

# Recomendación Al Paciente Tras Mastectomía

Lea atentamente estas recomendaciones: El periodo de recuperación es variable dependiendo de las características individuales de cada persona, la extensión de la enfermedad y el tratamiento recibido.

## Procedimientos que hay que evitar

Evitar realizar cualquier procedimiento sobre el lado del miembro donde se ha realizado la mastectomía, especialmente:

- Tomar la tensión arterial.
- Poner inyecciones o extraer sangre.
- Pinchar con agujas de acupuntura.

## Higiene

- La herida debe mantenerla limpia y seca, para ello utilizará jabones neutros. El secado de la herida se realizará con toques suaves sin comprimir la zona afecta ni movimientos de arrastre.
- Evite la aplicación de irritantes como son las colonias, desodorantes con alcohol, etc...
- Los puntos, en caso de tener que retirarlos, se quitarán en el tiempo que indique su médico, para ello acudirá a consulta o a su centro de salud.
- La depilación la realizará con crema depilatoria o de forma eléctrica, especial cuidado al cortarse las uñas y no quitarse las cutículas.

## Drenajes

- Si le han dado el alta hospitalaria con algún tipo de drenaje, debe evitar que se produzca algún tirón inesperado, para ello puede colocar el drenaje dentro de una bolsa o bolsillo que le permita moverse con seguridad y utilice ropa más amplia para acomodar bien el drenaje.
- Todos los días sobre la misma hora, debe mirar y medir el contenido del drenaje. Para ello colocará el contenedor del drenaje sobre una superficie recta y marcará con un rotulador hasta donde ha llegado el líquido drenado.
- En caso de llenado del contenedor por encima de la mitad de su capacidad, o pérdida de vacío, debe proceder al cambio del contenedor.

Para la realización del cambio del contenedor, debe tener en cuenta:

- Lávese las manos antes de la manipulación del drenaje.
- Asegúrese de pinzar el tubo y el contenedor. Para ello cerrará las dos pinzas del sistema de drenaje del tubo y del contenedor.
- Desenrosque el contenedor del tubo y proceda al cambio volviendo a enroscar el contenedor limpio en el tubo de drenaje.
- Asegúrese de que está todo bien enroscado antes de volver a abrir las pinzas que previamente cerró. Proceda a la apertura de las pinzas abriendo primero la más cercana a contenedor y posteriormente la del drenaje.

El drenaje se mantendrá hasta que su médico indique la retirada del mismo. Si de forma accidental se saliera, deberá consultarlo con su médico.



**Portal del Paciente Quirónsalud**  
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

**Fundación Jiménez Díaz**

Grupo  **quirónsalud**

# Recomendación Al Paciente Tras Mastectomía

## Actividad

- Debe procurar, mientras esté sentada, mantener el brazo afecto separado unos 20 cm del cuerpo apoyado sobre un cojín o almohada, de manera que quede elevado por encima de la línea del corazón para evitar la hinchazón y disminuir la tensión.
- Evite llevar el brazo colgando, especialmente con algún peso.
- Procure no dormir sobre el brazo operado.
- Evite cualquier sobrecarga o esfuerzo con ese brazo.
- Evite la realización de movimientos bruscos con el brazo afecto, como deporte se recomienda caminar y la práctica de la natación.
- Progresivamente, después de la intervención quirúrgica, se deben realizar ejercicios de rehabilitación, así recuperará la movilidad normal del hombro y del brazo afecto. Es importante no forzar el hombro del lado operado los primeros días, pero si puede realizar movimientos suaves de dedos, puño y codo.
- Tenga cuidado con los utensilios de cocina, actividades como la costura, las plantas espinosas y las picaduras de insectos; si se produce cualquier herida o picadura en el brazo afecto, debe aplicarse urgentemente un antiséptico sobre ella y vigilar la evolución de la herida. Si aparecen signos inflamatorios (enrojecimiento, calor, hinchazón en alguna zona del brazo), acuda a su médico.

## Ropa y objetos personales

- No utilice sobre el brazo afecto objetos que compriman, como son anillos, pulseras, relojes o mangas muy apretadas.
- El sujetador será de tirante ancho, evitando la presión sobre el hombro. Existen prendas adaptadas que le resultarán más cómodas.

## Alimentación

- La alimentación debe ser equilibrada, evitando el consumo de sal y azúcares refinados. Evite el sobrepeso, para ello acompañe a su dieta una rutina de ejercicios, caminar 3-5 veces a la semana mínimo, o ejercicios en el agua.

## Tratamiento

- Siga las instrucciones del informe del alta en la toma de la medicación post-operatoria, curas y revisiones.

**En caso de presentar aumento de dolor que no cede con la analgesia pautada, aumento significativo del sangrado aparición de mal olor o fiebre mayor de 38º, acuda a su médico o al servicio de urgencias.**



**Portal del Paciente Quirónsalud**  
Accede online a tus resultados y gestiona  
tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

**Fundación Jiménez Díaz**

Grupo  **quirónsalud**