreesfuerzos y aquellos deportes que utilizan excesivamente los brazos (golf, tenis, esquí).

Los pacientes deben llevar una venda de compresión cuando vuelan, incluso cuando no tengan linfedema.

PROCEDIMIENTOS SANITARIOS

Evitar tomar la TA en el brazo afecto.

- Evitar las punciones en ese brazo.
- En el caso de padecer diabetes, no realizar glucemia capilar en los pulpejos de los dedos del brazo afecto.
- Ante cualquier herida, lavar con agua y jabón y desinfectarla con un antiséptico.

RELACIONES PERSONALES

Después de una intervención de cirugía de mama cambios físicos y psíquicos son importantes.

Es posible que experimente sentimientos de pérdida personal y reacciones emocionales como temor, ansiedad, depresión y pérdida de su identidad femenina, que pueden alterar las relaciones de pareja, personales y familiares.

-Es muy importante la comunicación sincera de los sentimientos y de las preocupaciones.

Haga partícipe a su pareja de todo lo que le preocupa: así le ayudará a entender y a gestionar mejor la nueva situación.

-Sus relaciones de pareja no tienen por qué verse alteradas: siguen siendo las mismas personas.

-Mujeres como usted, que han pasado por la misma situación, pueden ayudarle mediante asociaciones y grupos de autoayuda. También hay profesionales especializados en esta materia a los que puede acudir (Servicio de Terapia Psicológica). -No debe afrontar estos momentos en soledad. Es importante encontrar en la familia el apoyo que seguramente necesita, pues le ayudará a sentirse mejor:

-Si tiene hijos pequeños, es muy importante comunicarse con ellos. La información debe ser clara y adecuada para su edad.

-Hablar de la enfermedad sin dramatizar, de forma sencilla y positiva, facilitará al niño preguntar y expresar sus sentimientos.

-A menudo se tiende a ocultarles la enfermedad para protegerlos del dolor y del sufrimiento. Esta actitud los aísla y los aparta del problema, lo cual es un error, ya que los niños perciben los problemas.

-No hablar abiertamente de la enfermedad con el niño puede crearle miedos e incertidumbre, e incluso sentimiento de culpa.

-Hay un cuento que puede ayudarle a explicar la enfermedad a los niños. Se lo facilitaremos en el momento del alta si lo necesita.



ACUDIR A URGENCIAS SI:

Presenta fiebre, vómitos, sangrado de la herida, enrojecimiento, supuración, inflamación, y si presenta dolor intenso que no cede con la analgesia pautada.

