

Mi guía de recuperación

Reconstrucción de mama unilateral con colgajo DIEP

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

El día de la cirugía

Definición de metas para la recuperación

- Leer mi guía de recuperación

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

- Vi como mi enfermero cuidaba de mis drenajes

Preparación para irse del hospital

- Le dije al enfermero quien era mi cuidador

El día después de la cirugía

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 que ayer
- Mi fisioterapeuta me enseñó algunos ejercicios y cómo bajar de la cama y acostarme

Cuidado de las incisiones

- Mi enfermero me enseñó cómo cuidar de las incisiones

Drenajes y medicamentos

- Miré el video *Cómo cuidar de su drenaje Jackson-Pratt*
- Mi enfermero me enseñó cómo cuidar de los drenajes
- Miré *Cómo administrar una inyección subcutánea con una jeringa prellenada*
- Mi enfermero me enseñó cómo autoadministrarme una inyección subcutánea

Preparación para irse del hospital

- Hablé con mi enfermero sobre mi fecha de alta
- Me aseguré de tener a alguien que me lleve a casa
- Revisé con mi enfermero los materiales que llevaré a casa

Regreso a casa

Preparación para irse del hospital

- Me duché con ayuda
- Desayuné
- Le mostré a mi enfermero que sabía cómo aplicarme una inyección subcutánea o que mi cuidador podía hacerlo
- Hablé con mi enfermero sobre cómo ducharme en casa
- Revisé con mi enfermero las instrucciones al ser dado de alta
- Revisé con mi enfermero o el farmacéutico los medicamentos que llevaré a casa

Actividades restringidas

- No **empuje, tire** ni **levante** nada con el brazo del lado de la cirugía.
- No ejerza **presión** sobre su pecho ni las mamas
- No coloque **hielo** ni **bolsas calientes** sobre el área de la cirugía.

Siga estas indicaciones hasta que su cirujano le indique que puede dejar de hacerlo.