

RECONSTRUCCION DE PEZON Y AREOLA

Nombre: _____ Fecha: _____

Fecha de la cirugía: _____

Una vez que su cirugía se ha completado, debe seguir todas las instrucciones que se le dan a fin de sanar adecuadamente y tener un buen resultado.

Las siguientes instrucciones son su obligación. Use esto como una lista para checar el progreso de su recuperación. Aquí se incluyen las experiencias post-quirúrgicas normales y consideraciones clave de salud, que pudieran ser una causa de preocupación.

SINTOMAS POST-OPERATIVOS NORMALES

Los síntomas normales de la cirugía de reconstrucción de pezón y areola, y las señales a las que debemos estar al pendiente son las siguientes:

- **Hormigueo, ardor o sensación de punzadas intermitentes:** Son experiencias normales cuando la piel, los tejidos y los nervios se sanan. Medicamentos para el dolor y relajantes musculares le ayudarán a sobrellevar cualquier malestar. **Si presenta dolor agudo constante debe ser reportado a nuestra oficina inmediatamente.** También puede sentir molestias menores en el sitio donde se extrajo el injerto de su pezón.
- **Hipersensibilidad de los pezones o falta de sensibilidad:** Esto es normal y se va a resolver gradualmente con el tiempo. Si esto llega a ser doloroso o excesivo notifique a nuestra oficina inmediatamente.
- **Piel brillante o sensación de picazón:** La hinchazón puede hacer que la piel de los pechos se vea brillante. A medida que avanza el proceso de curación, también puede encontrar una sensación de picazón leve a severa. Un antihistamínico como Benadryl puede ayudar a aliviar picazón severa y constante. **Si la piel se enrojece y caliente al tacto, comuníquese con nuestra oficina inmediatamente.**
- **Asimetría, los pechos se ven diferentes, o curar de manera diferente:** Los senos pueden verse o sentirse muy diferentes entre sí en los días posteriores a la cirugía. Esto es normal. Aunque no hay dos senos que se vean perfectamente simétricos antes o después de la cirugía.

LLAME A NUESTRA OFICINA INMEDIATAMENTE SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES:

- Fiebre (arriba de 101°F), náuseas severas y vómito, mareo constante o conducta incoherente, como alucinaciones.
- Cualquier dolor que no se pueda controlar con medicaciones.
- Piel enrojecida y brillante, que además está caliente al tacto.
- Sangrado excesivo o drenaje de fluido de las incisiones.
- Senos severamente deformados o moretones en los senos o el área del pecho.

Para aliviar cualquier molestia y para reducir la hinchazón, puede aplicar compresas frías (no heladas), en intervalos de 20 minutos en los senos o en cualquier sitio de injerto de pezón. El hielo triturado o los paquetes de hielo deben ser envueltos en una toalla antes de ser aplicados a la piel. No aplique hielo ni nada congelado directamente sobre la piel. **No aplique calor o frío en el área que se operó.**

INSTRUCCIONES PARA EL DIA DE LA CIRUGIA

Sólo podrá ser dado de alta bajo la atención de un adulto responsable. Todas estas instrucciones deben estar claras y bien entendidas por el adulto que monitoreará su salud y le apoyará durante las 24 horas siguientes a la cirugía.

_____ **Descanse, pero no en la cama.** Mientras que el descanso es importante en las primeras etapas de la curación, igualmente importante es que usted se mantenga en movimiento, lo que significa que debe estar caminando bajo su propia fuerza. Dedique 10 minutos cada 2 horas a caminar un poco en el interior de su casa mientras se recupera.

_____ **Reclínese, pero no se acueste.** Reclinarse será más cómodo para usted, y puede reducir la hinchazón. Mantenga siempre la cabeza elevada. No se agache más de lo normal o se estire hacia atrás.

_____ **Buena nutrición.** Los líquidos son críticos después de la cirugía. Procure bebidas no-carbonatadas, sin alcohol, sin cafeína y sin té verde, leche y yogurt. Usted debe consumir por lo menos 8 onzas de líquido cada 2 horas. Procure alimentos blandos, suaves y nutritivos durante las primeras 24 horas.

_____ **Tome todos sus medicamentos, exactamente según se le prescribió.** Medicamentos para el dolor oral, antibióticos y otros medicamentos que debe tomar incluyen:

Antibióticos	mg	x por día
Medicamentos para el dolor	mg	x por día
Relajante muscular		
Otro / Suplementos		

_____ **Cambiar los vendajes de la incisión.** Sus incisiones filtrarán fluido y algo de sangre por un corto tiempo después de la cirugía. Mantenga los vendajes limpios y secos. Agua tibia y jabón (preferentemente Dove o Ivory) son apropiados para limpiar las incisiones. **Evite el uso de alcohol y peróxido de hidrogeno.** No quite ninguna de las tiras/vendajes que cubren las puntadas. Aplique ungüento anti-bacterial sobre las tiras esterilizadas y luego aplique de gasa sobre sus incisiones.

