

## INDICACIONES PARA LA CIRUGÍA DE REDUCCIÓN MAMARIA

---

«Paciente: Nombre» «Paciente: Apellidos», los cuidados pre y postoperatorios son muy importantes para obtener unos buenos resultados tras la cirugía de reducción mamaria. Si se siguen las instrucciones con atención se minimizan las complicaciones y las molestias debidas a la inflamación y el dolor.

### Antes de la cirugía

¿Qué hacer 2 semanas antes de la intervención?

- Dejar de tomar los siguientes medicamentos: aspirina, antiinflamatorios, vitamina E, productos de herboristería
- Eliminar el tabaco y los chicles o parches de nicotina

¿Qué hacer 1 semana antes de la intervención?

- No tomar bebidas alcohólicas

¿Qué hacer el día de la intervención?

- Acudir en ayunas a la clínica a la hora que le hayan indicado
- No utilizar ni maquillaje, ni cremas
- Retirar anillos, piercings
- Llevar ropa cómoda, preferiblemente camisa de botones y el sujetador que le hemos proporcionado
- Recuerde que no podrá conducir después de la intervención, por lo que le recomendamos que venga acompañada. En caso de no poder contar con ayuda comuníquenoslo con antelación para organizarle el traslado a su domicilio

### Después de la cirugía

Inmediatamente tras la cirugía

- Será dada de alta al final de la tarde
- No es necesario llevar vendaje, sólo llevará el sujetador especial que le proporcionaremos y unos apósitos adhesivos tapando las cicatrices. El sujetador deberá ser usado día y noche.
- En algunas ocasiones se irá a casa con drenajes. La única precaución que hay que tener es no tirar de ellos y marcar cada día la cantidad de líquido que acumulen
- Debe estar acompañada por un adulto por lo menos hasta 24 horas después del alta hospitalaria
- Tómese la medicación pautada por su cirujano a las horas indicadas. No hay que esperar a notar las molestias para tomarse la medicación. Es más sencillo prevenir el dolor que controlarlo
- Restrinja las actividades físicas tales como levantar peso o hacer ejercicio
- No es necesario quedarse en cama. Puede hacer vida normal, salir a pasear, mover los brazos para realizar actividades cotidianas como afeitarse, comer, peinarse, etc
- Puede ducharse al día siguiente de la intervención, no importa que se mojen los apósitos. Después de la ducha se secan con una toalla limpia y se aplica Clorhexidina sobre ellos

- ATENCION: es muy probable que se sienta mareada si se sienta o se levanta de golpe. Siempre que esté tumbada, siéntese poco a poco y espere por lo menos un minuto hasta levantarse. Si al levantarse se encuentra mareada, debe tumbarse inmediatamente para evitar perder el conocimiento.

### **Sangrado**

Es normal que pueda haber un leve sangrado a través de las incisiones. Si ocurre tumbese en la cama y aplique frío (hielo envuelto en tela o máscaras de hielo) presionando levemente sobre las zonas afectadas. La principal razón por la que puede ocurrir es por aumentos de la presión sanguínea al inclinarse, levantar objetos pesados, toser, estornudar, hacer esfuerzo en el baño, etc

Para evitar complicaciones por sangrado hay que abstenerse de realizar actividades que puedan aumentar la presión arterial durante los primeros días tras la cirugía.

También hay que evitar cualquier medicación que pueda ocasionar o prolongar los sangrados como la aspirina, algunos productos de herbolario (Ginko, ajo, Ginseng) e incluso dosis altas de vitamina E.

En caso de presentar sangrado excesivo y prolongado debe ponerse en contacto con nosotros.

### **Inflamación**

Toda operación por pequeña que sea viene acompañada de inflamación de los tejidos operados. El grado mayor o menor de inflamación varía de persona a persona. No debe alarmarse si un pecho está más inflamado que el otro. Esto es normal y desaparece después de unas semanas.

El grado de inflamación es proporcional a la agresividad de la intervención y en algunas ocasiones afecta también al esternón y los costados. Es una reacción normal del cuerpo a la cirugía. La inflamación comienza a manifestarse el día de la cirugía y llegará a su máximo a los 2 o 3 días de la intervención. Después del tercer día disminuye rápidamente.

Es normal notar tensión en la piel del pecho debido a la inflamación. Estas alteraciones desaparecen en unas cuantas semanas.

La inflamación normalmente es mayor al levantarse por la mañana. Recuerde que no es algo extraño, que poco a poco irá desapareciendo y que usted puede ayudar a reducirlo de la siguiente manera:

- Aplique frío sobre las mamas. Puede usar hielo envuelto en una toalla o las máscaras de hielo que venden en farmacia.
- Evite levantar objetos pesados durante la primera semana
- Evite sacudidas o golpes en el pecho durmiendo sola tras la operación y alejándose de los niños pequeños
- Evite la exposición solar mientras haya morados. El calor aumenta la inflamación y el sol produce hiperpigmentación.

### **Dolor**

La cirugía mamaria no es dolorosa como se piensa, pero le recomendamos que tome la medicación indicada para evitar que aparezcan las molestias. Lo que sí es normal es que sienta presión en el tórax. Pasada una semana la piel se adaptará y esa sensación desaparecerá.

Si aparece un dolor excesivo o persiste después de los primeros cinco días debe ponerse en contacto con nosotros.

### **Alimentación**

Después de una anestesia general o una sedación se comienza con la ingesta de líquidos en la clínica. La primera comida la realizará en su domicilio. En las semanas siguientes recomendamos seguir una dieta hipercalórica e hiperproteica y comer de manera regular. Debe prevenir la deshidratación bebiendo líquidos de forma regular. Mantenerse bien hidratado previene las náuseas y los vómitos. La Coca-Cola puede venir muy bien también para reducir las náuseas.

