



HOSPITAL UNIVERSITARIO  
REINA SOFÍA | ÁREA DE  
ENFERMERÍA



## Guía de cuidados para mujeres mastectomizadas

# GUÍA DE CUIDADOS PARA MUJERES MASTECTOMIZADAS

**Esta guía ha sido elaborada por el equipo de enfermería  
de la quinta planta del Hospital Materno Infantil:**

Antonia Aranda de Lara  
Raquel Ballesteros León  
M. Antonia Cuadrado Muñoz  
José González Carmona  
Concepción Goñi Orellana  
Juana de Gracia Gutiérrez  
Angela Jurado Ruiz  
Bonifacia López Hurtado  
Manuela Macías Benavente  
Carmen Miras Abadía  
M. Carmen Moreno Torronteras  
M. Carmen Cañadillas Muñoz  
Carmen Casado Lora  
M. Luisa Cruz González  
Gertrudis García Chacón

Amalia García Montalvo  
Enriqueta Gómez García  
M. Carmen Jiménez Cañete  
Sierra Linares Molina  
Benita López Morales  
M. Luisa Luque Caballero  
M. Carmen Luque Ruiz  
Matilde Maestre Márquez  
M. Dolores Molina Rodero  
Celsa Moreno Valero  
Aurora Moyano García  
Patrocinio Muñoz Duran  
Alfonsa M. Naranjo Toledano  
M. José Ortiz Carbajo

## **Coordinación:**

Francisca Alarcón Barcos  
SUPERVISORA DEL HOSPITAL MATERNO-INFANTIL

Matilde Lacort Peña  
PSICÓLOGA DE LA A.E.C.C.

Dr. Redondo  
CIRUJANO PLÁSTICO DEL HOSPITAL PROVINCIAL

## **Edita**

Dirección de Enfermería  
Unidad de Calidad, Docencia e Investigación de Enfermería  
División de Enfermería  
HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA  
CÓRDOBA

## **Patrocina**

 **NOVARTIS**

## **Imprime**

Ediciones Gráficas Vistalegre  
Teléfono 957 421 616  
E-mail: info@egvistalegre.com  
CÓRDOBA

**Depósito Legal**  
CO-520/2000

## ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	5
CUIDADOS DEL BRAZO AFECTADO POR MASTECTOMÍA .....	7
CUIDADOS A SEGUIR PARA SU MAYOR CONFORT DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN .....	8
MEDIDAS A SEGUIR EN CASA UNA VEZ HAYA SIDO DADA DE ALTA EN EL HOSPITAL .....	9
<b>EJERCICIOS FÍSICOS .....</b>	<b>11</b>
Objetivo .....	12
Reglas Básicas .....	12
EJERCICIOS PARA REALIZAR EN EL HOSPITAL .....	13
EJERCICIOS PARA REALIZAR EN EL DOMICILIO .....	14
AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA .....	21
LA INSPECCIÓN .....	22
ANOMALÍAS .....	23
LA PALPACIÓN .....	25
Como resumen se puede decir .....	27
ALIMENTACIÓN .....	28
RECUPERACIÓN PSICO-EMOCIONAL .....	29
La atención psicológica .....	29
La familia del enfermo oncológico .....	29
IMAGEN CORPORAL INTERNA .....	30
TRABAJAR EN CASA O FUERA DE CASA .....	31
CUIDADO DE NUESTRA IMAGEN EXTERIOR .....	32
¿Y EN VERANO? .....	33
Artículos de baño .....	33
Deporte .....	33
Baños de sol .....	33

TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS A LA CIRUGÍA.....	34
La reconstrucción mamaria .....	34
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA .....	35

## **PRESENTACIÓN**

Le proponemos la lectura de ésta guía, elaborada por un equipo de profesionales sanitarios, con el fin de ofrecerle amplia información aclarativa. Esta guía puede aliviar sus dudas acerca de su enfermedad y su proceso curativo.

Es importante que las personas de su entorno personal, también la puedan leer. La aclaración de dudas contribuye a reducir el posible malestar que ha surgido y, sobre todo, ayudará a que comprendan mejor el momento que está viviendo.

En caso de duda o consulta de algún problema concreto, acérquese a nuestros Servicios en la 5.ª Planta del Materno-Infantil del H. U. Reina Sofía o en la A.E.C.C, Junta Provincial de Córdoba. Avda. República Argentina, 8-local. Córdoba. Teléfono 957 453 621. Cita Previa.

## **CUIDADOS DEL BRAZO AFECTADO POR MASTECTOMÍA**

Debes de saber que en la intervención que se le ha practicado se le han extirpado ganglios linfáticos de la región axilar y esto conlleva un riesgo, que consiste en que su brazo afecto presente una inflamación, esto se denomina "**LINFEDEMA**".

¿Qué es un **LINFEDEMA**? Es una hinchazón crónica del miembro superior (brazo derecho o izquierdo) como resultado del almacenamiento de líquido linfático secundario a una obstrucción de los vasos linfáticos.

