EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Recursos, vestimenta y apoyo después de la cirugía de mama

Esta información le ayudará a encontrar tiendas que vendan ropa y prótesis mamarias para usar después de la cirugía de mama. Las tiendas están en línea o ubicadas en la ciudad de Nueva York, Long Island, Nueva Jersey y Connecticut. En esta guía, también se describen programas de apoyo y se ofrece información útil para después de la cirugía de mama. Esta información puede ser útil para quienes se han sometido a una cirugía de mama con o sin reconstrucción.

Sostenes postoperatorios

Es posible que pueda conservar su viejo sostén después de la cirugía. Si el tamaño de su mama ha cambiado después de la cirugía, es posible que deba comprar uno nuevo. Aquí hay algunos sostenes que pueden resultarle cómodos y pueden brindarle soporte después de la cirugía de reconstrucción de mama:

Sostén deportivo sin costuras Cabales para mujer
Este sostén está disponible en Amazon aquí.

Sostén Coobie
www.shopcoobie.com/
Puede comprar el sostén Coobie a través del sitio web de Coobie o en Amazon.

Sostén deportivo con cierre frontal de Fruit of the Loom
Este sostén tiende a ser pequeño. Es posible que necesite comprar

uno más grande que su talle habitual. Puede encontrarlo en Amazon aquí.

Sostén con cierre frontal GLAMORISE Blush Complete Comfort
www.glamorise.com/
Este sostén es el preferido por las mujeres de talla grande.

Sostén sin aros Smoothtec de Hanes
Puede encontrar el sostén sin aros Smoothtec en Target aquí.

Masthead
https://www.mastheadpink.com/
Encuentra los sostenes Luna y Estell. También ofrecen rellenos y almohadillas.

Sostén con cuello redondo True Body Lift de True and Co.
www.trueandco.com/product/bras/bralette/true-body-lift-scoop-neck-bra/mink

Sostén moldeado sin aros Cloud 9 para mujer de Warner
Puede encontrar el sostén moldeado sin aros Cloud 9 en Amazon aquí.

Prótesis mamarias externas, ajustes de sostenes personalizados y prótesis mamarias

Aquí hay algunas tiendas que tienen sostenes, prótesis externas y accesorios para después de la cirugía de reconstrucción de mama. Actualizamos esta lista por última vez en marzo de 2024. Es posible que parte de esa información haya cambiado desde entonces. Después de que elija una tienda, comuníquese con la misma para asegurarse de que estén abiertos y programar una cita.

Nueva York

Manhattan

Underneath It All

www.underneathitallnyc.com/breast-prosthesis
212-717-1976

320 5th Avenue, Suite #1009
Nueva York, NY 10001

Underneath It All es una tienda boutique que ofrece productos para después de una mastectomía. Ofrecen ropa interior para el postoperatorio, prendas de vestir y prótesis mamarias de calidad.

Brooklyn

Jazee Bras

www.jazeebrasbkn.com/mastectomy-products/4472890?dm_device=desktop
718-336-0783

937 Kings Highway
Brooklyn, NY 11223

Jazee Bras ofrece accesorios personalizados y productos de calidad. Le ayudarán a encontrar un sostén para mastectomía o una prótesis que se adapte a sus necesidades específicas.

Bronx

We Fit Well Corporation

718-828-5007

3557 E Tremont Avenue
Bronx, NY 10465

Long Island

A Personal Touch Boutique
www.apersonaltouchboutiques.com/mastectomy/
609-760-2991

1 Schwab Avenue, Suite 1
Melville, NY 11747

A Personal Touch Boutiques utiliza **tecnología de escaneo 3D** para garantizar una prótesis bien ajustada. También ofrecen prendas para linfedema. Muchos planes de seguro cubren las prótesis mamarias personalizadas, sin importar la fecha de la cirugía. Llame para saber si su plan de seguro cubrirá esta opción personalizada.

A World of Pink
516-513-1275 o 631-364-9684
525 Broadhollow Road, Suite A4
Melville, NY 11747

A World of Pink tiene productos para todas las fases de la cirugía de mama. Cuenta con personal certificado especializado, quienes le medirán y se asegurarán de darle un sostén que le brinde soporte y una prótesis que le quede bien. Ofrecen educación sobre el bienestar de las mujeres durante el tiempo entre la cirugía de mama y el final de la reconstrucción de mama.

