

**Nombre:** .....  
**Apellidos:** .....  
**Edad:** .....  
**Nº Historia:** .....  
**Nº S/S:** .....

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

### MASTECTOMIA.

- Se realizará una cura diaria con povidona yodada. Se retirarán los puntos de 10 a 15 días después de la intervención quirúrgica en su centro de salud.
- Ducharse (manteniendo el chorro del agua alejado de la incisión) y secarlo bien para evitar maceraciones.
- Utilizar cremas hidratantes y dar masajes en la zona de la cicatriz para evitar adherencias y lograr una cicatriz elástica.
- Evitar compresiones de mangas, puños y joyas que pudiera comprimir extremidades: anillos, pulseras, relojes, etc.
- Evitar en el brazo afecto inyecciones, vacunas y tomas de Tensión Arterial, así como evitar quemaduras y cualquier tipo de heridas.
- La depilación de la axila se hará con cremas depilatorias (no cuchillas ni ceras).
- No coger peso ni sobrepeso y evitar el exceso de sal en las comidas.
- Mantener el brazo en elevación el mayor tiempo posible (con almohadas) por encima del nivel del corazón para evitar el hinchazón.
- Realizar autoexamen de la mama sana una vez al mes; si tiene menstruación hacerlo al terminar. Explorar mama y axila con el brazo elevado en la nuca. Empezar a partir del pezón, con movimientos circulares hasta llegar a la axila.
- La paciente, su pareja y la familia pueden pasar por fuertes ajustes emocionales. Se debe dar tiempo para que se acostumbre a la pérdida de su seno. Las conversaciones con otras mujeres que hayan pasado por una situación similar con su pareja y su familia son de gran utilidad. En Puertollano “Asociación Santa Agueda” telf. 926 41 31 09.

## **Ejercicios para fortalecer la musculatura y disminuir la hinchazón del brazo afectado (LINFEDEMA)**

- Peinarse
- Tocarse con la mano la oreja contraria.
- Separar y aproximar el brazo al cuerpo.
- Movimiento de giros suaves con el brazo.
- Abrir y cerrar la mano con una pelota de goma.
- Gatear con la mano sobre una pared: de frente y de perfil.
- Subir y bajar un bastón por detrás de la cabeza cogidos con las dos manos.
- Nadar, especialmente estilo braza.
- Con el cuerpo inclinado hacia delante realizar movimiento de péndulo con los dos brazos.