## **CUIDADOS A SEGUIR PARA SU MAYOR CONFORT DURANTE LA HOSPITALIZACION**

Mantener el brazo afecto apoyado sobre una almohada.

En caso de extracción de sangre, toma de Tensión Arterial, administración de medicamentos por vía intravenosa, subcutánea o intramuscular, ADVERTIR QUE NO SEA UTILIZADO EL BRAZO AFECTO siempre que sea posible.

Una vez que se hayan retirado los drenajes, comenzará con los ejercicios indicados en ésta guía página.

## **MEDIDAS A SEGUIR EN CASA UNA VEZ HAYA SIDO DADA DE ALTA EN EL HOSPITAL**

Estos cuidados han de continuar toda la vida ya que el “LINFEDEMA” puede aparecer o presentarse hasta quince años o más, después de la cirugía. Si sigue nuestras indicaciones corre menos riesgo de contraer linfedema.

- Mantenga el brazo afecto siempre que le sea posible elevado sobre el nivel del corazón (esto puede hacerlo cuando esté en su casa sentada descansando).
- Evite movimientos circulares rápidos de brazo para impedir que se acumule sangre en la parte exterior de la extremidad.
- Utilizará el brazo “NO” afectado para pasar la aspiradora, coger la fregona o transportar pesos.
- Evite daños e infecciones en el brazo afecto:
  - Use crema depilatoria.
  - Use una rasuradora eléctrica cuando necesite afeitarse las axilas.
  - Cuide bien las uñas, no se corte las cutículas.
  - Use un dedal cuando esté cosiendo.
  - Colóquese guantes para cocinar (limpiar pescado, carne etc.; así como para las labores de jardinería).
  - Consulte con su doctor en caso de salpullidos e irritaciones.
  - Evite pincharse con agujas de cualquier tipo en el brazo afecto.
  - Evite frío o calor extremos (compresas de hielo o almohadillas calientes); tener precaución con los focos de calor (los fogones de la cocina, horno etc).
  - En caso de producirse una herida, desinfecte la zona limpiando con agua y jabón, y después use una pomada antibacteriana (desinfectante o antiséptico).
- Evite trabajos estresantes y prolongados con el brazo afecto.
- No use joyas ni se ponga el reloj en el brazo afecto, así como tampoco debe usar ropas apretadas; utilice ropa interior (sujetador) de algodón y evite que le produzcan roces los tirantes etc.
- Lleve el bolso de salir en el brazo no afectado.



- Tiene que estar pendiente de ciertas señales de infección (rubor, dolor, calentura, hinchazón o fiebre). Llame a su doctor inmediatamente si se presentan señales o síntomas.
- Haga los ejercicios que le indicamos en esta guía para procurar un drenaje efectivo.
- Revise todas las áreas de su brazo afecto en busca de cualquier anomalía:
  - Mida la circunferencia de su brazo, si piensa que se está hinchando.
  - Trate siempre de tomarse las medidas en los lugares del brazo afecto de manera consistente.
  - Informe a su doctor de cualquier aumento en el tamaño de su extremidad.
- El sentido del tacto puede disminuir en la región afectada, use la mano que no está afectada para probar temperatura (para cocinar o palpar el agua que usará para bañarse).
- Asegúrese de llevar una dieta equilibrada.
- Mantenga citas de seguimiento con su doctor.

## **TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA**

Contacte con su médico para valorar si procede tratamiento fisioterapéutico.



## EJERCICIOS



## FÍSICOS



Después de una Mastectomía, es frecuente que se produzcan molestias en la región de los hombros, cuello, cervicales y cabeza, apareciendo dolor e inmovilidad en la zona, contribuyendo a atrofiar músculos y articulaciones.

Por ésta causa es importante que la paciente realice un programa de ejercicios para su correcta recuperación física.

## **OBJETIVO**

Conseguir nuevamente la elasticidad de la piel para el correcto movimiento en la región del hombro y ayudar a conseguir una postura correcta del cuerpo y sentirse mejor.

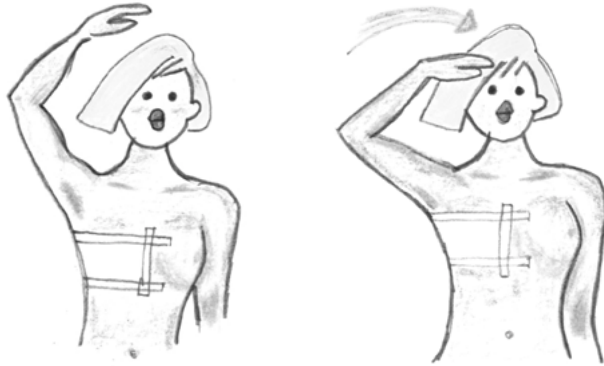
## **REGLAS BÁSICAS**

- Al principio haga solamente los ejercicios que pueda, comenzando por 3 y 5 veces hasta conseguir 10 veces seguidas.
- No realice movimientos bruscos.
- La repetición y constancia de estos ejercicios es importante para su recuperación.
- Es importante acompañar todos los ejercicios y el descanso entre uno y otro con una respiración suave, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