World of Pink acepta la mayoría de los planes de seguro. Llame a su proveedor de seguros para obtener más información sobre su cobertura antes de programar una cita.

Women's Boutique
www.womens-boutique.com
516-292-1320

112 Broadway

Malverne, NY 11565

Women's Boutique ofrece sostenes quirúrgicos y prótesis externas para nadar, de silicona y de otros materiales, que vienen en distintas formas. También tienen un salón de pelucas privado que cuenta con pelucas y postizos de cabello humano y sintético. Llame con anticipación para programar una cita para una prueba. Aceptan la mayoría de los tipos de seguros.

Nueva Jersey

Longevity Surgical LLC
www.longevitynj.com
201-569-8033 (teléfono)
201-569-8073 (fax)

25-e S Van Brunt St.
Englewood, NJ 07631

Longevity Surgical LLC tiene pelucas, trajes de baño y prendas para linfedema, personalizados y no personalizados, para después de la mastectomía y la reconstrucción. Proporcionan productos de forma segura y remota, y el envío siempre está disponible. Ofrecen pruebas presenciales y virtuales y aceptan algunos planes de seguro. Llame al 201-569-8033 o envíe un correo electrónico a arline@longevitynj.com para obtener más información.

Oceans of Hope mastectomy Boutique
www.oceanshope.com
732-557-4673

440 Commons Way
Toms River, NJ 08755

Oceans of Hope ofrece una amplia selección de sostenes y prótesis

mamarias externas para después de una mastectomía. Tienen opciones de prótesis mamarias y pezones de Radiant Impressions que pueden usarse después de una mastectomía, tumorectomía o cirugía de mama reconstructiva.

The Dain Shoppe
www.thedainshoppe.com
973-539-7586
dainshoppe@optonline.net

8 Community Place
Morristown, NJ 07960

Dain Shoppe tiene una variedad de prótesis mamarias externas que se adaptan a diferentes tipos de cuerpo, formas de mamas y cirugías. Tienen estilos tradicionales y colecciones únicas para satisfacer sus necesidades. Sus especialistas certificados en prótesis mamarias para mastectomía pueden recomendar tamaños y estilos que favorecerán su apariencia y le brindarán mayor comodidad. Ellos también ofrecen:

- Prótesis mamarias personalizadas
- Prótesis parciales para compensar la asimetría de las mamas
- Ropa íntima
- Camisolas
- Trajes de baño
- Accesorios

Westchester
Nordstrom The Westchester
914-946-1122, extensión 1249

135 Westchester Avenue

White Plains, NY 10601

Tiendas con varias ubicaciones
Hanger Clinic (prótesis mamarias y órtesis)

www.hangerclinic.com/orthotics/chest-head
800-442-6437

Un especialista certificado en prótesis mamarias para mastectomía trabajará en estrecha colaboración con usted para devolverle un aspecto natural después de su cirugía. Le ayudarán a encontrar el tamaño y el estilo correctos de productos y sostenes posmastectomía.

Varios centros dentro de la red nacional de esta clínica brindan servicios posmastectomía. Las ubicaciones locales incluyen:

- Connecticut
- Long Island, Nueva York
- Ciudad de Nueva York, Nueva York
- Paramus, Nueva Jersey
- Upstate New York
- White Plains, Nueva York

Llame al 800-442-6437 o visite www.hangerclinic.com/find-a-clinicpara encontrar una clínica cerca de usted.

Programa de Prótesis Mamarias Nordstrom
800-804-1502
www.nordstrom.com/browse/women/clothing/underwear-

lingerie/breast-prosthesis-program

El Programa de Prótesis Mamarias proporciona:

- Prótesis mamarias externas para mastectomías, tumorectomías y cirugía reconstructiva de mamas.
- Camisolas y sostenes para posmastectomía.
- Creación de bolsillos gratis en cualquier sostén comprado en Nordstrom.

Estos artículos y servicios están disponibles en cómodos departamentos de lencería privados. La selección puede variar según la tienda. Visite el sitio web del programa para obtener más información sobre cómo utilizar su seguro y programar una cita. También puede llamar a la línea directa de prótesis al 800-804-1502.

