

Centro de Cirugía Breckenridge

Instrucciones postoperatorias

Instrucciones postoperatorias para la cirugía de mama

- Debe tener a alguien disponible para llevarlo a casa después de la cirugía. Es importante tener a otra persona responsable disponible para asistirlo en los primeros 2-3 días después de su cirugía.
- Es extremadamente importante que realice caminatas cortas cada 1-2 horas en su hogar hasta la hora de acostarse para evitar coágulos en las piernas. Queremos que esto **comience el día de la cirugía**.
- () Espirometría de Incentivo (IS): Si te dan un IS, con cada caminata, queremos que expandas tus pulmones, de ahí la expresión "camina y respira cada hora". Respire 5 veces cada hora mientras está despierto con el IS hasta que vuelva a su movilidad / actividades diarias normales.
- La fiebre leve durante las primeras 48 horas es una reacción natural que tiene su cuerpo y es **normal** después de la cirugía. El Tylenol en su analgésico ayudará a controlar la fiebre. Si su temperatura es superior a 101, **lo más probable es** que se deba a que no está caminando o respirando profundamente lo suficiente. Si la fiebre se mantiene por encima de 101 durante más de 8 horas y no responde al caminar, respirar profundamente o toser, llame al consultorio de su médico al
 - 972-470-5000.
- No recomendamos usar un sostén con aros durante las primeras 4-6 semanas debido a la incomodidad de la presión que el aro ejerce sobre la incisión. Los sostenes que puede usar se enumeran a continuación, o también puede optar por no usar sostén:
 - Sujetador de sujeción mínima
 - Sujetador deportivo holgado
 - Diadema de sujetador
- Duerma con la cabecera de la cama elevada o en un sillón reclinable durante las primeras 48 horas para ayudar a reducir la hinchazón.
- Si se sometió a una liposucción:
 - Si es posible, duerma con las áreas de liposucción elevadas para ayudar a disminuir la hinchazón. Algunas personas optan por dormir en un sillón reclinable durante las primeras noches.
- () Catéter Foley: Es posible que le hayan colocado un catéter en la vejiga durante su cirugía. Es **normal** tener algo de irritación o ardor al orinar durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Aunque esto es raro, **si no puede orinar dentro de las 8 horas posteriores a su llegada a casa, deberá ir al Departamento de Emergencias más cercano para que le coloquen un catéter**.

Analgésicos

- Si le recetaron hidrocodona (Norco) u oxycodona acetaminofén (Percocet): **Úselo según lo recetado**.
 - Tomar con alimentos y beber abundantes líquidos
 - No tome más de 8 tabletas de su medicamento recetado en 24 horas

- **Advertencia: No puede** tomar Tylenol (acetaminofén) adicional mientras toma estos medicamentos (ya contienen Tylenol)
- Puede tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos para ayudar con el dolor mientras toma estos medicamentos. Entre ellas se encuentran:
 - Advil/Motrin (ibuprofeno): 400 a 600 mg hasta 3 veces al día *con alimentos*
 - Aleve (Naprosyn) – Dos veces al día *con comida*
 - **Advertencia:** No tome estos medicamentos adicionales si tiene antecedentes de úlceras o reflujo significativo
- Comience a reducir los medicamentos después del 3.er al 5.º día después de la cirugía. Reduzca gradualmente a una pestaña cada 4-6 horas
- Sus medicamentos recetados (hidrocodona/Norco o Percocet) pueden causar estreñimiento. La mejor manera de prevenir esto es dejar de tomar los medicamentos recetados lo antes posible. Beba mucho líquido y tome un ablandador de heces, como Colace/Docusate, si es necesario mientras toma los analgésicos recetados.

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos postoperatorios, llame al consultorio de su médico al 972-470-5000***

Apósitos quirúrgicos

___ **STERI-STRIPS:** Las incisiones se cierran con steri-strips (pequeñas tiras blancas de material similar a la curita). Se caerán por sí solos o su médico puede extraerlos en su cita de seguimiento. Puede recortar los bordes a medida que comiencen a deshilacharse. No use ungüento antibiótico en las tiras estériles, hace que se caigan demasiado rápido.

___ **SUTURAS:** Su incisión ha sido cerrada con suturas. Tiene Xeroform (gasa amarilla medicada) sobre las suturas. Puede quitarse el Xeroform justo antes de ducharse y tirarlo a la basura. Después de secar la incisión, aplique una capa delgada de ungüento de bacitracina o ungüento de mupirocina sobre la incisión durante los próximos 3 días y luego vuelva a aplicar el otro vendaje que el médico colocó en la herida (gasa, almohadillas maxi, envoltura de ace).

___ **ABD/NETTING:** Tendrá un acolchado absorbente (ABD's) y una red para sujetar los apósitos. Puede desechar los ABD justo antes de ducharse y volver a aplicar gasas o almohadillas maxi si es necesario para ayudar con el drenaje después de ducharse. La red también se puede reutilizar para mantener los apósitos puestos si es necesario.

___ **GLUE (DERMABOND):** La incisión se ha cerrado con pegamento quirúrgico. No toque el pegamento, se caerá por sí solo en 7-10 días. **No** ponga ungüento antibiótico sobre el pegamento porque hará que se degrade. Si no hay drenaje, no es necesario agregar apósitos adicionales.

___ **ENVOLTURA/VENDAJE ACE:** Tendrá un vendaje ACE que se envuelve alrededor de usted. Quítelo cuando se duche y vuelva a aplicar el vendaje ACE después de haber vuelto a aplicar los otros apósitos para mantenerlos en su lugar. Para las pacientes de aumento de senos por primera vez, mantenga la envoltura ACE puesta durante los primeros 3 días después de la cirugía.

___ **TEGADERM:** Es posible que tenga un vendaje transparente a prueba de agua (Tegaderm) que cubra la incisión. Este vendaje permanecerá en su lugar hasta su cita de

seguimiento. Si nota agua debajo del vendaje, puede quitarlo y dejar la incisión abierta al aire. Es mejor quitar el apósito que mojarlo.

___ **PROTECTORES DE PEZONES:** Es posible que tenga protectores de pezones. Puede quitarse estos y otros apósitos antes de ducharse y volver a aplicarlos después de la ducha. Si su tegaderm/gasa se ensucia, aplique ungüento antibiótico en su lugar y vuelva a aplicar los protectores de pezones. Puede usar gasa y red, cinta adhesiva o un sostén sin compresión sin aros para mantenerlos en su lugar. Use protectores de pezones hasta su primera cita de seguimiento.

___ **PRENDA DE COMPRESIÓN:** Ha recibido una prenda de compresión antes de su cirugía. Úselo según las indicaciones de su médico.

Qué esperar

- Es muy común tener alterada la sensibilidad de los senos. Por lo general, esto vuelve a la normalidad en unos pocos meses.
- Si tiene implantes:
 - Es normal sentir que los implantes no son parte de su cuerpo. Se necesitan de 3 a 4 semanas para que sus senos se suavicen y se sientan más naturales.
 - Es posible que escuche algunos sonidos de chapoteo o chirridos alrededor de sus implantes en las primeras 4 a 6 semanas después de la cirugía, especialmente con los vuelos de avión. Esto es normal.
 - Sus implantes pueden parecer altos en el pecho, pero eventualmente se asentarán en su posición dentro de 3 a 6 meses.
- Si se sometió a una liposucción:
 - Por lo general, hay bastante drenaje o líquido teñido de sangre de las incisiones de liposucción. Esto es **normal** durante las primeras 24-72 horas después de la cirugía. El líquido que drena suele ser el líquido que se colocó en el tejido graso durante la cirugía para facilitar la extracción de la grasa. Cambie los ABD, gasas o almohadillas maxi con frecuencia cuando se saturen.
 - Lo mejor es tener protectores de plástico o almohadillas para cachorros para la cama, el sofá o el sillón reclinable donde planea dormir y sentarse.
 - Es normal experimentar sensaciones de tirones o pellizcos durante semanas y, a veces, meses después de la cirugía en los sitios de liposucción.
 - Las cicatrices de la liposucción suelen ser pequeñas. Pueden ser rojas y criarse durante 3-6 meses. Pueden tardar hasta un año completo en remodelarse, suavizarse y desvanecerse.
 - Es normal tener entumecimiento y/o debilidad.
 - Es de esperar hinchazón y/o hematomas durante varias semanas. Es común tener hinchazón alrededor del cuerpo, incluidos los pies, los tobillos y las piernas, incluso si esa área no se operó.
 - Es común pesar más de lo que pesaba antes de la cirugía durante las primeras semanas después de la cirugía debido a la hinchazón y el exceso de líquido. Esto mejorará con el tiempo.

- Su primera cita después de la cirugía será dentro de 5 a 14 días. Si no tiene una cita programada, llame al consultorio de su médico al: **972-470-5000**

Actividades

- Puede comenzar a ducharse **24 horas** después de la cirugía. No sumerja las incisiones en una bañera, piscina, jacuzzi o lago durante **al menos 3 semanas**.
- No haga ejercicio extenuante, levante objetos pesados, empuje o tire hasta que haya visto a su médico en su primera cita de seguimiento.
- El cardio de bajo impacto se puede reanudar después de 72 horas o según las indicaciones de su médico.
- **No conduzca** dentro de las primeras 24 horas de su cirugía, y **no conduzca** dentro de las 6 horas posteriores a la toma de analgésicos recetados.
- Puede reanudar sus actividades normales, como tareas ligeras o compras, según lo tolere. Por lo general, esto es dentro de 2-3 días.
- El trabajo puede reanudarse en 1-3 días, dependiendo de cómo se sienta y de los requisitos de su trabajo.
- Puede reanudar la actividad sexual cuando se sienta cómodo para hacerlo. Esto suele ser de 1 a 2+ semanas después de la cirugía, pero depende completamente de cada persona. Es importante **evitar la presión directa sobre los senos durante las primeras 4 semanas**.

Llame a la oficina de inmediato o vaya a la sala de emergencias por cualquiera de los siguientes síntomas:

- Su afección empeora o tiene una aparición repentina de los siguientes síntomas, ya que estos pueden ser signos de un problema más grave:
 - Dolor que no se controla con medicamentos
 - Fiebre (más de 101 durante más de 8 horas)
 - Náuseas y/o vómitos
 - Sangrado (diferente de la secreción teñida de sangre)
 - Incapacidad para orinar
 - Mareos o dificultad para respirar
 - Sarpullido
 - Latidos cardíacos rápidos o respiración rápida

Puede comunicarse con el consultorio de su médico las 24 horas del día en
972-470-5000.

Si no contesta el teléfono del consultorio del médico, llame al Centro de Cirugía al
972-470-5859.

El Centro de Cirugía está disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 3 p.m

Instrucciones dadas por: _____

POLICÍA NEGRA

Instrucciones recibidas por: _____

Cuidador del paciente

Fecha: _____