

LUEGO DE LA CIRUGÍA DE MAMA: ¿CÓMO EVITAR EDEMAS?

PATOLOGÍA MAMARIA

Si tuvo una operación de mamas es posible que note hinchazón, la piel tensa en el tórax o en el brazo del lado operado. Le damos algunas recomendaciones para cuidarse y seguir desarrollando sus actividades habituales. Todos los cuidados están orientados a prevenir heridas, sobreesfuerzos y el calor en el brazo del lado operado para así evitar la formación de edemas.

VESTIMENTA

- Evite la compresión de la piel con el uso de ropa, sobre todo en los hombros y la cintura.
- Le recomendamos usar corpiños sin aros y de breteles anchos. Evite el uso de reloj, pulseras y anillos en el brazo afectado.

CUIDADO PERSONAL

- Cuide su piel con crema hidratante, evite cortarse las cutículas y la utilización de cera para depilar.
- Evite el uso de agua caliente sobre el miembro afectado: al lavarse las manos, ducharse o lavar vajilla. Es importante evitar la exposición a fuentes de calor y la exposición directa al sol. Cúbrase con prendas frescas y use protector solar.

EN CASA Y EN EL TRABAJO

- Use guantes en las tareas del hogar y cuide el uso de objetos punzantes: cuchillos, agujas, etc.
- No transporte bolsas pesadas.
- Evite planchar ropa por largo tiempo, le recomendamos que haga algunas pausas.
- Cuando descansa sentada: acuérdesse de poner el brazo en alto (sobre el apoya brazo del sofá o con un almohadón sobre el sillón).

ACTIVIDAD FÍSICA

- Le recomendamos hacer actividad aeróbica, en el agua, caminatas o yoga.

ADEMÁS...

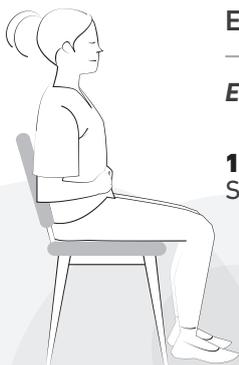
Evite la extracción de sangre, medir la presión arterial y las inyecciones del lado operado. Tenga precaución con los masajes no especializados y sin indicación médica.

¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Si tiene fiebre, aumento brusco del volumen o enrojecimiento en cualquier región de miembro superior, deberá concurrir a su médico.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS SUPERIORES: ¡El kinesiólogo le va indicar la frecuencia!

EN POSICIÓN SENTADO



1. TOMAR AIRE POR NARIZ Y SOLTAR POR LA BOCA.



2. INCLINAR LA CABEZA INTENTANDO ACERCAR LA OREJA DERECHA AL HOMBRO DEL MISMO LADO. MANTENER EN ESTA POSICIÓN UNOS SEGUNDOS Y VOLVER AL CENTRO. REPETIR HACIA EL OTRO LADO.



3. LLEVAR EL MENTÓN AL PECHO, MANTENER UNOS SEGUNDOS EN ESA POSICIÓN.



4. REALIZAR CÍRCULOS HACIA ATRÁS CON LOS HOMBROS.



5. ENTRECRUZAR LOS DEDOS Y ELEVAR AMBOS BRAZOS HACIA EL TECHO.

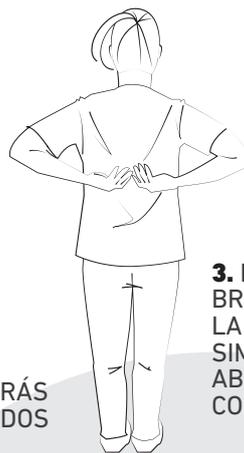
EN POSICIÓN DE PIE



1. SIMULAR - NADAR LLEVANDO AMBOS BRAZOS HACIA ADELANTE Y A LOS LADOS.



2. LLEVAR AMBAS MANOS POR DETRÁS DE LAS OREJAS Y SEPARAR LOS CODOS LLEVÁNDOLOS HACIA ATRÁS.



3. LLEVAR LOS BRAZOS HACIA LA ESPALDA, SIMULANDO ABROCHAR EL CORPIÑO.

4. REITERAR EJERCICIOS 2 Y 3 DE LA POSICIÓN SENTADO.

5. REITERAR LAS RESPIRACIONES DEL COMIENZO.

Si siente fatiga, dolor, o alguna otra molestia al realizar los ejercicios, deberá suspenderlos y consultar a su kinesiólogo.

NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA DEBO REPETIR LOS EJERCICIOS?:

Otras notas e indicaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL USO DE VENDAJE

Recuerde utilizar prendas adecuadas para evitar que el vendaje se deslice al vestirse y genere marcas. Además, es importante cuidar que no esté húmedo ni sucio. Si siente picazón, dolor, cambio en la coloración de los dedos o desarmado de las vueltas, deberá retirarlo. Si se sale, acérquese al servicio de Kinesiología para que vuelvan a colocarlo.

COMO USAR LA MANGA DE COMPRESIÓN.

Le recomendamos colocarla desde la mañana - antes de comenzar con sus actividades - y retirarla por la noche para descansar, siempre que no genere dolor. Tenga cuidado que la manga no apriete el brazo y controle la región de la muñeca para que no se formen pliegues en esa zona. Además es importante que el tejido no tenga roturas y quede bien adherido a su piel, de esa manera la manga ejercerá la presión correspondiente.

Si la usa constantemente deberá cambiarla cada 3 meses.