



Mi guía de recuperación

Reconstrucción de mama con colgajo de dorsal ancho

Registre su progreso al marcar los elementos a medida que los vaya completando.

El día de la cirugía

Comidas y bebidas

- Comencé a tomar líquidos.
- Comí alimentos sólidos.

Cómo hacer frente al dolor

- Tomé analgésicos orales.
- Hablé con mi enfermero sobre mis analgésicos.

Desplazamientos

- Usé el espirómetro de incentivo siguiendo las instrucciones del enfermero.
- Me pasé a mi silla con ayuda.
- Caminé alrededor de la unidad con ayuda.

Cuidado de los drenajes

- Mi enfermero me enseñó cómo cuidar de los drenajes.
- Le dije a mi enfermero el nombre de mi cuidador que cuidará de los drenajes en casa.

Preparación para irse del hospital

- Hablé con mi enfermero sobre mi fecha de alta.
- Tengo organizado quién me llevará a casa mañana por la mañana.
- Revisé con mi enfermero los materiales que llevaré a casa.

El día del alta

Cómo hacer frente al dolor

- Hablé con mi enfermero sobre mis analgésicos.

Desplazamientos

- Pasé la mayor parte del día sentado en una silla.
- Caminé más hoy que ayer.
- Me reuní con mi fisioterapeuta.

Cuidado de las incisiones

- Mi enfermero me enseñó a cuidar de las incisiones.
- Me quitaron el vendaje.

Cuidado de los drenajes

- Miré el video *Cómo cuidar su sistema de drenaje Jackson-Pratt*. Puede encontrarlo en www.mskcc.org/jp-spanish o apuntando la cámara de su teléfono inteligente al código QR a la derecha.
- Le mostré a mi enfermero que mi cuidador y yo podemos cuidar de mis drenajes.



Preparación para irse del hospital

- Desayuné.
- Aprendí de mi enfermero cómo ducharme en casa.
- Revisé con mi enfermero las instrucciones al ser dado de alta.
- Revisé con mi farmacéutico o enfermero los medicamentos que llevaré a casa.
- Entiendo que debo tomar el medicamento anticoagulante todos los días.

No haga estas cosas hasta que su cirujano le diga que es seguro hacerlas:

- No realice ninguna actividad que pueda ejercer presión sobre la parte superior del cuerpo (como flexiones de brazos).
- No realice actividades de alto impacto (como correr, saltar o hacer ejercicios aeróbicos).
- No levante ni lleve nada que pese más de 5 libras (2.3 kilogramos). Esto incluye levantar mascotas y niños.