



Mi guía de recuperación

Reconstrucción de mama con colgajo de dorsal ancho

Registre su progreso al marcar los elementos a medida que los vaya terminando. Puede llevar un registro aquí o en su Lista de verificación de objetivos para el alta. Para obtener más información, lea *Preguntas frecuentes sobre la Lista de verificación de objetivos para el alta*. Puede encontrarlo en www.msk.org/discharge-checklist-spanish o apuntando la cámara de su teléfono inteligente o tableta al código QR a la derecha.



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 quién es el cuidador que me ayudará a cuidar mis 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.
- Hablé con mi enfermero sobre los materiales que llevaré a casa.

Día del alta (día 1 posoperatorio)

Cómo hacer frente al dolor

- Hablé con mi enfermero sobre mis analgésicos.


Desplazamientos

- Pasé la mayor parte de la mañana 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.
- Le mostré a mi enfermero que mi cuidador y yo podemos cuidar de mis incisiones.
- Mi enfermero me quitó el vendaje.

Cuidado de los drenajes

- Vi *Cómo cuidar de su drenaje Jackson-Pratt* (www.msk.org/jp-spanish). 
- 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.
- Hablé con mi farmacéutico o enfermero sobre 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.