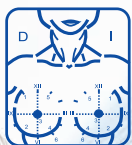


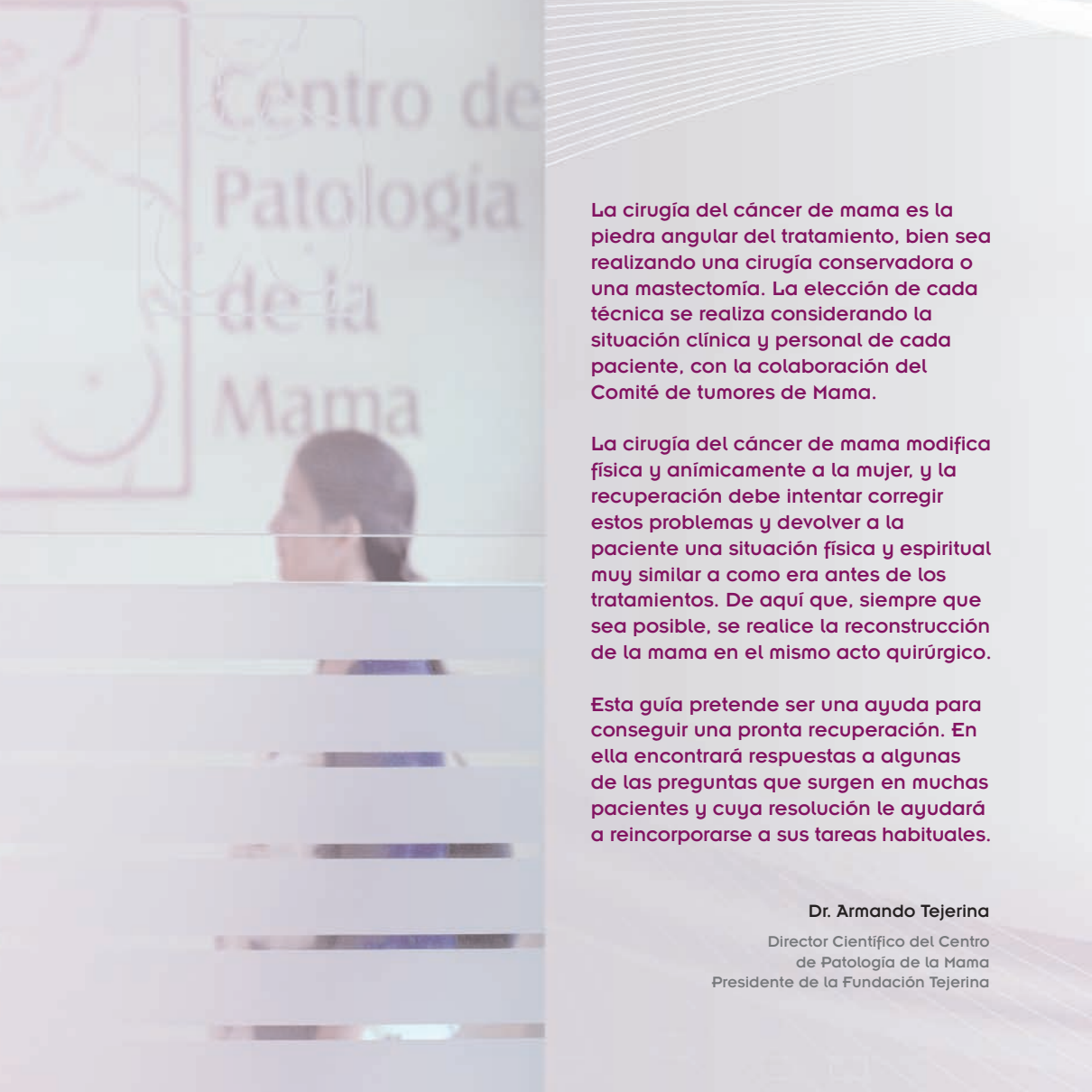
La vuelta a casa

tras una cirugía oncológica
de mama



Centro de
Patología
de la Mama

ft FUNDACIÓN
TEJERINA



Centro de Patología de la Mama

La cirugía del cáncer de mama es la piedra angular del tratamiento, bien sea realizando una cirugía conservadora o una mastectomía. La elección de cada técnica se realiza considerando la situación clínica y personal de cada paciente, con la colaboración del Comité de tumores de Mama.