Tiendas online

AnaOno
www.anaono.com

Athleta
www.athleta.com

Bra Bar
www.shopbrabar.com

The Busted Tank – Ropa para mastectomía (en línea)
www.bustedtank.com

Una empresa moderna de ropa para mastectomía sin elástico ancho. Ofrecen prendas con bolsillos para usar luego de una mastectomía y prótesis mamarias externas ligeras e intercambiables. Tienen sostenes para después de la mastectomía, almohadillas para sujetadores y camisetas sin mangas asequibles que incluyen bolsillos delanteros sin

elásticos. Cuenta con asistencia en línea para saber cuál es su talle.

Información sobre las prótesis mamarias externas

Puede rellenar su sostén para ayudar a equilibrar su apariencia mientras se recupera de la cirugía. También puede hacer esto mientras pasa por las diferentes etapas de la reconstrucción de mama. Hay varias formas de rellenar su sostén.

Prótesis mamaria externa suave

Una manera de rellenar el sostén es utilizar una prótesis externa suave (prótesis de mama temporal). Este tipo de prótesis es una bolsa de nylon liviana. El tamaño de la bolsa puede ajustarse para que coincida con la otra mama al añadir o quitar la pelusa de algodón que tiene dentro. Puede obtenerlas durante su visita con su cirujano especialista en reconstrucción. Puede lavar la bolsa de nylon con un jabón suave, como Woolite® o Ivory®, y luego dejar que se seque al aire.

Prótesis mamarias

Una prótesis mamaria es una prótesis de mama externa que usted puede usar. *Puede colocarla en prendas de vestir, como sostenes o trajes de baño.* Es una prótesis mamaria externa más permanente que la bolsa de nylon suave.

Si le interesa usar una prótesis mamaria, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Si no le realizaron una reconstrucción de mama, normalmente puede comenzar a usar la prótesis alrededor de 4 a 6 semanas después de su cirugía.

Es posible que el médico le dé una receta para la prótesis mamaria en la cita de seguimiento. Consulte con su compañía de seguros para averiguar qué es lo que cubre para su prótesis mamaria.

Existen muchos tipos de prótesis mamarias. Las boutiques de

mastectomía y las tiendas de lencería las venden. Un especialista en prótesis mamarias le ayudará a encontrar la prótesis más adecuada para usted. Si prefiere comprar más cerca de casa, comuníquese con el programa Reach to Recovery de la Sociedad Americana contra el Cáncer Llame al 800-ACS-2345 (800-227-2345) para obtener una lista de tiendas en su área.

Gasa suave

También puede forrar el sostén con gasa suave, que puede pedírsela a su enfermero. Cambie la gasa con frecuencia para asegurarse de que siempre esté limpia.

Cobertura de seguro para sostenes de mastectomía y prótesis mamarias

Antes de comprar o de probarse una prótesis mamaria o un sostén de mastectomía, comuníquese con su compañía de seguros. Pregunte exactamente qué cubren para su recuperación y rehabilitación.

No todos los planes de seguro son iguales, pero la mayoría de las veces cubren:

- De 2 a 4 sostenes especiales de mastectomía (con bolsillos para prótesis) cada año.
- Una prótesis nueva cada 1 o 2 años.

Si su plan de seguro cubre las prótesis, puede obtener un reembolso. Necesitará una receta de su médico para su prótesis cada año.

Si presenta la solicitud y luego decide someterse a una reconstrucción de mama, esto no afectará la cobertura de su seguro.

Visite
www.breastcancer.org/treatment/surgery/reconstruction/prosthetics

para obtener más información sobre las prótesis mamarias externas y otros tipos de prótesis.

Medicina de rehabilitación, fisioterapia y terapia ocupacional

Servicios de rehabilitación de MSK

Servicios de rehabilitación

www.msk.org/rehabilitation

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos especialistas en medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.
- Un **terapeuta ocupacional** puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, puede recomendarle herramientas para facilitar las tareas diarias.
  Un **fisioterapeuta** puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

Ofrecemos fisioterapia (PT), terapia ocupacional (OT) y terapia para linfedema, que incluyen:

- Drenaje linfático manual

- Tratamiento de compresión
- Cuidado de la piel
- Ejercicio
- Educación para el paciente
- Recomendaciones sobre prendas

Pida en el consultorio de su cirujano plástico una lista de servicios de terapia física, ocupacional o para linfedema. Están disponibles a través de MSK o de una derivación a una clínica cercana a su hogar. Su cirujano puede darle una receta, si es necesario.