## EJERCICIOS PARA REALIZAR EN EL HOSPITAL

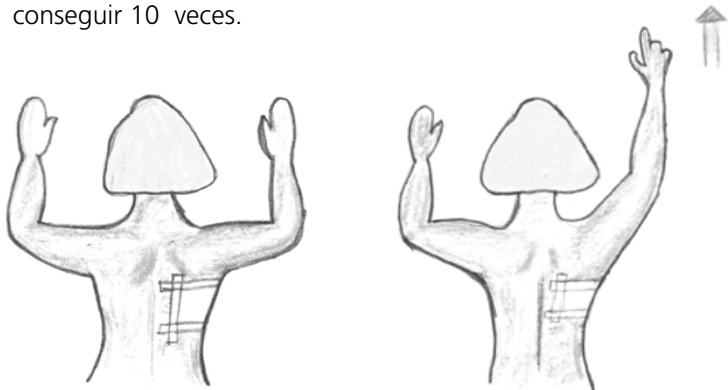
### EJERCICIO N.º 1

- A) Subir el brazo afecto intentando tocarse la cabeza.
- B) Conseguir el movimiento de peinarse, manteniendo la cabeza derecha. Primero por el lado afecto, hasta conseguir llegar al otro lado.



### EJERCICIO N.º 2

- A) Cuando la enfermera se lo indique apoye las palmas y antebrazos sobre una pared y en ángulo recto. Con los dedos del lado afecto trepará lentamente por la pared (sin separar el codo de la pared) llegando cada vez más alto.
- B) Al principio lo que pueda. Más tarde 3 ó 4 veces, aumentando hasta conseguir 10 veces.

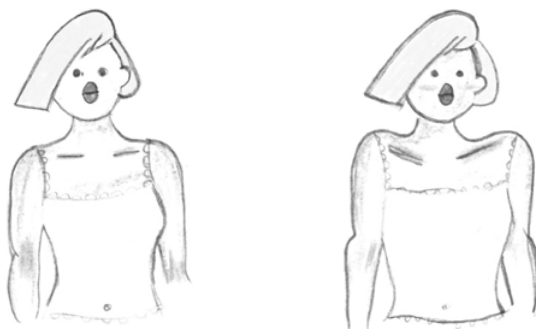


## EJERCICIOS PARA REALIZAR EN EL DOMICILIO

### EJERCICIO N.º 1

- A) Brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- B) Subir los hombros hacia arriba. Tome aire por la nariz, lentamente y vuelva a bajarlos.

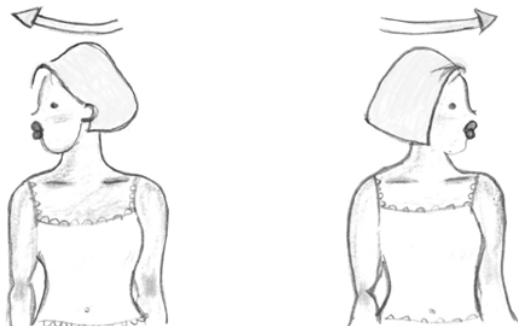
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 2

- A) Girar la cabeza a la derecha.
- B) Girar la cabeza a la izquierda.

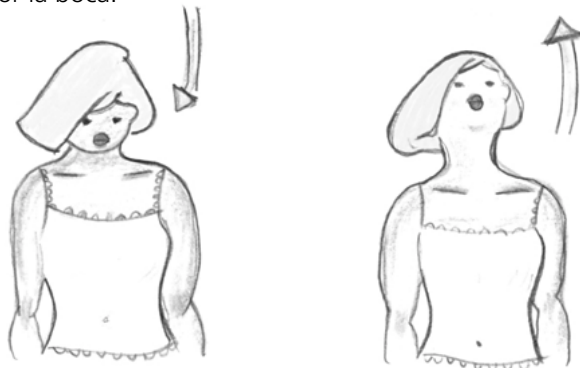
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 3

- A) Inclinar la cabeza hacia delante.
- B) Inclinar la cabeza hacia atrás.

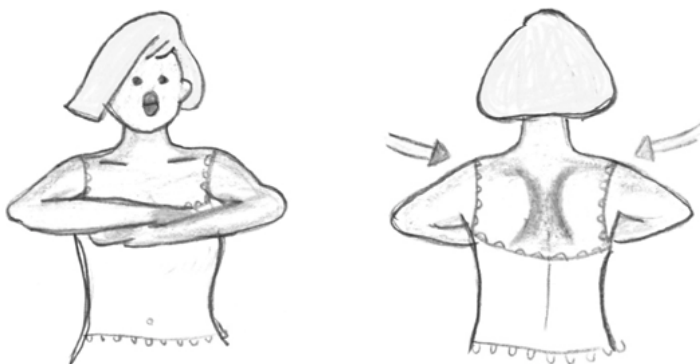
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 4

- A) Antebrazos elevados a la altura del pecho, en paralelo y uno sobre otro y en ángulo recto.
- B) Acercar los omóplatos a la columna vertebral.