La cirugía del cáncer de mama modifica física y anímicamente a la mujer, y la recuperación debe intentar corregir estos problemas y devolver a la paciente una situación física y espiritual muy similar a como era antes de los tratamientos. De aquí que, siempre que sea posible, se realice la reconstrucción de la mama en el mismo acto quirúrgico.

Esta guía pretende ser una ayuda para conseguir una pronta recuperación. En ella encontrará respuestas a algunas de las preguntas que surgen en muchas pacientes y cuya resolución le ayudará a reincorporarse a sus tareas habituales.

Dr. Armando Tejerina

Director Científico del Centro
de Patología de la Mama
Presidente de la Fundación Tejerina

Los primeros días

Preguntas frecuentes

¿Qué voy a sentir?

Tras una cirugía de mama puede sentir sensaciones extrañas en el brazo o tórax, como tensión, entumecimiento o punzadas que son consideradas normales.

Si se ha sometido a una mastectomía, las vías nerviosas pueden tardar un tiempo en sentir la pérdida de la mama. Por esta razón puede notar como si su pezón y/o pecho aún estuvieran presentes. Habitualmente estas sensaciones disminuyen en los primeros meses tras la cirugía, aunque pueden permanecer hasta 5 años después. En cualquier caso no se tratará de sensaciones desagradables o dolorosas.



¿Cuándo puedo tomar un baño o ducharme?

Salvo otras indicaciones de su médico a las 72 horas después de la intervención puede tomar un baño o ducha, lavando la herida con jabón neutro.

¿Qué tipo de ropa debo usar?

La vestimenta debe ser ligera. Se aconseja no comprimir la zona sometida a la intervención, llevando ropa que favorezca la libertad de movimientos. Es preferible usar un sujetador sin aros durante las primeras semanas tras la cirugía.

¿Puedo depilarme o utilizar desodorante?

Si tiene una herida próxima a la zona axilar es aconsejable no depilarse y no utilizar desodorante durante al menos 4 semanas tras la intervención y durante todo el tratamiento con radioterapia, si este fuera su caso.

¿Puedo llevar peso?

No se aconseja levantar objetos pesados con el brazo del lado de la operación dependiendo del tipo de cirugía.

¿Puedo realizar deportes que impliquen el uso del brazo operado (tenis, paddel, golf, natación...)?

Tras una intervención en la mama, la práctica de ejercicio moderado puede ser de gran ayuda en la recuperación de la movilidad del brazo. Este ejercicio debe estar supervisado por un especialista e iniciarse de manera gradual. No todos los deportes están indicados por igual, por ejemplo, mientras que la natación es muy recomendable, no se aconseja realizar deportes que impliquen movimientos bruscos o violentos con el brazo operado los primeros meses tras la cirugía.



¿Cuándo puedo volver a conducir?

No debe conducir hasta que tenga suficiente capacidad de movimiento en su brazo para poder girar con facilidad el volante ante una emergencia. Tampoco debe hacerlo si aún se encuentra bajo los efectos de la medicación.

¿Cuándo puedo reincorporarme al trabajo?

Hay que tener en cuenta que cualquier intervención es un acontecimiento estresante para el organismo, por lo que va a necesitar algún tiempo para restablecerse por completo.



Es normal sentirse cansada tras una cirugía de mama. Puede ser de ayuda hacer reposo la primera semana después de la cirugía. Debe decidir junto a su médico la duración de la convalecencia, que dependerá de sus condiciones particulares.

¿Puedo tomar el sol?

