

# Antes, durante y después de una cirugía de mama por cáncer

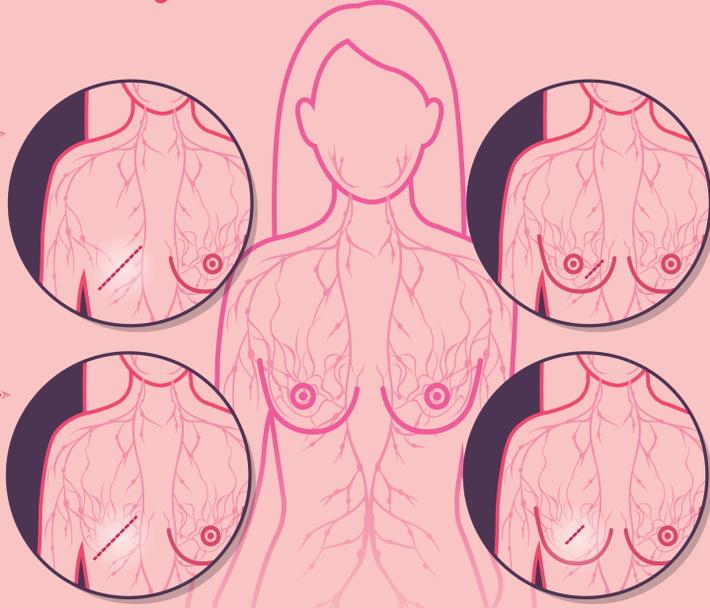
## Recomendaciones y cuidados

La mastectomía es la **principal cirugía** que forma parte del tratamiento para cáncer de mama. Consiste en extirpar la glándula mamaria, ya sea total o parcialmente.

La mastectomía puede ser:

### ● Radical

Se extirpa toda la glándula mamaria (lóbulos, conductos, tejido graso), la piel, el pezón y los ganglios linfáticos de la axila.



### ● Conservadora o parcial

En este procedimiento se extirpa únicamente una parte de la mama, preservando la mayoría del tejido.

### ● Total o simple

Se extirpan todos los tejidos de la mama pero se dejan los ganglios axilares.

### ● Preservadora de piel o de complejo areola-pezón

Se extirpa la glándula mamaria pero se conserva la piel que la cubre, la areola y/o el pezón, para una reconstrucción inmediata o posterior.

Además de la mastectomía, existen otras cirugías, como:



### ● Biopsia de ganglio centinela

Se localiza y extirpa el o los ganglios con mayor riesgo de cáncer.



### ● Disección radical de axila

Se extirpa la gran mayoría de ganglios de la axila, preservando nervios, vasos sanguíneos y linfáticos.

## Recomendaciones y cuidados

### Cuidados generales

- Sigue las indicaciones de médicos y enfermeras encargados de tu recuperación durante la estancia en el hospital.
- Siempre que sea posible, evita que tomen tu presión arterial, te extraigan sangre o te realicen punciones del lado donde se realizó la cirugía.
- Humecta la piel del cuerpo normalmente. En la zona de la herida, sólo hasta que esté cicatrizada.



### Vestido y complementos

- ➔ Puedes seguir usando el vestuario habitual. De preferencia telas de algodón que no dificulten la transpiración.
- ➔ Usa diariamente un top especializado o deportivo para sentirte cómoda y protegida.
- ➔ Evita prendas ajustadas y aquellas que ejerzan presión en el cuerpo.
- ➔ Evita usar pulseras y anillos en la mano del lado de la cirugía.

### Ejercicio y deportes

- ➔ Realiza ejercicio progresivo y controlado. El médico te orientará cuándo puedes volver a realizar deporte de manera habitual.
- ➔ Haz los ejercicios recomendados para el brazo del lado donde se realizó la cirugía.

En las semanas o meses posteriores a la cirugía puede aparecer:

- Hormigueo
- Entumecimiento
- Comezón
- Aumento de sensibilidad
- Presión

Estos síntomas pueden desaparecer con el tiempo o persistir por largos periodos. Háblalo con tu médico.

### Alimentación

- ➔ Una dieta variada, balanceada y equilibrada te ayudará a sentirte mejor durante el tratamiento, mantener la energía, tener una buena cicatrización y una recuperación más rápida.
- ➔ Sigue una alimentación saludable que incluya comer y beber una cantidad suficiente de alimentos y líquidos que contengan los nutrientes importantes (vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, grasas y agua) que el cuerpo necesita.

### Actividades de la vida diaria

- ➔ Realiza gradualmente las actividades físicas o con el apoyo de algún familiar.
- ➔ No existe indicación de reposo absoluto de forma general, solo en ciertos casos en los que el médico lo señale.
- ➔ Ten especial cuidado al planchar, lavar, fregar o manipular hornos u objetos calientes.
- ➔ Procura no llevar bolsos en el brazo del lado de la cirugía, ni cargar más de 2 kg durante los primeros días después de la operación.