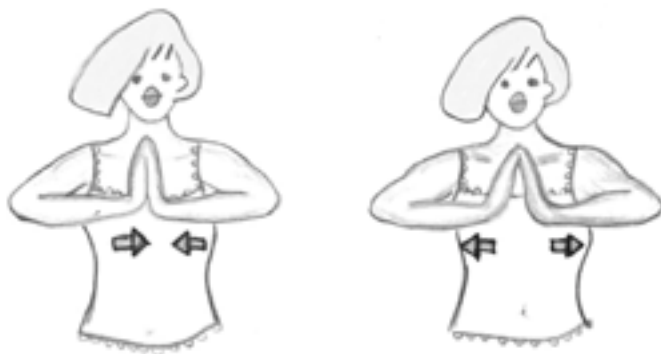
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 5

- A) Antebrazos elevados a la altura del pecho, en ángulo recto. Presionar las palmas de las manos.
- B) Dejar de presionar las palmas de las manos.

Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 6

- A) Extender los brazos a la altura de los hombros. Girarlos 10 veces hacia atrás según figura.
- B) Girar los brazos ahora en sentido contrario, hacia delante otras 10 veces. Descanse si es necesario.

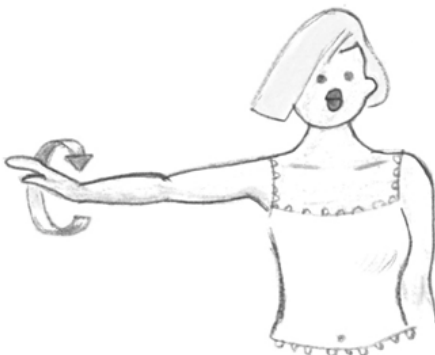
Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 7

- A) Levantar el brazo en ángulo recto con los dedos extendidos. Girar la muñeca, unas 10 veces, moviendo con suavidad. El otro brazo colocarlo a lo largo del cuerpo.

Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 8

- A) Levantar los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y realizar movimientos giratorios con los hombros.

Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

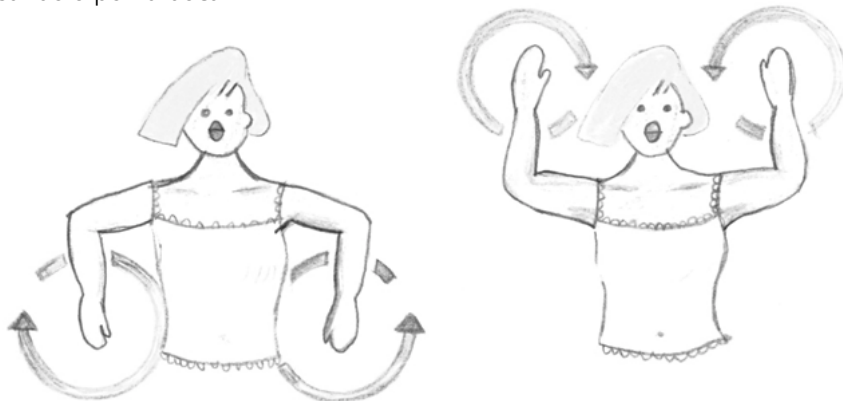




### EJERCICIO N.º 9

- A) Haciendo ángulo recto, doblando el codo y las manos extendidas hacia abajo, simular fregar cristales. Elevar los brazos y hacer lo mismo por encima de la cabeza.

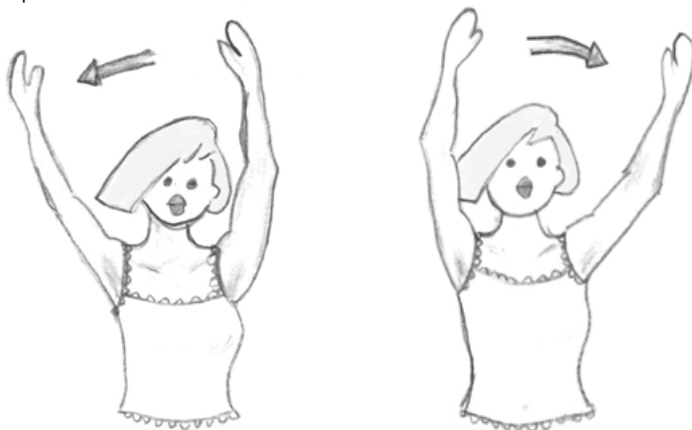
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 10

- A y B) Con los brazos elevados por encima de la cabeza, balancearlos hacia un lado y hacia otro.

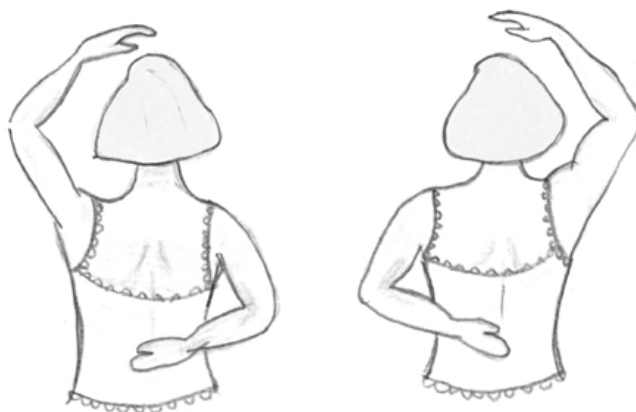
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 11

A y B) Con una mano elevada por encima de la cabeza y otra detrás de la cintura, alternarlas.

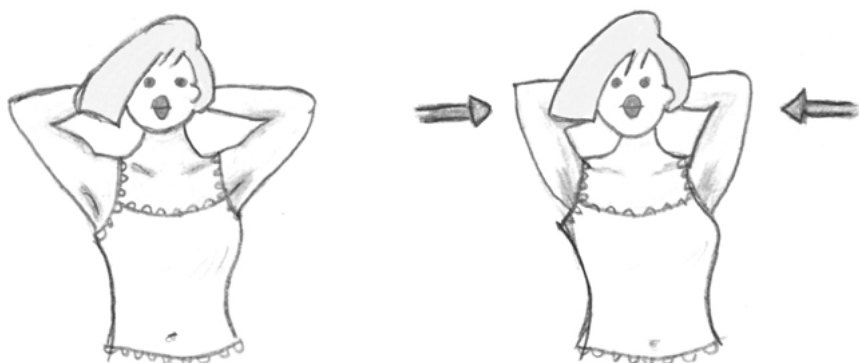
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 12

A y B) Situar los brazos detrás de la nuca con las manos entrelazadas, aproximar los codos.

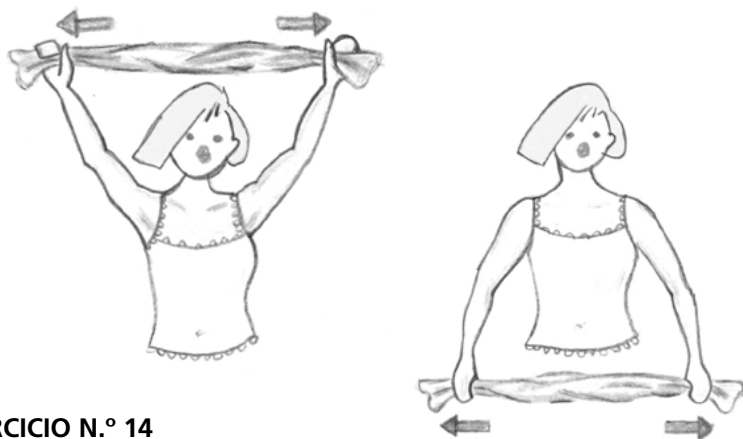
Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 13

A y B) Con los brazos extendidos, sostener una toalla, tirando de ambos extremos, bajar los brazos con ella y tirar de ambos extremos.

Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



### EJERCICIO N.º 14

A y B) Seguir con la toalla, con un extremo y otro subir y bajar por la espalda.

Repetir 10 veces según figura. Respirar cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.



## AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

La mama, además de ser un órgano destinado a la lactancia, tiene gran importancia para la estética de la mujer, y también como órgano sexual secundario.

Hay órganos de acceso mucho más difícil, como los que están alojados en las grandes cavidades del cuerpo (abdomen, tórax, cráneo). Otros órganos como las mamas, se pueden examinar con la vista o el tacto y con todas las técnicas auxiliares para el diagnóstico de su posible patología. Esta circunstancia tiene un gran valor para realizar diagnósticos en la primera fase de una posible enfermedad, cuando está en su inicio y se encuentra totalmente localizada. Un diagnóstico correcto, realizado en el momento en que se presentan los primeros síntomas de una posible enfermedad, facilita la posible curación de una afección, aún cuando sea cancerosa. Por otro lado, en el caso de una enfermedad benigna, cuanto más pronto se detecte, menos traumas causará a la mujer.

Por esto creemos que esta información puede tener interés orientativo para todas aquellas mujeres que deseen vigilarse periódicamente y no caer en la conocida frase de: "como que me encontraba bien, no vine antes a visitarme".

Es conveniente recordar que hoy en día se considera fundamental la revisión médica periódica y, muy especialmente, la revisión ginecológica y mamaria que, en principio, aconsejamos realizar una vez al año. Será el médico quien indicará, en cada caso, la frecuencia con que conviene realizar estas revisiones.

**Para que el autoexamen de los pechos sea eficaz se recomienda:**



1. Hacerlo una vez al mes
2. La época más adecuada es una semana después de la menstruación, ya que es cuando los pechos están más blandos.
3. Hacerlo en dos fases: la inspección y la palpación.

