

Cuidados post operatorios de mastectomía

Para favorecer la recuperación inmediata es importante la movilización rápida. Aunque sientas miedo de hacerlo, debes iniciar tu rehabilitación 24 horas después de la intervención.

- Mantener la zona limpia y seca.
- Vaciar y medir diariamente el líquido extraído del dren.

- Evita las muestras de sangre, toma de presión arterial o inyecciones en este brazo.
- utiliza guantes para las labores del hogar.

- Evita prendas ajustadas o que ejerzan presión.
- No llevar el bolso o cosas pesadas en este brazo.
- Mantener dieta equilibrada.

- Evita los golpes, heridas o picaduras de insectos en el brazo.
- evita exponerte al sol por largo tiempo, utiliza bloqueador solar y blusa manga larga.

A continuación, te enseñamos algunos ejercicios que puedes realizar:

1 Ejercicios Respiratorios

Diafragmáticos

Toma aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantén el aire unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca. El movimiento del abdomen se controla colocando las manos sobre él.



Torácicos bajos



Inspira el aire expandiendo la parte inferior del tórax. Manténlo durante unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca. Coloca tus manos a nivel de las últimas costillas para apreciar el movimiento de las mismas al tomar el aire.

Torácicos altos

Inspira el aire expandiendo la parte superior del tórax. Mantén el aire unos segundos y expúlsalo lentamente por la boca. Sitúa las manos en la parte alta del tórax.



2 Ejercicios de prevención de linfedema



1 Coge un palo horizontalmente y levántalo todo lo que puedas.



2 Pon los brazos en cruz y elévalos juntando las palmas de las manos.



3 Coloca ambas manos entrecruzadas en la nuca, junta los codos delante y luego sepáralos al máximo sin soltar las manos.



4 Coloca las manos entrecruzadas en la espalda lo más alto que puedas y lleva los brazos atrás.

3 Ejercicios para favorecer flujo linfático



Posibles complicaciones

- Temperatura mayor de 38°C, que se sostenga por 24 horas o más.
- Tos, falta de aire, dolor en el pecho, náuseas o vómitos intensos.
- Enrojecimiento, calor, inflamación, rigidez o endurecimiento del brazo tratado.
- Las heridas están sangrando, rojas, calientes al tacto u secreción espesa de color amarilla o verde.
- Dolor muy fuerte que no se alivia con los analgésicos.
- No puede beber o comer.

Consulta por urgencias si presenta signos de alarma.