No se salte ninguna comida, de esta manera se encontrará mejor, tendrá más fuerza, menos molestias y curará antes.

Debido al reposo relativo es posible que sufra de estreñimiento, por lo que es recomendable añadir más fruta a la dieta e incrementar la ingesta de líquidos. Evite hacer fuerza cuando vaya al baño. En algunas ocasiones puede ser útil tomar un laxante.

### **Cuidado de las incisiones**

Durante los primeros 5-7 días llevará unos apósitos cubriendo las cicatrices. Cada día en la ducha hay que lavar con agua y jabón y aplicar Clorhexidina sobre los apósitos, después de secarlos con una toalla limpia. Puede ducharse al día siguiente a la cirugía, utilizando un jabón neutro y sin frotar enérgicamente.

Después de que hayan sido retirados los apósitos (normalmente a la semana) las cicatrices tienen un color rosado y presentan cierto grado de inflamación. No es necesario retirar puntos ya que las suturas van por dentro y son reabsorbibles. Con el paso del tiempo va cambiando la coloración y la firmeza y cada vez se van notando menos. Cada persona evoluciona de manera diferente, pero generalmente las cicatrices tardan un año en pasar desapercibidas.

Recomendamos la aplicación diaria de cremas favorecedoras de la cicatrización (Stratamed, Cicapost, Aceite de rosa musqueta) o apósitos especiales para mejorar el aspecto de la cicatriz y que sean menos visibles en menor tiempo.

Se puede utilizar maquillaje sobre las cicatrices 10 días después de la cirugía y se recomienda el uso de protector solar cada vez que salga a la calle, evitando la exposición solar directa durante los primeros 4 meses.

### **Morados**

Es normal la aparición de morados tras la cirugía acompañando a la inflamación. Estos morados irán cambiando de color (negro, azul, verde, amarillo) a medida que vayan desapareciendo. Suelen tardar en eliminarse unos 7-15 días. Algunos morados pueden presentar cierta dureza debido a la presencia de pequeños hematomas bajo la piel. En estos casos es beneficioso la realización de drenajes linfáticos o tratamientos con ultrasonidos.

Se pueden camuflar los morados con maquillaje hipoalérgico evitando colocarlo sobre las zonas de las incisiones.

### **Náuseas y vómitos**

En caso de que aparezcan náuseas y/o vómitos después de la cirugía evite la ingesta de alimentos, líquidos o medicación durante una hora. Después de esa hora puede comenzar con pequeños sorbos de té o coca-cola. Beba despacio durante un periodo de 15 minutos. Cuando desaparezcan las náuseas puede comenzar con la ingesta de alimentos y la toma de medicamentos. En caso de que tras más de 3 horas no desaparezcan las náuseas póngase en contacto con nosotros.

### **Aspecto de las mamas**

Durante el primer mes y debido a la inflamación, las mamas pueden dar la sensación de estar altas y demasiado redondas, lo que le da a la mama un aspecto poco natural. A medida que pasa el tiempo, la piel se va estirando y la mama van colocándose en la posición correcta y natural. Este proceso puede llegar a durar hasta 6 meses.

### **Ejercicio**

Tras la intervención de reducción mamaria es recomendable abstenerse de levantar peso excesivo y hacer ejercicio por lo menos durante 3-4 semanas. Se pueden realizar las actividades físicas normales que no impliquen grandes esfuerzos y se pueden mover los brazos pero sin levantarlos por encima de la cabeza durante la primera semana.

Cuando se incorpore de nuevo a la rutina de ejercicio hay que hacerlo poco a poco y subir la intensidad a lo largo de las primeras semanas de forma gradual.

### **Información importante**

- Es normal que haya pérdida de sensibilidad alrededor de las zonas operadas, se trata de algo temporal y se recupera durante los primeros meses después de la intervención
- Es normal que haya un ligero aumento de la temperatura como respuesta a la operación. Si el aumento persiste o llega a los 38º debe ponerse en contacto con nosotros.
- Si usted hace deporte habitualmente, recuerde que no podrá reincorporarse a su rutina habitual hasta pasadas 3-4 semanas. Cuando comience de nuevo la actividad deportiva deberá empezar de forma ligera e incrementar gradualmente el esfuerzo

- Recomendamos llevar ropa suelta fácil de poner, preferiblemente con botones, la primera semana
- En algunas ocasiones puede aparecer una sensación de depresión o tristeza en el postoperatorio. Es una reacción normal y desaparece pronto
- Está prohibido fumar hasta por lo menos dos semanas después de la cirugía ya que retrasa la curación y aumenta el riesgo de complicaciones
- Hay que evitar el alcohol hasta una semana después de la cirugía ya que aumenta el riesgo de sangrado.
- El aspecto de la mama va cambiando a lo largo de los primeros 6 meses. Al principio las mamas aparecen demasiado altas y redondas. Poco a poco, a medida que la piel va cediendo, la mama se acomoda en la posición correcta.

En caso de tener dudas sobre su postoperatorio puede llamar a nuestra clínica en horario laboral, de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 y de lunes a jueves de 15:00 a 19:00 al teléfono 822 044 360

Si se trata de una URGENCIA fuera del horario laboral puede llamar al 685 861 036 donde será atendido por el Dr. Juan Aguiar (24 horas al día, 7 días a la semana).

Recibí una copia de estas recomendaciones en «Delegación: Población» el «Documento administrativo: Fecha»

Firmado

: