

# Guía de cuidados para mujeres intervenidas de cirugía de mama



*Cuidando con corazón*



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ÀREA SALUT  
B EIVISSA I FORMENTERA  
/



**Revisión lingüística**

Bartomeu Riera Rodríguez. Asesor lingüístico de los Servicios Centrales.  
Servicio de Salud de las Islas Baleares

Edición: Área de Salud de Ibiza y Formentera. Servicio de Salud de las Islas Baleares  
Fecha: julio de 2017

**Diseño e impresión:** Can Imprès Impremta

## Presentación

---

Esta guía es el resultado del trabajo conjunto del personal de enfermería del Servicio de Cirugía del Hospital Can Misses y de todas las mujeres intervenidas de cirugía de mama con las que hemos intercambiado vivencias e impresiones durante su hospitalización.

Nuestro objetivo es que todas las mujeres que pasen por esta situación dispongan de información suficiente para que ellas y sus familias puedan hacer frente a la enfermedad, adaptarse a la vida diaria de la forma más efectiva posible y favorecer su autonomía e independencia.



## Índice de contenidos

---

Definición.....	5
Cuidados durante la estancia hospitalaria .....	6
Ejercicios recomendados tras la cirugía .....	7
Cuidados generales tras el alta hospitalaria .....	10
Higiene y cuidados del brazo afecto.....	10
Vestimenta y complementos .....	10
Alimentación.....	10
Actividades de la vida diaria y trabajo .....	11
Relaciones personales y familiares.....	12
Complicaciones.....	13
Linfedema .....	13
Alteración de la sensibilidad de la zona operada.....	13
Seroma.....	14
Embarazo tras una mastectomía.....	14
Ejercicios de rehabilitación tras la cirugía .....	15
Prótesis de mama.....	19
Asociaciones y grupos de ayuda .....	20
Notas.....	21



## Definición

---

La cirugía de mama tiene como finalidad extirpar totalmente el tumor. Por lo general, la cirugía puede acompañarse de radioterapia y/o quimioterapia. Actualmente, la tendencia es aplicar una cirugía tan conservadora como sea posible. Las diferentes técnicas de cirugía de mama son las siguientes:

- Cirugía conservadora de la mama (tumorectomía, oncoplastia): consiste en la extirpación del tumor conservando casi toda la mama y remodelándola.
- Mastectomía: consiste en la extirpación de la mama. Los dos tipos más comunes que se hacen actualmente son estos:
  - Mastectomía simple: extirpación de toda la glándula mamaria.
  - Mastectomía radical modificada: extirpación total de la mama y de algunos ganglios linfáticos axilares (linfadenectomía).





## Cuidados durante la estancia hospitalaria

- Mantenga elevado sobre una almohada el brazo del lado operado. El personal de enfermería le dará una **almohada especial con forma de corazón** para que se la coloque bajo la axila del brazo afecto.
- Evite tomarse la tensión arterial, las extracciones de sangre y las inyecciones en el brazo afecto.
- Para favorecer su recuperación es muy importante la movilización: levantarse del sillón, ir al baño, pasear por el pasillo de la planta...
- Después de una cirugía de mama es habitual que tenga molestias en el hombro afecto, en el cuello y en la cabeza. Estas molestias provocan inmovilidad y pueden producir atrofia de los músculos y de las articulaciones afectas.
- Durante la hospitalización, para recuperar la movilidad puede hacer una serie de ejercicios sencillos bajo la supervisión del personal de enfermería. Empiece de forma suave, sin movimientos bruscos, para no hacerse daño. Al principio hágalos solamente entre 3 y 5 veces para no cansarse, pero vaya aumentando el número hasta 10 según gane movilidad y confianza. El límite del movimiento lo pone usted; si nota dolor, pare.

## Ejercicios recomendados tras la cirugía

- Debe empezar a hacer estos ejercicios lo antes posible y siguiendo las recomendaciones del personal sanitario.
- Los ejercicios no han de resultar dolorosos, pero quizá provoquen una ligera tensión o molestias al estirar los brazos, que irán disminuyendo al ganar movilidad.

### Ejercicios a las 24 horas de la cirugía, según indicación médica.

#### 1. Respiración Diafragmática:

- Sentada en una silla coloque las manos en el abdomen, inspire notando como se llena el abdomen de aire.



Retenga el aire unos instantes y después expúlselo por la boca de lentamente, notando como se vacía el abdomen introduciendo el ombligo lo más profundamente posible. (Haga el ejercicio 10 veces).



## 2. Respiración Torácica:

Sentada en una silla coloque las manos sobre las últimas costillas (parte alta del abdomen) e inspire notando como se llenan los pulmones de aire. Retenga el aire unos instantes y después expúlselo por la boca lentamente, notando como se vacían los pulmones.



### 2. Pinzas con los dedos de la mano del brazo afecto.



### 3. Giros de la muñeca de la mano del brazo afecto



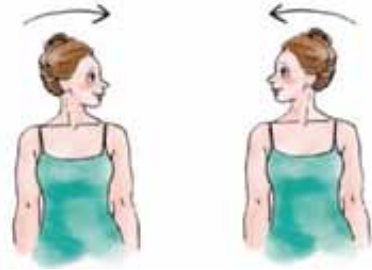


## Ejercicios a partir del 2º o el 3º día, según indicación médica

1. Incline la cabeza a un lado y a otro.



2. Gire la cabeza de derecha a izquierda, como si se mirase los hombros.



3. Pegue la barbilla al pecho y después extienda el cuello hacia atrás.

4. Con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, suba y baje los hombros lentamente.



5. Coloque un cojín bajo la axila operada y llene el pecho de aire. Cuando suelte el aire, apriete el brazo contra el cojín. En lugar del cojín puede usar la almohada en forma de corazón que le dimos en el Hospital cuando estuvo ingresada. Repítalo 10 veces.

## Ejercicios para cuando le hayan retirado los drenajes quirúrgicos

1. Suba el brazo afecto e intente tocarse la cabeza.

2. Haga el movimiento de peinarse manteniendo la cabeza recta, primero por el lado operado y hasta conseguir llegar al otro lado.

3. Apoye las palmas de la mano y los antebrazos en la pared, con el codo en ángulo recto. Con los dedos del brazo afecto haga el movimiento de trepar lentamente, sin separar el codo de la pared. Intente cada vez llegar más arriba.



**Consulte con el personal de enfermería todas las cuestiones o las dudas que se le ocurran durante la estancia hospitalaria**

## Cuidados generales tras el alta hospitalaria

### Higiene y cuidados del brazo afecto

- Use jabón con pH neutro, ya que protege la piel y equilibra la sequedad.
- Puede usar desodorante, preferiblemente poco irritante y con escaso contenido en alcohol.
- En cuanto a la depilación, es preferible usar cremas depilatorias. **No utilice cera, maquinillas ni depilación láser.**
- Después de la ducha o del baño seque bien la zona de la herida.
- Aplique crema hidratante a menudo en la zona afecta, pues es importante mantener la piel limpia y bien hidratada. Si presenta prurito en la zona de la cicatriz, puede aplicarse aceite de rosa mosqueta.
- Evite la sauna y broncearse en máquinas de rayos ultravioleta (rayos UVA).
- Si usa secador de pelo, protéjase los hombros y los brazos de la acción del calor.
- No permanezca en lugares con temperaturas altas, para evitar la sudoración y la posible maceración de la piel.

### Vestimenta y complementos

No es necesario que cambie su forma de vestir tras la cirugía de mama, puede usar su vestimenta habitual, pero siga estos consejos:

- Use tejidos de algodón y fibras naturales, que no dificultan la transpiración, sobre todo en la ropa interior.
- Prescinda de las prendas muy ajustadas y de las que hagan presión.
- Use sombreros y camisetas ligeras si se expone al sol.
- Evite llevar sortijas, pulseras y otros complementos en el brazo y en la mano del lado operado.
- Use sujetador preferiblemente **sin aros** y de tirantes anchos (de tipo deportivo), sin blondas, lacitos ni accesorios metálicos. Hay una amplia gama de ropa interior especial para las mujeres intervenidas de cirugía de mama. Pregúntenos y le daremos toda la información necesaria sobre los fabricantes.
- Lleve el bolso en el brazo no afecto.

### Alimentación

- Lo ideal es seguir una dieta equilibrada pero sin ninguna restricción. Intente mantener el peso, sin engordar ni adelgazar demasiado.

- Coma verduras frescas y cocinadas, productos lácteos, alimentos con fibra y fruta fresca.
- Intente no saltarse ninguna comida.
- Beba agua abundantemente. Restrinja el consumo de alcohol.
- No abuse de los alimentos ricos en grasas, pues favorecen el sobrepeso.
- Reduzca el consumo de sal y de café, ya que favorecen la formación de edemas.
- Evite consumir salazones y ahumados.

## Actividades de la vida diaria y trabajo

Recomendamos que haga las actividades cotidianas gradualmente e intercalando periodos de descanso.

Es normal que en los primeros días posteriores a la intervención necesite ayuda para vestirse y hacer las tareas cotidianas. Pida ayuda a su familia hasta que pueda hacerlas por sí sola.

Al hacer las actividades de la vida diaria tenga en cuenta las recomendaciones siguientes para evitar posibles complicaciones en el brazo del lado operado:

- Hacer ejercicio físico de forma progresiva y controlada genera un efecto positivo, ya que aumenta la fuerza, mejora el movimiento del brazo, reduce el dolor y la rigidez del hombro y, en general, previene la osteoporosis y mejora el sistema cardiovascular.
- No coja demasiado peso y evite tensar el brazo del lado afecto.
- No manipule sustancias tóxicas o irritantes sin usar guantes.
- Tenga precaución al manejar la plancha y en la cocina, para evitar quemaduras. Al freír alimentos, cúbrase el brazo del lado operado.
- Manipule el horno y los objetos calientes siempre con manoplas.
- Evite el agua muy caliente al lavar o fregar.
- Tenga precaución al manejar utensilios cortantes o punzantes.
- Evite los arañazos y las mordeduras.
- Evite las picaduras de insectos. Si viaja a alguna zona infestada de insectos tenga precaución y use repelentes.

Todo ello le hará sentirse mejor y favorecerá su reincorporación a las actividades de la vida diaria.

En cuanto al trabajo fuera de casa, es habitual que esté de baja laboral durante el periodo de tratamiento según lo que estime su médico. Normalmente podrá reincorporarse a su trabajo pasado ese tiempo y llevar una vida normal.

## Relaciones personales y familiares

Después de una intervención de cirugía de mama —sobre todo tras una mastectomía— los cambios físicos y psíquicos son importantes. Es posible que experimente sentimientos de pérdida personal y reacciones emocionales como temor, ansiedad, depresión y pérdida de su identidad femenina, que pueden alterar las relaciones de pareja, personales y familiares.

Por ello le ofrecemos diversas medidas que le ayudarán a sobrellevar mejor la situación:

- Es muy importante la comunicación sincera de los sentimientos y de las preocupaciones. Haga partícipe a su pareja de todo lo que le preocupa: así le ayudará a entender y a gestionar mejor la nueva situación.
- Sus relaciones de pareja no tienen por qué verse alteradas: siguen siendo las mismas personas.
- Mujeres como usted, que han pasado por la misma situación, pueden ayudarle mediante asociaciones y grupos de autoayuda. También hay profesionales especializados en esta materia a los que puede acudir (Servicio de Terapia Psicológica).
- No debe afrontar estos momentos en soledad.

Es importante encontrar en la familia el apoyo que seguramente necesita, pues le ayudará a sentirse mejor:

- Si tiene hijos pequeños, es muy importante comunicarse con ellos. La información debe ser clara y adecuada para su edad.
- Hablar de la enfermedad sin dramatizar, de forma sencilla y positiva, facilitará al niño preguntar y expresar sus sentimientos.
- A menudo se tiende a ocultarles la enfermedad para protegerlos del dolor y del sufrimiento. Esta actitud los aísla y los aparta del problema, lo cual es un error, ya que los niños perciben los problemas.
- No hablar abiertamente de la enfermedad con el niño puede crearle miedos e incertidumbre, e incluso sentimiento de culpa.
- Hay un cuento que puede ayudarle a explicar la enfermedad a los niños. Se lo facilitaremos en el momento del alta si lo necesita.



CEREJO, Carmen; NOVOA, Belén (ilustr.).

**Mamá tiene un tumor.**

La Coruña: Fundación María José Jove, 2010.

## Complicaciones

---

### Linfedema

Como en cualquier cirugía, existen riesgos y/o complicaciones, y en este caso la más importante es el linfedema. Se trata de la inflamación del brazo afecto causada por la extirpación de los ganglios linfáticos de la axila. Puede aparecer incluso meses o años después de la operación.

Para prevenirlo debe tomar estas precauciones:

- Siempre que pueda, mantenga el brazo afecto elevado sobre el nivel del corazón colocando un cojín debajo.
- Evite las extracciones de sangre, las inyecciones, las vacunas y tomar la tensión en el brazo afecto.
- Procure no coger peso ni hacer ejercicios bruscos.
- Evite daños y lesiones que puedan provocarle una infección en el brazo afecto, como pinchazos, mordeduras y arañazos, y la exposición al frío o al calor extremos:
  - Use guantes cuando manipule productos corrosivos.
  - Tenga cuidado al hacerse la manicura para no cortarse las cutículas.
  - Si se hace una herida, límpiela con agua y jabón y después use un antiséptico para desinfectarla.
- Procure no llevar ropa ajustada.
- No lleve reloj, pulseras ni anillos en el brazo afecto.
- Tenga cuidado con los masajes en los brazos, pues debe dárselos un profesional cualificado (fisioterapeuta).
- Informe a su médico sobre cualquier cambio en el brazo afecto, sobre todo en caso de aumento del tamaño, causado por un edema.
- Si el cirujano/a lo considera necesario le remitirá a la Unidad de Linfedema del Servicio de Rehabilitación del Hospital Can Misses.

### Alteración de la sensibilidad de la zona operada

Es posible que sienta adormecimiento y falta de sensibilidad, sobre todo en la cara interna del brazo afecto, causados por la sección de alguna estructura nerviosa.

## Seroma

Aparece normalmente después de retirar el drenaje. Se trata de la acumulación de líquido en la herida.

Acuda a su médico de familia si nota cualquiera de estos síntomas:

- Fiebre de más de 38 °C o escalofríos.
- Secreción, enrojecimiento o aumento del dolor en la incisión quirúrgica.
- Inflamación del brazo o de la mano del mismo lado operado.

## Embarazo tras una mastectomía

---

Actualmente no está contraindicado el embarazo después de una cirugía de mama. La mayoría de las pacientes con cáncer de mama pueden quedarse embarazadas después del tratamiento oncológico sin empeorar el pronóstico de la enfermedad. No obstante, es una cuestión que depende de distintas variables, y debe consultarlo con su especialista.

Concebir y cuidar de un hijo es una celebración de la vida y un compromiso para el futuro.

## Ejercicios de rehabilitación tras la cirugía

Es importante que todas las mujeres intervenidas diseñen un plan de ejercicios sencillo y continuado en el tiempo con el fin de recuperar al máximo la movilidad del brazo afecto y la elasticidad de la piel de la zona, lo que mejorará sus actividades cotidianas y será fundamental para **prevenir la aparición del linfedema**:

Estos ejercicios de rehabilitación serán indicados por la Unidad de Linfedema del Servicio de Rehabilitación del Hospital Can Misses.

También puede continuar realizando los ejercicios que le enseñamos durante su ingreso hospitalario.

Además de estos ejercicios, es importante que vaya retomando sus actividades cotidianas y que evite hacer esfuerzos o coger demasiado peso.

1. Sentada en una silla, coloque las manos en el abdomen, haga 10-12 inspiraciones profundas y note cómo el abdomen se llena de aire.
2. Incline la cabeza a un lado y a otro.
3. Gire la cabeza de derecha a izquierda, como si se mirase los hombros.



4. Pegue la barbilla al pecho y después extienda el cuello hacia atrás.
5. Con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, suba y baje los hombros lentamente.



6. Coloque los brazos detrás de la nuca, con las manos entrelazadas; manteniéndolas así, aproxime los codos entre sí.



7. Levante un brazo en ángulo recto respecto al cuerpo y gire la muñeca con los dedos extendidos. Repítalo con el otro brazo.



8. Extienda los brazos a la altura de los hombros y gírelos en círculo 10 veces hacia delante. Descanse bajando los hombros y vuelva a subirlos y girar 10 veces, ahora hacia atrás.



9. Junte las manos delante del pecho y apriete una contra la otra durante 5 segundos. Repítalo 10 veces.

10. Coloque un cojín bajo la axila operada y llene el pecho de aire. Cuando suelte el aire, apriete el brazo contra el cojín. En lugar del cojín puede usar la almohada en forma de corazón que le dimos en el Hospital cuando estuvo ingresada. Repítalo 10 veces.



11. Levante los brazos hacia arriba y gire los hombros haciendo círculos. Repítalo 10 veces.



12. Levante los brazos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados, y balancéelos de lado a lado. Repítalo 10 veces.



13. Coloque una mano detrás de la cintura y otra por encima de la cabeza, y vaya alternando las posiciones. Repítalo 10 veces.



14. Coja una toalla con ambas manos y muévala por la espalda como si se la estuviera secando. Hágalo en las dos direcciones 10 veces.



15. Coja una toalla y estírela con los brazos por encima de la cabeza, y después bájelos. Repítalo 10 veces.



**Además de estos ejercicios, es importante que vaya retomando sus actividades cotidianas y que evite hacer esfuerzos o coger demasiado peso**

## Prótesis de mama

La finalidad de la prótesis es lograr un volumen óptimo en el lugar de la mastectomía y la simetría en cuanto a su forma y su posición.

La **primera prótesis** que se le colocará será una fabricada con materiales suaves, como **algodón**, que no irrita la piel y que se adapta bien al sujetador. Se puede colocar cuando ya se hayan quitado los puntos de la incisión quirúrgica. El personal de enfermería que la atienda le facilitará en el momento del alta una prótesis de algodón del tamaño que necesite.

Se podrá colocar **una prótesis externa de silicona** al cabo de 30-40 días desde la operación, cuando el proceso de cicatrización haya terminado, la piel esté íntegra y se la haya recetado el cirujano. El gasto que supone lo asume la Seguridad Social, pero debe acudir a cualquier ortopedia especializada para adquirirla.

Es suave y flexible, tiene una buena tolerancia cutánea, no produce alergias y cuando se presiona ofrece la misma consistencia que un pecho natural. En contacto con la piel adquiere rápidamente la temperatura corporal, resiste bien el calor, no se altera en contacto con el agua y se seca rápidamente sin retener humedad. Hay prótesis de pesos, tamaños y formas diferentes para adaptarse a la anatomía de cada mujer.

Muchas mujeres llevan la prótesis directamente sobre la piel, pero otras prefieren una funda de algodón. Se puede usar el sujetador habitual o un sujetador especial adecuado para sostener la prótesis. El uso diario de este tipo de prótesis es importante para evitar deformaciones de la columna vertebral. En cuanto al mantenimiento de la prótesis de silicona, hay que procurar no golpearla, no exponerla a temperaturas altas, lavarla cada 4-5 días con jabón neutro y agua templada y cambiarla cada 2-3 años.



**Si tiene dudas o necesita consultar algún problema concreto, póngase en contacto con nuestra unidad. Le ayudaremos gustosamente y sin compromiso**

- Supervisora de Enfermería de Cirugía.  
Tel.: 971 397 000 (ext. 22101)  
De lunes a viernes de 8.00 a 15.00 h
- En su ausencia, en fin de semana y en días festivos, contacte con el personal de enfermería de la unidad llamando al 971 397 000 (ext: 58931).

**Nuestro agradecimiento a :**

**Unidad de Linfedema del Servicio de Rehabilitación** del Hospital Can Misses por su colaboración.

**Asociación Patchmanías** (Patchwor y manualidades) de San Antonio, por su colaboración y dedicación desinteresada.

## Ayuda

En el momento del alta hospitalaria, el personal de enfermería le informará sobre todos los grupos y las asociaciones de ayuda.

Si necesita apoyo, la Asociación Ibiza y Formentera Contra el Cáncer es una de las asociaciones que puede ofrecerle ayuda.

### **Asociación Ibiza y Formentera contra el Cáncer (IFCC)**

Teléfono de ayuda y contacto: 666 991 336  
Lunes, miércoles y viernes de 10.00 a 12.00 h  
Correo electrónico: [ifcc@ibizacancer.com](mailto:ifcc@ibizacancer.com)  
Web: [ibizacancer.com](http://ibizacancer.com)  
Facebook: [www.facebook.com/IFCCancer](http://www.facebook.com/IFCCancer)



**APOYANDO A LOS PACIENTES CON CÁNCER  
Y SUS FAMILIAS EN IBIZA Y FORMENTERA**

## Notas

---



A series of horizontal dotted lines for writing notes.







G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ÀREA SALUT  
B EIVISSA I FORMENTERA  
/



**APOYANDO A LOS PACIENTES CON CÁNCER  
Y SUS FAMILIAS EN IBIZA Y FORMENTERA**

FINANCIADO POR:

