

Cuidados Postquirúrgicos

A stylized illustration of a hand holding a pink ribbon, which is a symbol for breast cancer awareness. The hand is rendered in a light blue and white color scheme, with the pink ribbon being the central focus. The background is a soft, light blue gradient.

Unagüía para acompañarte en esta etapa de recuperación

Estimada paciente, la cirugía fue un paso importante. Ahora comienza una nueva etapa: la recuperación y el cuidado. Este material fue preparado para que sepas qué es esperable, qué cuidados tener, y cuándo pedir ayuda.

No estás sola en este proceso. Cada indicación tiene un motivo: **cuidarte y acompañarte.**



Acerca del Linfedema

El linfedema es una hinchazón que puede aparecer en algunas pacientes después de la cirugía. No ocurre en todos los casos y, cuando aparece, puede prevenirse o controlarse con cuidados adecuados.



Cuidado de la Piel

Mantén la piel bien hidratada. Evita cortes, quemaduras o picaduras en el brazo del lado operado.



Movimiento y Actividad

Evita golpes o movimientos bruscos. La natación y los ejercicios en el agua son especialmente beneficiosos.



Rehabilitación

El drenaje linfático solo debe realizarlo un profesional especializado.



Si notás hinchazón persistente, consultanos de inmediato.



Después de la Reconstrucción Mamaria

La recuperación progresiva y cada cuerpo tiene su tiempo. Es importante respetar los límites de tu organismo mientras avanzas gradualmente en tu proceso de sanación.

Qué podés hacer

- Caminatas suaves y progresivas
- Bicicleta estática a ritmo moderado
- Estiramientos leves y controlados
- Siempre avanzando de a poco

Qué conviene evitar

- Ejercicio de alto impacto
- Levantar peso mayor a lo indicado
- Piletas o balnearios hasta cicatrización completa
- Movimientos bruscos o repentinos

Estas indicaciones son temporales y buscan cuidarte durante el período de recuperación.

Cuidados Durante la Radioterapia

Durante la radioterapia pueden aparecer cambios en la piel. La mayoría son esperables y transitorios, pero es importante saber cómo manejarlos adecuadamente.

1

Enrojecimiento o Ardor

Es frecuente a partir de la segunda semana. Usá jabón suave, hidratá la piel sin perfume, evitá el sol y la ropa ajustada.

2

Cambios en el Color

La piel puede verse más oscura. Es habitual y suele revertirse con el tiempo.

3

Picazón o Descamación

Usá productos indicados por tu médico. No rascar. Consultá si la molestia aumenta.

Cuándo Contactar a tu Médico

Es fundamental saber reconocer las señales que requieren atención médica inmediata. No dudes en comunicarte ante cualquier situación que te genere preocupación.

Dolor Intenso

Dolor que no mejora con la medicación indicada

Fiebre

Temperatura elevada persistente

Secreción

Líquido o pus en la herida quirúrgica

Molestias Persistentes

Síntomas que no mejoran con el tiempo

Consultar también es parte del cuidado. Ante cualquier duda, no esperes.

Cuidados Diarios Esenciales

Establecer una rutina diaria de cuidadoses fundamental para una recuperación exitosa. Estos hábitos simples marcan una gran diferencia en tu proceso de sanación.

01

Higiene y Hidratación

Mantener la piel limpia y bien hidratada todos los días

02

Vestimenta Adecuada

Usar ropa cómoda y no ajustada que no irrite la piel

03

Descanso Adecuado

Respetar las horas de sueño necesarias para la recuperación

04

Medicación Puntual

Tomar todos los medicamentos según las indicaciones médicas

05

Movimiento Suave

Caminar suavemente si está permitido por tu médico

Cuidado del Brazo Operado

El brazo delado operado requiere atención especial para prevenir complicaciones como el linfedema. Seguir estas recomendaciones es crucial para tu bienestar.

No Cargar Peso

Evita levantar objetos pesados con el brazo del lado operado

Protección Constante

Evita golpes, pinchazos, cortes o cualquier tipo de lastimadura

Ropa Holgada

No usar prendas apretadas que compriman el brazo

Procedimientos Médicos

No tomar presión ni extraer sangre en ese brazo

Hidratación Diaria

Mantener la piel del brazo bien humectada



Si notás hinchazón en el brazo, avisá inmediatamente a tu médico.

Actividad Física Recomendada

La actividad física es importante para la recuperación, pero debe ser gradual y adaptada a tu condición. Cada cuerpo tiene su propio ritmo de sanación.

Actividades Permitidas

- Caminatas suaves y progresivas
- Movimientos lentos y controlados
- Ejercicios de movilidad articular
- Estiramientos suaves

Actividades a Evitar

- Esfuerzos intensos o extenuantes
- Levantar peso excesivo
- Ejercicios bruscos o de alto impacto
- Deportes de contacto

Cada cuerpo tiene su tiempo. Respetá tus límites y avanza gradualmente.

Checklist de Cuidados

Una guía práctica para tener a mano y consultar diariamente durante tu proceso de recuperación.

Cuidados Diarios

- Mantener la piel limpia e hidratada
- Usar ropa cómoda y no ajustada
- Descansar lo necesario
- Tomar la medicación indicada

Cuidado del Brazo

- No cargar peso
- Evitar golpes y lastimaduras
- No usar ropa apretada
- Mantener la piel humectada

Durante Radioterapia

- Usar jabón suave
- Hidratar la piel diariamente
- Evitar el sol en la zona tratada
- Usar ropa holgada

RECORDÁ:

Este proceso lleva tiempo y requiere paciencia. Cada indicación que recibiste tiene un motivo específico: cuidarte y acompañarte en cada paso de tu recuperación.



No Estás Sola

Contás con un equipo médico comprometido con tu bienestar



Todo Tiene un Proceso

La recuperación es gradual y cada cuerpo tiene su ritmo



Preguntar Está Bien

Ante cualquier duda, no esperes: consultar también es cuidarte

Dra. Laura Ruiz Díaz

Especialista en Mastología

MP 3714