### Relaciones personales y familiares

- ➔ La comunicación es muy importante con la familia y con tu médico; si es posible, asiste a las consultas acompañada de un familiar o amigo.
- ➔ Busca apoyo de familiares o amigos en sus actividades cotidianas.
- ➔ Solicita apoyo de profesionales de la salud para atender aspectos emocionales.
- ➔ Platica con el médico sobre cuándo reiniciar tu vida sexual. Esto dependerá de la evolución después de la cirugía.

### Cuidados de la herida quirúrgica

- Si te colocaron un vendaje torácico, verifica que éste comprima la herida sin dificultar la respiración.

### Higiene

- ➔ Báñete diariamente.
- ➔ Lave la herida de la cirugía durante el baño, de preferencia con esponja, agua y jabón.
- ➔ Sólo si el médico lo indica debes aplicar otras sustancias sobre la herida.
- ➔ Seca la herida con cuidado después del baño.
- ➔ Coloca una gasa sobre la herida después de secarla.
- ➔ Si la herida tiene vendositas o tiras adhesivas, pregunta a tu médico si es necesario colocar una gasa.

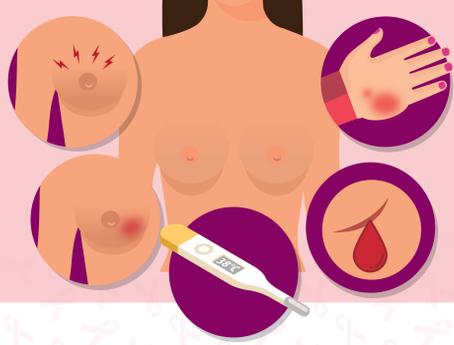


**Acude inmediatamente al área de urgencias del lugar donde recibes tu tratamiento si presenta alguno de los SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- Fiebre de más 38°C
- Escalofríos
- Apertura de la herida
- Salida de secreción de la herida
- Aumento del dolor en la zona de la herida
- Pérdida de la movilidad del brazo
- Enrojecimiento en la herida
- Aumento de volumen de la mama o en la zona de la operación
- Aumento de la temperatura en la zona de la cirugía
- Hinchazón, piel tensa y dolor

### Cuidados de los drenajes

- ➔ Verifica que las perillas de los drenajes quirúrgicos estén colapsadas para que exista buena succión.
- ➔ Observa el color del líquido en los drenajes (si es rojo brillante, rojo diluido o claro). Normalmente el líquido drenado va cambiando de color con el paso de los días.
- ➔ Debes vaciar y registrar en forma ordenada y las veces necesarias, la cantidad de líquido drenado. Esto ayudará a tu médico para valorar el retiro de los drenajes.
- ➔ Antes de destapar la perilla de los drenajes necesitas purgar la manguera, ya que los coágulos pueden obstruirlas, ocasionando dolor y riesgo de complicaciones.



\* Fuentes consultadas e información relacionada \*

1. De Oliveira MM, de Rizezde LE, do Amaral MT, Pinto e Silva MP, Morais SS, Gurgel MS. Manual lymphatic drainage versus exercise in the early postoperative period for breast cancer. *Physiother Theory Pract.* 2014 Aug;30(6):384-9. doi: 10.3109/09593985.2013.876695. Epub 2014 Jan 10.
2. Petito EL, Izzário AC, Martinielli SE, Facina G, De Gutiérrez MG. Application of a domicile-based exercise program for shoulder rehabilitation after breast cancer surgery. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2012;20(1):35-43.
3. Sagen A, Kaarssen R, Sandvik L, Thune I, Risberg MA. Upper limb physical function and adverse effects after breast cancer surgery: a prospective 2.5 year follow-up study and prescriptive measures. *Arch Phys Med Rehabil.* 2014;95(5):875-881.
4. J.M. del Val Gil, T. M.F. López Bañeres, F.J. Rebollo López, A.C. Utrillas Martínez, A. Mingullón Serrano. Breast cancer and mastectomy: Present status. *Cirugía Española*, Volume 69, Issue 1, 2001, Pages 56-65.
5. Pronza Alonso, Bárbara, Caridad. Estudio de cáncer de mama: propuesta de valoración de la incapacidad laboral derivada de las secuelas del tratamiento quirúrgico. *Universidad Internacional de Andalucía.*
6. Hospital Universitario Reyona Sofía. Guía de cuidados para mujeres mastectomizadas.
7. Hospital Vega Baja. Unidad de Cirugía. Guía de cuidados para mujeres mastectomizadas.
8. [www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org)
9. [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
10. [www.cancer.org](http://www.cancer.org)