Dermatología para tratamiento con láser o dermoabrasión

Pídale a su cirujano una derivación a dermatología en MSK. Dermatología decidirá si usted es un buen candidato para el tratamiento con láser o la dermoabrasión. Durante la dermoabrasión, un cirujano eliminará la capa superior de piel para suavizarla. Esto ayuda a mejorar el aspecto de las cicatrices y arrugas después de la cirugía.

Cómo controlar las cicatrices después de la cirugía de reconstrucción de mama

Las cicatrices son una parte del proceso de curación del cuerpo. Después de su cirugía o procedimiento, su incisión puede estar roja o sentirse entumecida. Después de varias semanas, la cicatriz que se forma puede sentirse dura, tensa, elevada o abultada. Con el transcurso del tiempo, la cicatriz se volverá más suave, más lisa y menos roja.

Su cicatriz seguirá sanando durante 12 a 18 meses después de su cirugía. Hable con su proveedor de cuidados de la salud y siga sus instrucciones sobre cómo cuidar de su incisión y sus cicatrices.

Parches de gel de silicona

Su cirujano puede recomendarle que se ponga parches de silicona después de su cirugía. Se trata de una cinta de silicona que se coloca sobre las incisiones para ayudar a mejorar su apariencia. Puede comprar marcas como Oleeva en www.oleeva.com/product/oleeva-scar-shapes/ en su farmacia local, CVS, Target o Amazon. Hable con su cirujano sobre si los parches de silicona son adecuados en su caso.

Masaje en las cicatrices

Su cirujano puede recomendarle un masaje diario de las cicatrices con Bio-Oil, aceite de vitamina E o Mederma®. Visite www.bio-oil.com/en para comprar Bio-Oil.

Grupos de apoyo, recursos y la vida después del cáncer

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

www.msk.org/integrativemedicine

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Estos incluyen musicoterapia, terapias para el cuerpo y la mente, terapia de danza y movimiento, yoga, acupuntura y masajes médicos. Para programar una cita para usar estos servicios, llame al 646-449-1010.

Puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. El proveedor colaborará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Para programar una cita, llame al 646-608-8550.

Horario

de lunes a viernes de 9 a. m. a 8 p. m.

Sábados de 9 a. m. a 5 p. m.

Ubicaciones
Bendheim Integrative Medicine Center
205 East 64th Street (sobre la calle 64th entre las avenidas Second and Third)
Nueva York, NY 10065

Evelyn H. Lauder Breast Center
300 East 66th Street en Second Avenue
2.º piso
Nueva York, NY 10065

Servicios de nutrición
646-888-4880 o 212-639-7312
www.msk.org/nutrition

Los dietistas nutricionistas registrados pueden brindarle consejos sobre cómo seguir una dieta saludable durante y después del tratamiento contra el cáncer de mama. Pueden ayudarle a controlar su peso y los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. También pueden abordar otras inquietudes sobre su dieta y nutrición.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (Resources For Life After Cancer, RLAC)
646-888-8106
www.msk.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

En MSK, la atención no termina después del tratamiento. El programa RLAC cuenta con muchos servicios para los pacientes que han terminado el tratamiento y sus familias. Estos servicios incluyen seminarios, talleres, grupos de apoyo, asesoramiento sobre la vida después del tratamiento y ayuda con asuntos relacionados con seguros y empleo.

Trabajo Social

www.msk.org/social-work

Nuestros trabajadores sociales pueden ayudarle a usted, a su familia y a sus amigos a enfrentar problemas comunes de las personas con cáncer. Ofrecemos programas especializados, entre ellos, grupos de apoyo en persona y en línea. También podemos ayudar con otros asuntos, como transporte hacia y desde las citas médicas, alojamiento temporal y problemas financieros. Hable con su enfermero o el consultorio del cirujano especialista en reconstrucción para una derivación.

Visite nuestro sitio web de programas virtuales en www.msk.org/vp para obtener más información sobre cómo unirse a nuestro grupo de apoyo en línea.

Programas de salud sexual

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual. Los programas de salud sexual de MSK pueden ayudarle a tomar medidas y a abordar los problemas de salud sexual antes, durante o después de su tratamiento.

Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer

646-888-5076

www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine

Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer ayuda a personas que enfrentan desafíos de salud sexual relacionados con el cáncer. Algunos ejemplos son menopausia prematura y problemas de fertilidad. Para obtener más información o para programar una cita, llame al número que aparece más arriba.

Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina

646-888-6024
www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/male-medicine
Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina ayuda a personas que enfrentan problemas de salud sexual relacionados con el cáncer, entre ellos, la disfunción eréctil. Para obtener más información o para programar una cita, llame al número que aparece más arriba.

Otros recursos de salud sexual

Visite www.breastcancer.org/managing-life/sexual-health para obtener más información sobre cómo llevar su vida sexual después de la reconstrucción de mama.

Opciones para la reconstrucción del pezón y la areola

Hay varias formas de realizar la reconstrucción del pezón y la areola después de la cirugía de reconstrucción de mama. Hable con su cirujano sobre estas opciones para decidir cuál es mejor para usted. Su cirujano puede mostrarle fotografías en su cita.

Tatuajes en 3D del pezón y la areola

Información sobre el procedimiento de tatuaje de pezón y areola: lo que debe saber (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure)

MSK ofrece tatuajes en 3D de pezón y areola para ayudar a recrear el pezón y la areola y completar la reconstrucción de mama. Los tatuajes son realizados por médicos asistentes (PA) especialmente capacitados y con una licencia para hacer tatuajes de la ciudad de Nueva York. Si no le realizan una reconstrucción de pezón, el pezón quedará plano como un tatuaje normal. Parecerá un pezón natural.

MSK también proporcionará tatuajes de retoque para cuando los tatuajes vayan desapareciendo con el tiempo. Visite *Información sobre el procedimiento de tatuaje de pezón y areola: lo que debe saber* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure) para obtener más información.

Reconstrucción de pezón

Reconstrucción de pezón (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nipple-reconstruction)

La reconstrucción de pezón es un procedimiento para reconstruir el pezón. Esto lo realiza un cirujano en el consultorio del médico o en un quirófano. Aproximadamente de 3 a 4 meses después de la reconstrucción de pezón, un médico asistente le tatuará la areola (un círculo marrón alrededor del pezón). Visite *Reconstrucción de pezón* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nipple-reconstruction) para obtener más información.

Cirugía de reconstrucción de pezón y areola

Reconstrucción de pezón y areola usando un injerto de piel (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nipple-and-areola-reconstruction-using-skin-graft)

La cirugía de reconstrucción de pezón y areola se realiza para reconstruir el pezón y la areola. Una forma de hacerlo es mediante el uso de un injerto de piel. Un injerto de piel se realiza cuando se toma tejido de un sitio donante y se traslada al sitio receptor. El sitio donante es la parte del cuerpo de donde se extrae el tejido. El sitio receptor es el sitio quirúrgico que debe cubrirse.

La piel del pecho se utiliza para hacer un pezón nuevo. Se utiliza un injerto de piel que rodea el pezón para crear una nueva areola. Visite *Reconstrucción de pezón y areola usando un injerto de piel*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nipple-and-areola-reconstruction-using-skin-graft) para obtener más información.

Opciones temporales para la reconstrucción del pezón y la areola

Algunas personas optan por no someterse a la reconstrucción del pezón y la areola. Hay varias opciones disponibles que son temporales. Estas pueden ser útiles si no ha decidido el tipo de reconstrucción o si está esperando a realizarse la reconstrucción.

Nipplebacks

www.nipplebacks.com

En esta tienda en línea, se ofrecen tatuajes temporales para el pezón y la areola.

Amoena

www.amoena.com/us-en/breast-forms/breast-form-accessories

En esta tienda en línea, se ofrecen prótesis de pezón confeccionadas previamente.

Naturally Impressive

www.naturallyimpressive.com

En esta tienda en línea, se ofrecen prótesis de pezón semipersonalizadas.

Pink Perfect

www.pink-perfect.com

En esta tienda en línea, se ofrecen prótesis de pezón confeccionadas previamente y semipersonalizadas.

Feeling Whole Again

www.feelingwholeagain.com

En esta tienda en línea, se ofrecen prótesis de pezón personalizadas.

Just Nips
www.justnipsforall.com
Los pezones adhesivos crean la ilusión de que el pezón resalta por debajo de la ropa.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame al consultorio de su cirujano si tiene preguntas o inquietudes después de su cirugía.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center