_____ **Use un sujetador de apoyo o su prenda quirúrgica todo el tiempo.** Siga las instrucciones específicamente y use esta prenda en todo momento. Solo remuévalas para limpiar las incisiones o vaciar el fluido drenado.

_____ **No fume.** Fumar puede afectar en gran medida su seguridad antes de la cirugía y su capacidad de sanación después de la cirugía. No debe fumar en lo absoluto.

_____ **Relájese.** No realice actividades estresantes. No levante, empuje ni jale nada. Permita que los demás se encarguen de usted.

DOS (2) A SIETE (7) DIAS DESPUES DE LA CIRUGIA

Durante este tiempo usted ira sanando con cada día que pase. Regrese poco a poco a su rutina diaria. Usted recibirá autorización para comenzar a conducir o regresar al trabajo en su visita post-operatoria, o en _____ días.

Su visita postoperatoria está programada para: _____.

- **Continúe limpiando las heridas según lo indicado; usted puede ducharse.** Tome una ducha tibia, no caliente. No tome un baño de tina. Limite su ducha a 10 minutos. Evite mojarse las incisiones. No retire las tiras esterilizadas. No frote sus incisiones. Aplicar una crema hidratante libre de fragancia a la piel circundante, pero no en sus incisiones.
- **Tomar medicamentos antibióticos y suplementos según las indicaciones.** Tome medicamentos para el dolor y relajantes musculares sólo según sea necesario. Es posible que desee cambiar de medicación para el dolor, a acetaminofén o ibuprofeno.
- **Continúe usando un sujetador de apoyo todo el tiempo.**
- **Mantener una rutina diaria de caminar.** El caminar es esencial todos los días para prevenir la formación de coágulos de sangre.
- **Mantener una dieta saludable. No fume. No consuma alcohol.**

UNA (1) A CUATRO (4) SEMANAS DESPUES DE LA CIRUGIA

Al ir reanudando sus actividades diarias normales, debe continuar con el cuidado y la curación adecuados.

- **La incomodidad o la opresión y el hormigueo resuelven.** Cualquier sensibilidad persistente del pezón o falta de sensación debe comenzar a mejorarse en gran medida.
- **Continúe con el cuidado de sus heridas según las indicaciones.**
- **Poco a poco regrese a su rutina de ejercicios.** Evite hacer aerobics ya que puede provocar muchos rebotes.
- **No fume.** Aun cuando las incisiones pueden haber sellado, el fumar priva al cuerpo del oxígeno necesario que puede dar lugar a cicatrices mal curadas, anchas y levantadas.
- **Continúe usando un sostén de apoyo adecuado.** El sujetador que usó después de la cirugía puede sentirse algo suelto. Puede reemplazarlo, **pero asegúrese que no usar sostenes con varillas por 6 semanas.** Puede dormir sin sujetador; sin embargo, un camisón con soporte incorporado puede ser cómodo y proporcionar apoyo adicional a los pechos a medida que se continúan curando.
- **Puede dormir completamente acostada.** Sin embargo, no duerma sobre su estómago. Si duerme de lado, una almohada suave debajo de la espalda media y hombros puede ofrecer más comodidad y apoyo que una sola almohada bajo su cabeza.
- **Protección solar es indispensable.** No exponga sus senos y abdomen a la luz directa del sol. Si está al aire libre, aplique al menos un FPS 30 en los pechos por lo menos 30 minutos antes de la exposición al sol. La piel del pecho y abdomen son muy susceptible a las quemaduras o la formación de pigmentación oscura irregular.

Siga las instrucciones al pie de la letra. Su segunda visita post-operatoria está programada para: _____.

El tatuaje para reconstruir su areola se podrá programar una vez que las incisiones se han curado, o cuando sea recomendado por el Dr. Antonetti.

EL PRIMER AÑO

- **Auto-examine sus senos mensualmente.**
- **Continúe la nutrición sana, haciendo ejercicio y la protección contra el sol.**
- **Sus cicatrices seguirán mejorando.** Si empiezan a crecer y levantarse, se enrojecen, se engruesan, o parecen ensancharse, comuníquese con nuestra oficina. La intervención temprana es importante para lograr cicatrices con buena apariencia. Las cicatrices generalmente se refinan a líneas de incisión finas un año después de la cirugía.
- **Se recomienda un seguimiento post-quirúrgico después de un año.** Sin embargo, usted puede llamar a nuestra oficina en cualquier momento si tiene preguntas o preocupaciones, o para el seguimiento necesario.

Su cuerpo cambiará con la edad. La apariencia de sus senos cambiará también. Es posible que desee someterse a una cirugía de revisión para ayudar a mantener su apariencia durante toda la vida. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

He leído y entiendo todas las instrucciones anteriores. Entiendo que seguir estas instrucciones es únicamente mi responsabilidad. Entiendo que también es mi responsabilidad preguntarles a mi médico y a su personal cualquier pregunta relacionada con estas instrucciones o sobre mi procedimiento, salud y curación.

Firma del paciente: _____ Fecha: _____

Nombre del Paciente: _____

Firma del representante de la clínica, y testigo: _____