



Lista de verificación: mastectomía sin reconstrucción o con reconstrucción mediante el uso de un extensor de tejidos

Siga las instrucciones de su equipo de atención para prepararse para su cirugía y recuperarse después de esta.

Lea *Información sobre la mastectomía* (www.msk.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-mastectomy) o *Información sobre la mastectomía: para hombres* (www.msk.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-mastectomy-men). Un integrante de su equipo de atención le dará una copia. También puede encontrarlas en línea.

Preparación para su cirugía

Qué debe hacer

- Cree una cuenta de MyMSK, si es que no lo ha hecho todavía. Visite www.msk.org/pe/enroll_mymask para ver las instrucciones.
- Llene un formulario Health Care Proxy. Puede pedir una copia impresa o encontrarlo en www.health.ny.gov/publications/1431.pdf
- Elija a su cuidador.
- Organice que alguien lo lleve a casa luego de la cirugía.
- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud para tomar los medicamentos.

Qué comprar

- Compre un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina (GHC) al 4 %, como por ejemplo Hibiclens®.
- Compre tabletas de acetaminophen 325 miligramos, como Tylenol® Regular Strength.

Cita para las pruebas prequirúrgicas (PST)

- Traiga una lista con todos los medicamentos con y sin receta que toma.
- Traiga todas las notas médicas importantes o los resultados de las pruebas que se realizó fuera de MSK. (Si su equipo de atención de MSK ya los tiene, no necesita traerlos).

Un día antes de su cirugía

Anote la hora de su cirugía

- Un integrante del personal le llamará entre las 2 p.m. y las 7 p.m. y le dirá a qué hora debe llegar para la cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, entonces le llamará el viernes anterior.
- Si para las 7 p.m. no ha recibido una llamada, llame al 212-639-5014.

Cómo tomar los medicamentos

- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud para tomar los medicamentos.

Duchas

- Dúchese de noche.
 - Lávese el cabello, el rostro y la zona genital como lo hace habitualmente.
 - Lávese desde el cuello hasta los pies con la solución de gluconato de clorhexidina (CHG) al 4 %. Evite la cabeza y la zona genital.
 - Séquese con una toalla limpia. No use loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia después de esto.

Comidas y bebidas

- **Deje de comer 8 horas antes de la hora de llegada.**
 - Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le diga que deje de comer más temprano. Si lo hace, siga sus instrucciones.
- 8 horas antes de la hora de llegada, no coma ni beba nada, excepto estos líquidos claros:
 - Agua.
 - Refrescos.



- Jugos claros, como limonada, jugo de manzana y jugo de arándano rojo. No beba jugo de naranja ni jugos con pulpa.
- Café negro o té (sin ningún tipo de leche o crema).
- Bebidas deportivas, como Gatorade®.
- Bebida prequirúrgica ClearFast CF (Preop)® o Ensure® Pre-Surgery clear carbohydrate.
- Gelatina, como Jell-O®.

Puede seguir ingiriendo estos hasta 2 horas antes de su hora de llegada.

El día de su cirugía

Comidas y bebidas

- Tenga en cuenta que, 8 horas antes de la hora de llegada, no puede comer ni beber nada, excepto lo mencionado anteriormente.
- **Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada.** Ni siquiera agua.



Cómo tomar los medicamentos

- Solo tome los medicamentos que le haya indicado el proveedor de cuidados de la salud. Tómelos con un pequeño trago de agua.

Duchas

- Dúchese antes de su cirugía. Siga los mismos pasos que la noche anterior.

Algunos aspectos para tener en cuenta

- Si usa lentes de contacto, póngase anteojos en su lugar.
- Quítese todos los objetos de metal y joyas, incluso las que tenga puestas en perforaciones del cuerpo.
- Deje en casa los objetos de valor.
- Póngase una blusa o camisa de botones o que le quede holgada y use zapatos planos y seguros para caminar.
- Traiga su formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, si las ha llenado.

En el hospital, después de la cirugía

Aprenda a cuidarse en casa

- Reúname con su enfermero para revisar:
 - Cómo controlar el dolor.
 - Cómo cuidar de los drenajes y las incisiones.
 - Cómo ducharse.
 - Cuándo podrá conducir.
- Revise los ejercicios de brazo para hacer en casa.

Preparación para el alta

- Asegúrese de contar con un cuidador responsable que le lleve a su casa.

En casa

Recuerde seguir las instrucciones de su equipo de atención mientras se recupera de su cirugía.

Cómo tomar los medicamentos

- Tome los medicamentos según lo necesite y como se lo hayan indicado.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta.

Cuidado de los drenajes

- Vacíe sus drenajes a la mañana y a la noche. Exprima el tubo todas las veces. Visite www.msk.org/es/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain para obtener instrucciones.
- Si no se le realizó la reconstrucción, siga las instrucciones del cirujano especialista en mamas para saber cuándo llamar a su consultorio para programar la extracción de los drenajes.
- Si se le realizó la reconstrucción, siga las instrucciones del cirujano plástico para saber cuándo llamar a su consultorio y programar la extracción de los drenajes.

Duchas

- Si no se le realizó la reconstrucción, dúchese 24 horas después de su cirugía.
- Si se le realizó la reconstrucción, siga las instrucciones del cirujano plástico.

Lista de verificación: mastectomía sin reconstrucción o con reconstrucción mediante el uso de un extensor de tejidos

Ejercicio y actividad física

- Siga las indicaciones del recurso *Ejercicios para hacer después de su mastectomía o reconstrucción de mama*. Puede encontrarlo en www.msk.org/es/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction. Un integrante de su equipo de atención también le dará una copia.
- Haga los ejercicios de brazo 3 veces al día hasta que pueda moverlo como lo hacía antes de la cirugía. Después de eso, hágalos una vez al día.
- Si se le realizó la reconstrucción, no levante objetos que pesen más de 5 libras (2.3 kilogramos) hasta que su proveedor de cuidados de la salud le indique que es seguro hacerlo.

Actividad sexual

- Cuando se sienta listo, puede comenzar con su actividad sexual.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene una fiebre superior a 100.4 °F (38 °C).
- La piel alrededor de las incisiones está más roja o más caliente de lo habitual.
- Siente más incomodidad en la zona de su cirugía.
- Hay drenaje en las incisiones.
- El brazo o la zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha cada vez más.
- Tiene problemas para respirar.
- Tiene preguntas o inquietudes.



Detalles de contacto

De lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m., llame a las siguientes personas:

Médico: _____

Enfermero: _____

Número de teléfono: _____

Después de las 5 p. m., los fines de semana y feriados, llame al 212-639-2000. Pida hablar con la persona que esté de guardia reemplazando a su proveedor de cuidados de la salud.

Notas _____