## LA INSPECCIÓN

Consiste en observar el aspecto externo de los pechos. Se realiza observando atentamente cada uno de los pechos ante un espejo y comparándolos de la manera siguiente:



1. Primero, obsérvelos con los brazos tendidos a lo largo del cuerpo.

2. Después, ponga las manos sobre los costados y contraiga los músculos del pecho para resaltar posibles deformaciones y anomalías.

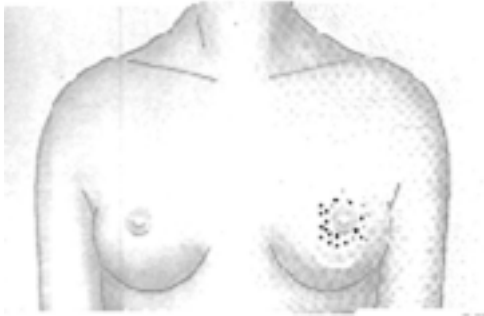


3. Finalmente, ponga las manos en la nuca y gire el busto ligeramente, hacia la derecha y hacia la izquierda.



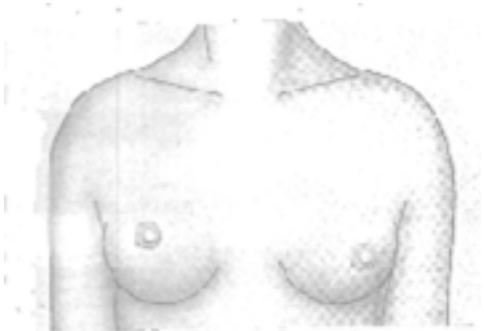
## ANOMALÍAS

En el lado operado deben comprobar que la cicatriz mantiene su aspecto habitual, sin aparición de zonas retraídas, abultamiento, enrojecimientos, etc, tocando suavemente a lo largo de la cicatriz hasta la axila. Las anomalías más frecuentes y que es necesario vigilar son las siguientes:

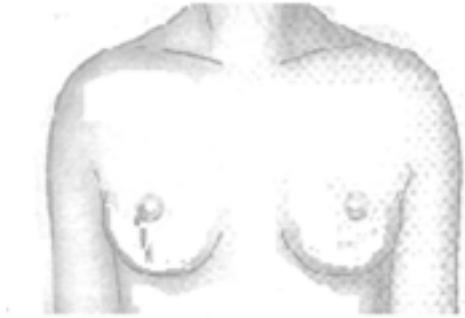


1. Cambios en la textura de la piel (pliegues, huecos, etc.) Eczemas alrededor del pezón.

2. Deformación de los pechos (diferentes el uno del otro en su forma o posición).



3. Desviación o retracción del pezón.



4. Pérdida de secreciones sangrientas por el pezón.

5. Equimosis o mancha de color azul-morado entorno al pezón.



## LA PALPACIÓN

Permite descubrir posibles bultos o nódulos anormales en el pecho. Para realizar esta exploración es necesario que la mujer esté estirada cómodamente y tiene que utilizar la yema de los dedos. Debe de conocer la estructura normal de los dos pechos para poder notar cualquier anomalía.



Ponga el brazo izquierdo detrás de la cabeza y explore el cuarto superior. Hágalo de fuera hacia dentro y desde el tórax y las costillas hacia el pezón. Examine el cuarto inferior de la misma manera. Aproveche para palpar la zona que rodea al pezón.

Baje el brazo y colóquelo a lo largo del cuerpo para explorar el cuarto exterior inferior. Palpe hacia dentro y en dirección al pezón, desde las costillas y por fuera de la zona del pecho.



Continúe en la misma posición para explorar el cuarto exterior superior del pecho. Palpe esta región hasta la axila.





Palpe la axila para detectar la presencia de posibles bultos o nódulos.

Finalmente, apriete suavemente el pezón y observe si se produce alguna secreción sangrienta.



Proceda de la misma manera para explorar el pecho derecho, con el brazo derecho colocado detrás de la cabeza y, posteriormente con el brazo derecho estirado a lo largo del cuerpo.

## **Como resumen se puede decir:**

El autoexamen de los pechos debe convertirse en una conducta habitual a partir de los 25 años. Esto permite que la mujer conozca bien sus pechos y, naturalmente, que pueda detectar con rapidez y eficacia cualquier cambio o anomalía.

Hay que saber que la estructura de los pechos, lógicamente, cambia con la edad. Por eso, en muchas ocasiones pueden palparse nódulos o bultos que no necesariamente sean tumores malignos. En algunos casos son consecuencia del envejecimiento de los tejidos del pecho.

En caso de encontrar alguna anomalía se debe consultar con el médico, quien dictaminará su gravedad mediante técnicas específicas (mamografía, punción, biopsia, etc.). Realmente, dedicar 5 minutos cada mes a realizar el autoexamen de los pechos, una semana después de la menstruación es un sistema rápido y eficaz para mejorar su calidad de vida. Al principio puede parecer difícil detectar alguna anomalía en los pechos. Con el aprendizaje que proporciona la autoexploración rutinaria llegará a conocer perfectamente las características de sus glándulas mamarias.

