

# Vives un momento especial

Material para pacientes con cirugía mamaria

Comisión Honoraria de Lucha  
Contra el Cáncer  
Area de Educación Poblacional



Este material tiene la finalidad de brindarte información en el momento en que te han realizado una intervención mamaria.

Lo más importante para facilitar tu recuperación, es visitar al médico en la fecha indicada y cumplir con sus recomendaciones. Gradualmente te reintegrarás a tus actividades habituales.

A estas sugerencias pueden escapar circunstancias que deberán ser aclaradas por personal del equipo tratante.

# Cuidados de la piel

- Cuando te retiren la curación, observa y recorre la cicatriz con los dedos suavemente.
- Será el médico quien indique cuando puedes empezar a lavarte la zona o ducharte con jabones neutros o de glicerina.
- Mantén la piel limpia, seca y al aire, el mayor tiempo que puedas.
- No apliques ungüentos, desodorantes, talco, perfumes, cosméticos, remedios caseros u otras sustancias en esa zona.
- Tampoco te depiles la zona con hoja de afeitar o máquinas desechables. Utiliza máquina eléctrica.
- No fregues, raspes o rasques la piel de la cicatriz.
- Si hay prurito, comezón o picazón, consulta a tu médico u otro integrante del equipo.

# Información General

Posiblemente sientas adormecida o con gran sensibilidad la zona intervenida, situación que poco a poco se normalizará.

Muchas personas luego de la operación, pueden desarrollar hinchazón (edema) del miembro afectado.

Ambas situaciones pueden mejorar siguiendo algunas de estas recomendaciones:

- Aprovecha las ocasiones de descanso para mantener el brazo elevado, cómodo y con apoyo.
- No permanezcas mucho tiempo con el brazo doblado a nivel del codo, pues dificulta el drenaje (la circulación). Puedes evitarlo si pones la mano en el bolsillo de la pollera o el saco y tratas de relajar los músculos del brazo.
- Si el anillo o el reloj te aprietan y dejan marca, cámbialos de lado.
- Protege el brazo del calor directo, evitando lavar con agua caliente, planchar mucho rato o exponerte al sol.

# Cuidados Especiales

Es probable que el brazo y la mano del lado operado puedan sufrir infecciones, ya que esa axila ha perdido una barrera de defensa que son los ganglios linfáticos. Por ello te aconsejamos:

- Toma las precauciones necesarias cuando hagas trabajos manuales con los que puedas cortarte o pincharte.
- Si necesitas inyectables, vacunas o extracciones pide que te las hagan te las hagan en el otro brazo.
- Evita rasguños, pinchazos, cortes o quemaduras.
- La cutícula de las uñas no debe cortarse.
- Cuando cosas, usa dedal.
- Usa guantes dos números mayor en la cocina y en las tareas de la quinta o jardín.
- Usa repelente si hay mosquitos.

# Ejercicios

El mantener una correcta postura luego de la operación y cumplir con los ejercicios indicados, benefician el retorno a la normalidad de los tejidos que rodean la cicatriz, pues los músculos inactivos tienden a acortarse. Cuanto más movilices el brazo, menos dolor tendrás en las zonas cercanas: brazo, cuello y cabeza.

La serie de ejercicios que te presentamos comienza a practicarla paso a paso, sin llegar a fatigarte.

Es conveniente que la repitas en varios momentos del día.

Afloja tu cuerpo y respira profundamente entre un ejercicio y otro. Si lo prefieres, acompáñate de música.

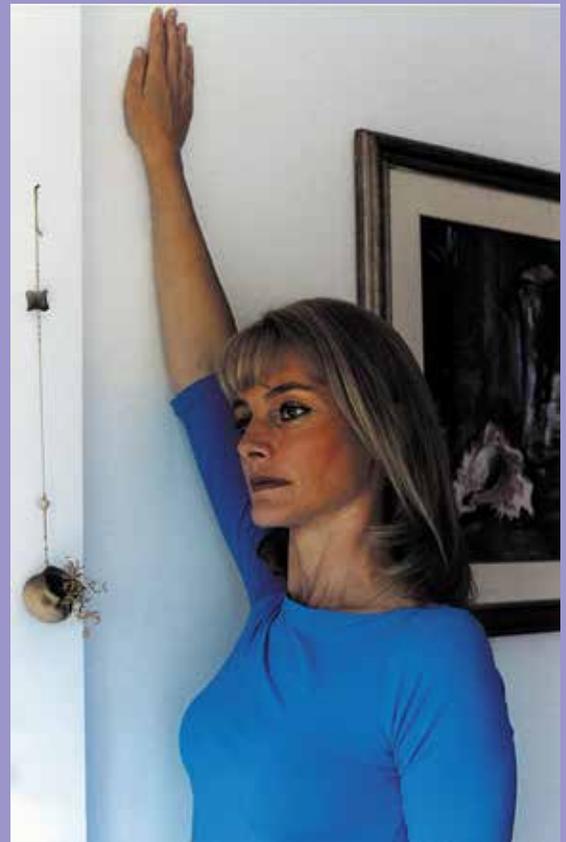
El orden en que los practiques, no altera los resultados.