Debe evitar la exposición solar directa sobre la herida durante los primeros 12 meses. Tras este periodo aconsejamos usar protección solar total en el área de la cicatriz para minimizar la pigmentación de la misma. Si en su caso estuviese indicada la realización de radioterapia deberá evitar tomar el sol también sobre el área torácica.

Recuperación Funcional y Postural

Es necesario que, al principio con ayuda, y después sola, realice movimientos de elevación pasiva del brazo. Por ejemplo, como si quisiera tocarse la cabeza, peinarse o abrocharse el sujetador. Irá alcanzando mayor movimiento y elasticidad conforme vayan pasando los días.

La manera de recobrar el movimiento es trabajar gradualmente, adelantando un poco cada día. La sensación de rigidez, tirantez y acorchamiento de después de la cirugía es transitoria y con los ejercicios acortará el tiempo de permanencia de la misma.

Rotación de los hombros

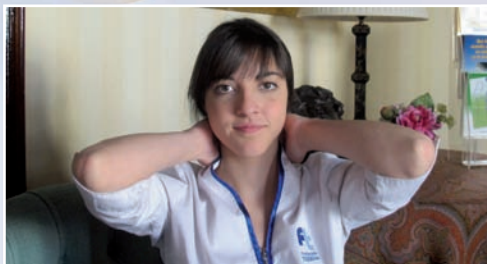
Siéntese confortablemente en una silla con los hombros relajados y tras inspirar y espirar pausadamente varias veces comience a rodar sus hombros dirigiéndolos hacia arriba, atrás y abajo. Repita este ejercicio 10 veces y después otras tantas en la dirección contraria. Al principio serán pequeñas rotaciones que irán aumentando de intensidad conforme avance en la recuperación.



Apertura de brazos

Siéntese confortablemente con las manos unidas por delante de su cuerpo. Lentamente comience a elevarlas pasando por delante de su pecho y cara hasta pasar por detrás de la cabeza, llegando tan cerca de la nuca como pueda. Cuando haya alcanzado su máximo

intente separar los codos y mantenga esta posición durante 30 segundos. Luego repita la serie varias veces. No intente realizar el ejercicio completo el primer día. Es mejor ir avanzando poco a poco, sin forzar. Respirar profunda y pausadamente le ayudará.



Círculos con los brazos

Eleve el brazo del lado operado hasta que forme 90° con su cuerpo (o lo más alto que pueda). Realice pequeños movimientos en círculos en el aire. Vaya aumentando el tamaño de los círculos hasta lo máximo que pueda. Repita 10 veces y luego cambie de dirección. Si está operada de los dos lados haga este ejercicio primero con un brazo y luego con el otro. Realizarlo con los dos brazos al mismo tiempo puede suponer demasiada presión sobre su pecho.





Ejercicio con la pelota

Se trata de un ejercicio con el que se evitará el edema del brazo ya que favorece el retorno venoso.

Coja la pelota de goma con la mano del lado operado y con la palma hacia arriba comprima con decisión la pelota 10 veces. Intente completar al menos 10 series al día.

Brazos en la espalda

Realice este ejercicio de pie en una posición que le sea confortable. Cierre los brazos por detrás del cuerpo y sujete su mano operada con la otra mano. Lentamente elévelas a lo largo de su espalda hasta alcanzar el punto más alto que pueda y aguante en esta posición durante 30 segundos. Repita 10 veces. Respirar lentamente le ayudará a realizar el ejercicio.





Escalando por la pared

Colóquese de frente a la pared, separada de la misma unos 30 cm y con el brazo del lado sin operar señale el punto más alto al que llega con la mano extendida. Luego sitúe las 2 manos sobre la pared a nivel de los hombros. Vaya subiendo por la pared apoyándose en las puntas de los dedos, como si estuviera trepando por ella, en un intento de alcanzar la mayor altura posible que, naturalmente, al principio será menor con el brazo del lado operado. Repita este ejercicio 10 veces.

