

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA DIRIGIDAS A MUJERES SOMETIDAS A MASTECTOMÍA Y LINFADENECTOMÍA AXILAR

### Consejos:

- ◆ Ejercicios suaves hasta conseguir movilidad completa de brazo afectado.

#### Ejemplos:

- PÉNDULO. Movimiento como el péndulo del reloj, sin forzar y sin que produzca dolor
- MOVIMIENTO de elevación del brazo hasta tocar la oreja contraria
- ESCALERA. Movimiento ascendente de gateo sobre una pared recta y pegada a la misma, progresivamente y sin que produzca excesivo dolor
- PELOTA. Masajeo de apertura y cierre de la mano sobre la pelota (pelota blanda)
- COLOCACIÓN de un cojín bajo el brazo para dormir
- MASAJE. Ascendente desde la muñeca al hombro (consultar orden médica)
- ROTACIÓN. Movimiento de rotación del hombro (similar al efectuado para limpiar cristales)

Estos ejercicios se realizarán como mínimo 2 veces al día y repitiendo cada ejercicio 10 veces

- ◆ Precauciones con los cambios de temperatura al tacto (frio o calor)
- ◆ Una vez cicatrizada la herida y cuando se tenga movilidad completa del brazo se puede empezar a realizar natación

### Aseo:

- ◆ Ducha, lavando la herida con agua y jabón
- ◆ La herida deberá de estar siempre muy seca
- ◆ Si tiene sutura intradérmica debe retirar las tiritas de papel pasados 6-8 días de la cirugía

### Recomendaciones:

- ◆ No cargar peso
- ◆ No tomarse la tensión arterial ni realizar compresión ni ningún tipo de punción en el brazo afectado
- ◆ No colgarse el bolso
- ◆ No tirar del carrito de la compra.

- ◆ No planchar
- ◆ En general no realizar ninguna tarea doméstica que requiera un esfuerzo del brazo afectado

**Acudirá a urgencias si presenta:**

- ◆ Enrojecimiento
- ◆ Aumento de volumen (inflamación)
- ◆ Fiebre mayor de 38°C
- ◆ Drenaje de la herida

ESTA HOJA ES ORIENTATIVA. SI SURGEN DUDAS CON RESPECTO A SU INTERVENCIÓN, CONSULTE CON SU GINECÓLOGO