



Andrew J. Shapiro, MD Kyle S. Eldredge, DO

1447 Medical Park Blvd, Suite 407 ♦ Wellington, FL 33414 ♦ Phone: 561-333-1335 ♦ Fax: 561-333-4252

Recovery/Post-operative Instructions

Mastectomía

Si fuma o usa vapeadores, considere dejarlo para favorecer la cicatrización y la recuperación.

ALIMENTACIÓN Y CUIDADO INTESTINAL

- Reanude una dieta blanda, sin grasa y sin condimentos en porciones pequeñas el mismo día de la cirugía.
- Evite comida grasosa o picante. Beba muchos líquidos (agua, jugos, caldos, bebidas deportivas).
- Para prevenir el estreñimiento, comience **Colace (Docusato de Sodio) 100 mg dos veces al día** desde el día antes de la cirugía; suspenda después de su primera evacuación intestinal. **TÓMELO CON 12 OZ (350 ml) DE AGUA FRÍA.**
- Si no evacúa en 2–3 días, use un **enema Fleet. NO USE laxantes estimulantes.**

MEDICACIONES

Medicamentos para el dolor: Recibirá una prescripción de narcóticos (por ejemplo: Percocet, Oxycodona, Vicodin, Ultram, Tylenol con Codeína) y medicamentos para las náuseas. Tómese según las indicaciones.

- **Evite conducir, consumir alcohol o manejar maquinaria mientras esté tomando estos narcóticos.**
- Tome con comida para reducir las náuseas. Es común tener picazón sin sarpullido—puede usar **Benadryl** si lo necesita.

Medicamentos regulares: Reanude después de la cirugía a menos que se le indique lo contrario. Termine cualquier antibiótico recetado.

CUIDADO DE LA HERIDA

- Mantenga los vendajes limpios y secos durante **48 horas** (no se duche). Después de 48 horas, retire la gasa y dúchese suavemente. Seque con cuidado. **No se sumerja en bañeras o piscinas durante 2 semanas.**
- **Steri-strips (cintas adhesivas):** Déjalas hasta que se caigan solas
- **Pegamento quirúrgico:** Se caerá en aproximadamente 1 semana—no lo frote
- **Drenaje:** Te irás a casa con uno o más drenajes, que normalmente se retiran aproximadamente 2 semanas después de la cirugía; se te darán instrucciones sobre cómo cuidarlos. Es normal tener moretones, dolor, sensibilidad, entumecimiento o punzadas—estos síntomas pueden durar varios meses. Puede aparecer una zona blanda e hinchada en la axila o el pecho (seroma)—esto es normal y no es peligroso.

DORMIR Y VESTIMENTA: Puedes sentirte más cómoda durmiendo en una posición erguida o reclinada, usando almohadas o una silla reclinable. Evita levantar los brazos por encima de la cabeza—usa camisas o pijamas que se abrochen por delante. No te quites el sostén postoperatorio ni la prenda de compresión. Se te dará una orden para sostenes o trajes de baño postmastectomía entre 4 y 6 semanas después de la cirugía, si no se realiza reconstrucción.

APOYO EMOCIONAL: Los cambios emocionales (tristeza, irritabilidad, preocupación) son comunes. Si estos sentimientos son muy intensos o duran mucho tiempo, busca apoyo emocional.

ACTIVIDAD

- Camina varias veces al día para mejorar la circulación y la recuperación. Caminatas ligeras y subir escaleras están permitidos.
- No levantar/empujar/jalar más de 5 libras (2.2 kg), no hacer ejercicio aeróbico ni tener actividad sexual hasta que el médico lo autorice en el seguimiento.
- Puedes volver al trabajo o a la escuela cuando te sientas lista, pero con restricciones.
- **No conduzcas por al menos 1 semana ni mientras tomes narcóticos.**

LLAMA AL 561.333.1335 SI EXPERIMENTAS: (Después del horario laboral o fines de semana: pide hablar con el médico de guardia)

- Fiebre mayor a 101.5°F (38.6°C)
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Enrojecimiento mayor a ¼" (6 mm), secreción, pus o sangrado de las incisiones o del sitio de la vía intravenosa.
- Dolor en la incisión que empeora.
- **Hematoma:** Hinchazón repentina, firmeza y dolor agudo en el pecho pueden indicar sangrado bajo la piel—**llama de inmediato**
- Cualquier otra preocupación sobre tu recuperación

PARA PROGRAMAR SU VISITA DE SEGUIMIENTO DESPUÉS DE CIRUGÍA:

Llame al 561.333.1335 entre los primeros 2 a 3 días después de cirugía para programar su cita entre 14 a 21 días después del procedimiento.