Recomendaciones para las pacientes tratadas con **diseccción axilar**



La paciente sometida a tratamiento conservador o mastectomía con vaciamiento axilar deberá cuidar especialmente del brazo del lado operado para evitar la aparición de linfedema (hinchazón del brazo).

Deberá evitar cargar peso y realizar grandes esfuerzos con el brazo del lado operado.

Deberá cuidar las heridas leves y rasguños de la mano y brazo del lado operado para evitar su infección.

Evitará guantes apretados, anillos, mangas estrechas..., que opriman la mano y el resto del brazo.

Deberá avisar a las enfermeras y médicos cuando le tomen la tensión, le realicen extracciones de sangre, le pongan vacunas, etc..., que lo hagan en el brazo contrario a la operación.

Deberá arreglarse las uñas con el máximo de cuidado e higiene, evitando cortar las cutículas y hacerse heridas en los dedos.

Deberá mantener o incluso disminuir su peso.

Si aparece un edema del brazo es necesario que consulte con su médico. La mayoría de las veces no significa nada importante, sino un problema inflamatorio o infeccioso que es necesario tratar.

Recuperación psicológica

Es importante pensar en el regreso al hogar como algo natural. La recuperación ocurre poco a poco y la convalecencia podrá tardar algunas semanas. Habrá días buenos y días no tan buenos, pero debe entender que se trata de un periodo necesario para recuperarse.

Es importante hacer partícipe a su pareja de todo el proceso. Muchas mujeres dejan de sentirse tan atractivas como antes de la operación. Hablar con su pareja y explicarle cómo se siente es importante para recuperar la normalidad.

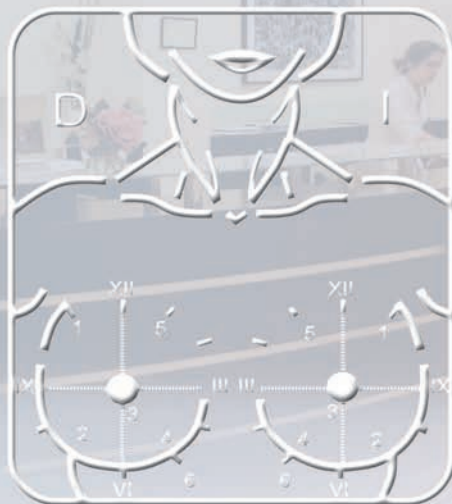


Los sentimientos de miedo, angustia y pérdida son frecuentes, aunque los nuevos avances en Cirugía Oncoplástica están ayudando a muchas mujeres a superarlos con mayor rapidez y facilidad.

Hablar con su médico de cómo se siente y compartir estos sentimientos con la gente que quiere suelen ser la mejor medicina. Esto le ayudará no solo a usted, sino también a sus familiares y amigos, quienes pueden no saber qué decir o cómo actuar ante la situación.

Tras una cirugía de mama se pueden recuperar todos los niveles de intimidad. Durante las primeras semanas no debe recibir presión sobre su pecho, pero una vez superado este periodo su pareja podrá abrazarla como antes.

El Centro de Patología de la Mama cuenta con una Unidad de Psico-Oncología donde recibirá ayuda para resolver sus dudas y comprender sus propios sentimientos, para poder afrontar mejor la enfermedad.



Las pacientes con cáncer de mama, después de los tratamientos habituales, necesitan unos cuidados especiales, siendo necesario, además, efectuar una vigilancia periódica con exploraciones locales y generales que aseguren en todo momento el buen estado de la paciente.

Una vuelta a casa tranquila y serena es el primer paso hacia una pronta

recuperación y su médico puede ayudarle resolviendo todas sus dudas.

Ser constante con los ejercicios, sin desalentarse, y seguir fielmente las indicaciones de su médico, así como contar con la ayuda de la familia y amigos, le sitúan en el camino para una rápida recuperación tanto física como psicológica.



José Abascal 40
28003 Madrid
Tel.: 91 447 46 21
Fax: 91 446 02 53
info@cpm-tejerina.com
www.cpm-tejerina.com

www.cpm-tejerina.com