Pronto se encontrará capacitada para detectar cualquier alteración que pueda aparecer, lo que le permitirá reconocer fácilmente que en una zona determinada hay algo (un bulto, un callo, etc.) que antes no estaba. Este es el principal objetivo del autoexamen.

## **ALIMENTACIÓN**

La alimentación de la paciente mastectomizada no tiene porque ser distinta de la que tuviera antes de la intervención.

Es recomendable una dieta equilibrada siendo beneficioso para su salud seguir algunas normas de alimentación:

- Evitar el aporte excesivo de grasas.
- Consumir cereales, legumbres, verduras y frutas en cantidades importantes.
- Aumentar el consumo de proteínas (carne y pescado) así como el de leche y derivados.
- Reducir el consumo de sal.
- Tomar con moderación alimentos en salazón y ahumados.

El ejercicio físico de forma moderada y progresiva mejora la digestión y facilita la circulación sanguínea.

## **RECUPERACIÓN PSICO-EMOCIONAL**

### **LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Actualmente, el diagnóstico precoz y los avances médicos han hecho aumentar la posibilidad de tratar con éxito la enfermedad de cáncer.

Sin embargo, para conseguir la recuperación completa necesitaremos además, la rehabilitación psicológica.

Nuestro cuerpo y mente están intrínsecamente unidos.

La terapia y rehabilitación psicológica, se hacen necesarias para aprender a afrontar o resolver nuestra ansiedad, tristeza, preocupación y miedos cuando nos dan un diagnóstico de enfermedad.

El apoyo psicológico le podrá ayudar a adaptarle a un diagnóstico difícil, afrontar una intervención quirúrgica, unos tratamientos curativos o paliativos complementarios y adentrarse, de nuevo, en su actividad familiar, laboral y social para obtener, en estas circunstancias adversas, una vida plena y satisfactoria.

### **LA FAMILIA DEL ENFERMO ONCOLÓGICO**

Recuerde que la atención psicológica no sólo va dirigida a usted como persona afectada por ésta enfermedad. Su familia (pareja, hijos, hermanos, padres...) pueden necesitar recibir éste apoyo, ya que es un problema que afecta a todos los que conviven en el mismo hogar.

Los profesionales de la Psico-oncología, ofrecemos información y estrategias para orientaros en la atención al enfermo. Estas se basan en la comprensión y el respeto mutuo familia-enfermo y también enfermo-familia.

Alivian el miedo a no saber como iniciar la comunicación y mantenerla de modo sincero, lo que daría lugar al equilibrio emocional familiar y el afrontamiento de una nueva y desconocida circunstancia como familia sólida y unida.

## **IMAGEN CORPORAL INTERNA**

La curación de la enfermedad de cáncer conlleva, en múltiples ocasiones, cambios físicos bruscos basados en la pérdida o deterioro de alguna parte de su cuerpo.

Es posible que después de una Mastectomía experimente sentimientos de pérdida personal (pérdida de una mama), reacciones emocionales como la ansiedad (nerviosismo) o depresión (estado de ánimo muy bajo), pérdida de su identidad femenina (no se siente mujer como antes). Lo que produce un descenso del concepto que tiene de si misma (baja autoestima).

Estos momentos quizás no deba afrontarlos en soledad. Si siente que esto es así, no dude en acercarse al Servicio de Terapia psicológica. Puede ayudarle en su adaptación y encontrar soluciones reales a sus problemas.

## **TRABAJAR EN CASA O FUERA DE CASA**

Al salir del hospital y volver a casa se encontrará que existe en usted cierta discapacidad producida por la Mastectomía y el brazo afectado por ésta en la misma zona.

Necesitará de tiempo, ejercicio de rehabilitación y cuidados del brazo afectado hasta ir, día a día recuperando su capacidad al cien por cien.

Mientras esto ocurre procure seguir estos consejos:

- Levantarse y acostarse aproximadamente a las mismas horas.
- Adaptar las tareas, fuera y dentro del hogar, a su capacidad personal.
- Realizar las tareas más cómodas (eliminar esfuerzos físicos elevados)
- Planificar las tareas y ejecutarlas como ha planeado, todos los días.
- Delege en los demás (familia-amigos) tareas que no pueda desempeñar (fregar, barrer, planchar, comprar, tender ropa).
- Planificar un horario de trabajo y otro horario de ocio y tiempo libre todos los días.
- Tener la mente distraída con cosas que le haga ilusión hacer.
- Mantenerse ocupada todo el día, incluyendo momentos de descanso.

## **CUIDADO DE NUESTRA IMAGEN EXTERIOR**

Observe que antes de salir del hospital haya obtenido, de modo gratuito, su prótesis de primera postura, que se la proporcionara el personal de enfermería.

Una vez que su herida haya cicatrizado correctamente (un mes y medio o dos meses después de la Mastectomía) debe utilizar una prótesis de silicona, que le recetarán en el Servicio donde ha sido intervenida. El uso diario de esta prótesis es importante para evitar deformaciones de la columna vertebral.

