

# Mi guía de recuperación

## Reconstrucción de mama unilateral con colgajo DIEP

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

### Visita previa a la cirugía

#### Definición de metas para la recuperación

- Mi cuidador principal me acompañó a la visita preoperatoria para interiorizarse sobre mi cirugía.
- Comprendo las instrucciones que debo seguir para tomar medicamentos y suplementos alimenticios antes de la cirugía.
- Comprendo las instrucciones sobre qué puedo comer y beber antes de la cirugía.
- Estoy familiarizado con la guía de recuperación durante mi hospitalización.

#### Configuración de MyMSK

- Tengo una cuenta MyMSK.
- Sé cual es mi usuario y contraseña de MyMSK.
- Tengo descargada la aplicación MyMSK en mi teléfono inteligente o tableta.

#### Información sobre los drenajes y medicamentos

- Sé que deberé cuidar de las incisiones en casa después de la cirugía.
- Sé que tendré algunos drenajes cuando deje el hospital y que deberé cuidar de ellos en casa.
- Sé que deberé administrarme inyecciones de un medicamento en casa después de la cirugía.
- Sé que deberé tener cuidado y seguir las indicaciones al momento de ducharme en casa después de la cirugía.

#### Planificación del alta

- Sé cuál es mi fecha prevista de alta.
- Tengo organizado quién me llevará a casa al dejar el hospital.
- Tengo un cuidador que me ayudará en casa después de la cirugía.

### En casa

#### Preparación para la cirugía

- He leído el recurso *Preparación para la cirugía*.
- He hablado con mi proveedor de cuidados de la salud para resolver mis dudas o no tengo dudas.

#### Información sobre los drenajes y medicamentos

- He mirado el video *Cómo cuidar de su drenaje Jackson-Pratt*.
- He mirado el video *Cómo administrar una inyección subcutánea con una jeringa prellenada*.
- He hablado con mi proveedor de cuidados de la salud para resolver mis dudas o no tengo dudas.

# 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
- Camine 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 administrarme 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.