

## Instrucciones para después de su Cirugía

Las siguientes instrucciones le informarán y asistirán su recuperación después de la cirugía de senos. Por favor mantén en cuenta que cada persona recupera de manera diferente, así que por favor llámenos si tiene alguna pregunta.

### Directrices Generales

- Escuche a su cuerpo y descansa cuando se siente cansado.
- Usted puede sentir molestias leves a moderadas cuando el anestesia se pase.
- Debería utilizar un buen sostén de apoyo después de su cirugía. Es buena idea ponerse el sostén día y noche por 2-3 días (o más) después de la cirugía. Esto ayudará a inmovilizar el seno y ayudará a aliviar la molestia.
- Si el seno no se mueve mucho, no dolerá tanto.

### Medicamentos

- Usted tendrá receta para un medicamento narcótico. Algunos pacientes sentirán poca molestia y no necesitaran este narcótico.
- Puede tomar Tylenol or Extra Strength Tylenol (acetaminofén) en su lugar.
- Yo prefiero que usted NO TOME la aspirina, ibuprofeno (Advil), Excedrin, Celebrex.
- El medicamento narcótico puede causar estreñimiento, así que es importante mantenerse bien-hidratado tomando muchos fluidos. No debería tomar alcohol mientras que este esté tomando narcóticos.
- Si está estreñido, puede tomar un laxante a la libre (Colace).

### Actividad

- Puede continuar la mayoría de sus actividades cotidianas el día después de la cirugía.
- Para las pacientes de la mastectomía, ejercicios de brazos pueden comenzar 2-3 días después de la cirugía.
- Es importante empezar lentamente y aumentar gradualmente su rango de movimiento.
- Si tiene un drenaje, es importante ser cauteloso y practicar solo los ejercicios muy ligeros –y minimizar cualquier cantidad significativa de actividad repetitiva. El exceso de actividad puede aumentar la cantidad de tiempo que el drenaje tenga que permanecer.
- Si tuvo reconstrucción mamaria, es necesario consultar con el cirujano plástico sobre cuándo puede empezar los ejercicios.
- Usted puede conducir sólo cuando esté libre de dolor, pueda reaccionar ante una situación de emergencia y no este tomando ningún narcótico.
- No debe levantar nada más de 5 libras en el lado afectado o hacer cualquier otra actividad extenuante, como ejercicio, hasta que se presente a su cita de seguimiento conmigo.

### Cuidado de Heridas

- Debe mantener los apósitos sobre la incisión durante al menos 24 horas después de la cirugía.
- Después de ese tiempo, es posible quitar los vendajes y ducharse. Después de su ducha, seque la incisión suavemente. No aplique cremas o ungüentos.
- Usted no debe nadar ni tomar baños donde el cuerpo este completamente sumergido.
- Va a encontrar tiras estériles sobre la incisión cuando se quite el vendaje. Por favor, no retire estas cintas estériles –ellas por lo general se despegarán dentro de 10 días. Si no han salido para entonces, puede lentamente a retirarlas.
- La incisión se cierra con suturas absorbibles que están debajo de la piel. Por lo tanto, no es necesario retirar suturas en la oficina.
- Usted puede experimentar algo de inflamación menor y entumecimiento a lo largo de la incisión.

## Cuidado de Drenaje

- Si usted ha tenido una disección axilar o mastectomía, tendrá drenajes colocados en el momento de la cirugía. Usted se irá a casa con las tesis desagües, ya que por lo general se requieren durante 5-10 días.
- Usted tendrá que vaciar el drenaje y excluir el tubo 3-4 veces al día. Excluyendo el drenaje evita que se obstruya.
- Si la bombilla se llena antes, tendrá que vaciar entonces.
- Usted debe medir y registrar la salida del drenaje cada vez que se vacíe.
- Usted debe exprimir el bulbo de la fuga cuando se cierra la tapa. Esto proporciona un vacío para que el drenaje funcione.
- El drenaje esta generalmente listo para ser retirado cuando la salida de drenaje es de menos de 30 cc durante un periodo de 24 horas (2 días)

## Resultados de Patología

- Le llamaré una vez que haya recibido los resultados de patología -esto suele tardar 3 días.

## Seguimiento después de Cirujía

- Me gustaría verlo/a en la oficina de 7-10 días después de la cirugía. Por favor llame a (239) 260-1115 para programar esta cita.