Con la receta se podrá acercarse a cualquier ortopedia especializada y adquirirla.

La prótesis de silicona debe tener estas características:

- Adaptarla a su necesidad (completa para Mastectomía o parcial para Cuadrantectomía).
- Con el mismo peso y tamaño que su otra mama.
- Con la forma y postura correspondiente a la mama de origen (forma de la prótesis correspondiente a cubrir las zonas donde haya pérdida).
- Cubriendo funciones: ligera (concha de silicona y almohadilla), normal (prótesis completa con forma simétrica o con forma asimétrica), especial (playa, piscina, deporte).

En cuanto a prendas interiores (sujetadores, bodys) existe una amplia gama de prendas destinadas a cubrir cualquier tipo de necesidad. Las puede adquirir en ortopedias o corseterías que dedican su trabajo, de modo gratuito, a confeccionar fundas para prendas corseteras normales. Póngase en contacto con nosotros, le aportaremos una orientación completa al respecto.

Al ir a comprar su prótesis y sujetador recuerde llevar puesta una prenda que se ajuste al cuerpo, así le será más fácil ver como le sienta.

## ¿Y EN VERANO?

### **Artículos de baño:**

Puede adquirir prendas propias de playa o piscina (bañadores, bikinis) en ortopedias especializadas o en corseterías que confeccionan fundas para prótesis de un modo gratuito. Póngase en contacto con nosotros, le orientaremos.

### **Deporte:**

La natación constituye un deporte completo que puede practicar aunque, en todo momento debe evitar hacer mucho esfuerzo. No es conveniente, en cambio que practique el esquí o el tenis.

### **Baños de sol:**

- Protege los ojos-visión con gafas de sol.
- Evite la exposición al sol, sobre todo entre las 12 y 16 horas.
- Evite productos aceleradores del bronceado (bronceado intensivo).
- Evite productos autobronceadores, no protegen del sol.
- Utilice sombreros y camisetas ligeras en la exposición al sol.
- Utilice una camiseta de algodón cuando entre en el agua y bajo el sol.
- Utilice un índice o factor de protección adaptado a su tipo de piel (consulta a expertos en tiendas cosméticas).
- En caso de recibir tratamiento complementario (quimioterapia, radioterapia) evite la exposición al sol.



## **TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS A LA CIRUGÍA**

En determinados casos el médico puede proponerle realizar otros tipos de tratamiento, además de la cirugía, para asegurarse de una completa curación.

Entre estos se encuentra la Quimioterapia, la Radioterapia y Hormoterapia.

Además, si conserva todavía la menstruación, lo más probable es que le pongan un tratamiento para ir retirándosela durante un tiempo y evitar así que la actividad hormonal pueda favorecer la enfermedad.

### **LA RECONSTRUCCIÓN MAMARIA**

La Cirugía reconstructiva es un punto fundamental en el tratamiento completo del cáncer de mama.

No es un capricho estético ni un peligro innecesario.

Su objetivo es restaurar la mama para devolverle su imagen corporal, en lo posible.

Debe saber que no modifica el pronóstico de su enfermedad (la reconstrucción no mejora ni empeora la enfermedad), no obstruye las pruebas de control (mamografías, ecografías) y no limita los tratamientos que pueda necesitar en el futuro (quimioterapia y radioterapia u otros).

Una mama reconstruida tendrá sus limitaciones estéticas y funcionales (pérdida de sensibilidad al tacto, lactancia), pero le aportará calidad de vida.

Hoy existen múltiples técnicas de reconstrucción, según su caso. Su especialista en Cirugía Plástica y usted decidirán la que más le conviene. Prácticamente todos los casos pueden reconstruirse.

Esta cirugía debe hacerse lo antes posible, actualmente no se esperan años. Se inicia en cuanto se determina el estadio de su proceso (situación precoz o avanzada de la enfermedad) y finalizan los tratamientos complementarios (quimioterapia, radioterapia) si lo requiere.

Solicite **Información Profesional** desde el primer momento.

Intente plantearlo como un paso más en los tratamientos hacia la curación.

Es natural tener miedo y dudas, pero con apoyo y consejo profesional se alegrará de completar el tratamiento de su enfermedad.

\* \* \* \*

## **BIBLIOGRAFÍA**

HARRISON: Principios de Medicina Interamericana McGraw-Hill.

J. L. VAQUERO PUERTA: Salud Pública. Ediciones Pirámide.

BRUNNER SUDDARTH: Enfermería Práctica. Interamericana. McGraw-Hill.

CANCER NET-A SERVICE OF THE NATIONAL CANCER INSTITUTE. Información en P. D. O. sobre cuidados Médicos-Pacientes.

J. LEDERER: Alimentación y Cáncer. Ed. Temas de Hoy.

LONG-PHIPPS de Interamericana McGraw-Hill. "Enfermería Profesional" (Enfermería Médico-Quirúrgica).