

Reducción de mamas: *La recuperación en casa*

Los primeros dos días después de la cirugía

- **Pídale a alguien que la lleve de regreso a casa después de la cirugía.** No es seguro que usted conduzca.
- **Pídale a alguien que se quede con usted durante las primeras 24 horas** para que le ayude y se asegure de que usted esté bien.
- **Descanse lo más que pueda.** No levante nada que pese más que un galón de leche. No levante los brazos por encima de los hombros o se agache para recoger cosas. Evite empujar o tirar de cualquier cosa. No conduzca.
- **NO fume ni beba alcohol.** Fumar es muy peligroso y puede causar que muera la piel, el pezón o el tejido mamario. Evite el alcohol si toma algún tipo de analgésicos (pastillas para el dolor).
- **No se quite la envoltura de gasa o el vendaje hasta que su cirujano se lo indique.** Usted puede aflojar un poco la envoltura de gasa si está demasiado apretada, pero debe mantenerla ajustada.
- **Siga las instrucciones de su cirujano si la enviaron a casa con tubos para drenar el líquido de los pechos.** Es posible que el cirujano desee que usted lleve un registro de la cantidad de líquido que drena de los tubos. Asista a su cita para que le quiten los tubos.
- **No retire la cinta quirúrgica (Steri-strips™) si todavía la tiene sobre las heridas** a menos que su cirujano se lo indique.
- **No se duche** hasta que su cirujano se lo indique.
- **Observe si hay señales de infección y llame a su cirujano si tiene alguna de estas.** Vea la gráfica a la derecha.
- **Siga las instrucciones de su cirujano para controlar el dolor.** Sus pechos estarán adoloridos y sensibles, pero la cantidad de dolor varía de persona a persona. Para controlar el dolor:
 - Use bolsas de hielo. No deje la bolsa de hielo sobre sus pechos más de 15 a 20 minutos a la vez. No ponga hielo sobre sus pezones ni sobre la piel descubierta.
 - Tome los analgésicos según las indicaciones. NO mezcle el alcohol y los analgésicos.
 - Tenga en cuenta que los analgésicos pueden causar estreñimiento. Tome un ablandador de heces de venta libre si esto sucede.
- **Descanse y duerma con el torso apoyado.** Evite dormir boca abajo.

Las siguientes semanas

- **Quédese en casa y descanse por lo menos de una semana a 10 días.** No levante nada pesado, levante los brazos por encima de los hombros, se agache o haga actividades en las que tenga que empujar o tirar. Evite el ejercicio intenso.
- **NO fume.** Fumar puede evitar la cicatrización de sus pechos y ocasionar que muera el tejido.
- **No beba alcohol.** Su cirujano le dirá cuándo puede tomar alcohol de nuevo.
- **Siga observando si hay señales de infección.** Vea la sección más abajo.
- **Siga tomando sus medicamentos según las indicaciones.** Usted tomará cada vez menos analgésicos hasta que ya no los necesite. Termine todo el tratamiento si su médico le recetó antibióticos.
- **Haga una cita después de la cirugía según las indicaciones de su cirujano.** El cirujano le dará más información en esta cita sobre lo que usted tiene que hacer para ayudarlo a sanar y a reducir las cicatrices.

¿Cuándo debo llamar al cirujano?

Llame al cirujano si usted tiene alguno de estos problemas:

- El vendaje o la envoltura de gasa está muy apretada
- Más hinchazón, enrojecimiento o dolor en un pecho que en el otro
- Sangrado
- Secreción que huele mal que proviene de los puntos de sutura o cicatrices
- Falta de aliento (dificultad al respirar)
- Escalofríos o fiebre superior a 101° F (38.3° C)
- Náuseas y vómito que no mejoran

Además, no dude en llamar si tiene preguntas o si no se siente bien.

Los siguientes meses

- **Hable con su cirujano sobre cuándo puede regresar a su rutina normal de ejercicio o a otras actividades vigorosas.** Caminar despacio le ayudará a recuperarse, tan pronto como le sea posible.
- **Espere tener algo de hormigueo o entumecimiento en los pechos.** Es posible que también tenga dolor punzante en los pezones. Esto es normal y por lo general desaparece después de unas semanas.
- **Sus cicatrices mejorarán poco a poco con el tiempo.** Las cicatrices se notan más entre las 4 y 6 semanas. Se volverán más claras después de unos 6 meses. Evite las cabinas de bronceado o pasar demasiado tiempo en el sol para evitar el enrojecimiento permanente de sus cicatrices. Continúe haciendo cualquier cosa que su cirujano recomiende para ayudar a cicatrizar.
- **Dese tiempo para adaptarse al nuevo tamaño y forma de sus pechos.** Al igual que las cicatrices, los pechos tardan alrededor de 6 meses en tener el tamaño y forma final. También le puede tomar un poco de tiempo adaptarse a su nueva imagen corporal. La mayoría de las mujeres se sienten satisfechas con los resultados de la cirugía de reducción de mamas. Sea paciente consigo misma si la nueva forma de sus pechos le parece un poco diferente.