*NOTA:*

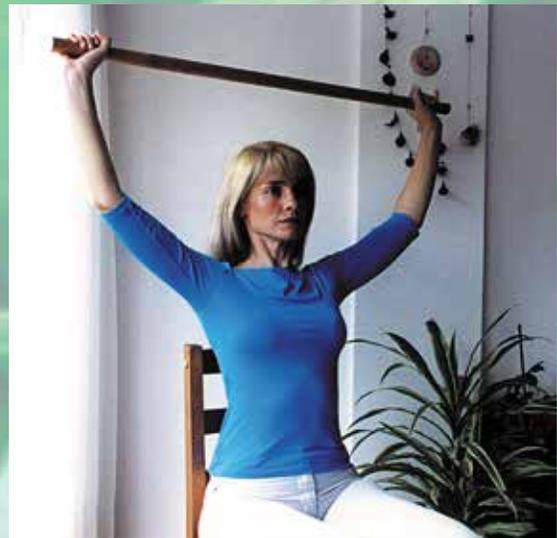
*La modelo representa una señora operada de la mama derecha*



~ Parada, frente a la pared, desliza ambas manos lo más alto que puedas.



~ Colocándote del costado del lado afectado repite el movimiento con ese brazo.



~ Sentada en una silla o banco, si es posible frente a un espejo, observa que tu espalda forme un ángulo recto con tus piernas. Toma un palo de escoba por los extremos, levanta despacio los brazos lo más posible y vuelve a la posición inicial.

~ Una variante del ejercicio es: eleva los brazos, luego trata de pasar el palo por detrás de la cabeza y vuelve a depositarlo sobre tus rodillas.



~ Une las manos detrás de la cabeza y lentamente acerca los codos delante de tu cara. Vuelve a la posición inicial empujando hacia atrás.

~ Aprieta una pelotita de goma varias veces en distintos momentos del día, y si es posible con el brazo elevado.





~ Eleva los hombros hacia las orejas y  
desciéndelos a la posición inicial.

~ Alterna con movimientos hacia adelante  
y hacia atrás de ambos hombros.

Acuéstate sobre una superficie firme y observa que tu cuerpo esté derecho. Puedes hacer los ejercicios con las piernas extendidas o flexionadas. Si acostada no puedes adoptar esa posición inicial, ponte una o dos almohadas debajo del brazo operado y del codo para facilitar los ejercicios.

Intenta disminuir lentamente la distancia entre tu brazo y la superficie hasta que no necesites la ayuda de la almohada.



~ Une las manos sobre la cabeza apoyando los codos sobre la superficie. Luego extiende suavemente los brazos manteniendo las manos unidas deslizándolas sobre el piso. Vuelve a la posición inicial.



~ Con la mano contraria a la que te operaron trae la otra por encima de la cabeza hasta que el brazo quede al lado de la oreja, deslizándola sobre la superficie y vuelve a la posición inicial. Notarás un estiramiento en la zona de la axila operada.

# En tu vida cotidiana



Permite que al principio te ayuden tus familiares en tareas pesadas o fatigosas y comienza gradualmente con tus labores diarias que si te obligan a levantar el brazo, se convertirán en valiosos ejercicios para tu pronta recuperación.

Limpia los vidrios, azulejos del baño y cocina con movimientos circulares, hasta lo más alto y lejos posible.

Distribuye en los lugares más altos elementos de cocina, del baño o personales.

Ingéniate en crear tú misma todas aquellas situaciones acordes a tu estilo de vida que favorezcan la recuperación.

COMISION HONORARIA DE LUCHA CONTRA EL CANCER  
BRANDZEN 1961 - PISO 12 - MONTEVIDEO  
TEL 2402 0807, FAX 2409 0810  
areaeducacion@urucan.org.uy  
www.comisioncancer.org.uy

DISEÑO: MATIAS BERVEJILLO - COYOTE  
FOTOGRAFIA: HELENA GALLARDO  
Agradecemos a Luján Sanabria

Material de distribución gratuita