

### Higiene y cuidados de la herida quirúrgica

- Es aconsejable el lavado diario de la herida quirúrgica con agua y jabón. No se deben utilizar agentes antisépticos, como agua oxigenada, productos yodados... ya que retrasan la cicatrización y no son necesarios en heridas limpias.
- La herida quirúrgica debe dejarse al descubierto y evitar el roce de la ropa.
- Si la herida quirúrgica está cubierta, tras la cirugía, con puntos de aproximación adhesivos, estos se irán cayendo solos.
- Es aconsejable el uso de ropa interior de algodón, ya que es transpirable, y evitar que el borde superior roce en la herida quirúrgica.
- Las heridas quirúrgicas se cierran normalmente con suturas absorbibles, es decir, sin puntos de sutura que deban ser retirados. No obstante, su facultativo le informará en el caso de sutura que se necesite retirar en consulta en unos días.
- Los hematomas son normales alrededor de las incisiones y en las áreas próximas.
- Se recomienda el uso de compresas tocológicas de algodón, ya que son transpirables.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada. La herida quirúrgica no debe estar en contacto con lociones ni aceites mientras permanezca la sutura. Tras la retirada de la misma, cuando el facultativo indique, puede hidratarse con lociones o aceites en pequeña cantidad.

---

---

## Recomendaciones al alta tras cirugía de mama (CIMA)

---

---



PARTE DE *Bupa*

- No exponer las heridas quirúrgicas al sol ni a rayos ultravioletas. Utilice protección solar.
- Se recomienda abstenerse del consumo del tabaco, ya que reduce la capacidad de cicatrización.

### Dieta

- Se recomienda reducir el consumo de sal y café, salazones y ahumados, ya que favorecen la formación de edemas.
- No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas.

### Actividad física

- Es aconsejable la movilización temprana tras la cirugía, ya que favorece la recuperación.
- Debe procurar mantener el brazo apoyado en alto mientras permanezca sentada, y llevarlo junto al cuerpo y algo elevado mientras camine (a la altura de la cintura).
- Evite dormir sobre el lado intervenido.
- Evite las extracciones sanguíneas, inyecciones, y toma de tensión arterial en ese brazo.
- No utilice objetos que compriman (pulseras, reloj, anillos) en el brazo.

---

---

## Recomendaciones al alta tras cirugía de mama (CIMA)

---

---



PARTE DE *Bupa*

- Utilice sujetador de tirante ancho, sin aros, blondas o accesorios metálicos, y que no le apriete excesivamente.
- No utilice prendas de tejidos sintéticos, ya que no favorecen la transpiración. Se aconseja el uso de prendas holgadas de algodón, que no presionen.
- Se aconseja no llevar bolso de mano en el lado afecto.
- Evite el calor local, así como las saunas y la exposición al sol o rayos ultravioletas. Utilice siempre protección solar.
- Se recomienda que las actividades habituales se intercalen con periodos de descanso. Los primeros días es posible que necesite ayuda para el vestido y la realización de tareas habituales.
- No realice esfuerzo ni sobrecargas.
- Evite deportes que requieran cualquier movimiento brusco con el brazo o zona afecta. Es recomendable la práctica de natación (consulte con su facultativo el momento de inicio y rutina).
- Se aconseja la depilación con crema depilatoria, desaconsejando el uso de maquinillas o ceras.
- Evitar salpicaduras y uso de guantes al manipular productos irritantes y corrosivos.
- Tenga especial cuidado con plantas espinosas, arañazos de animales domésticos y picaduras de insectos. Si se produjeran, debe aplicarse un antiséptico lo más pronto posible y extremar las medidas comentadas anteriormente. Si a pesar de ello aparecieran signos inflamatorios, fiebre o malestar general, consulte con su facultativo.

---

---

## Recomendaciones al alta tras cirugía de mama (CIMA)

---

---



PARTE DE **Bupa**

- Es recomendable el uso de masajes en la zona afecta SOLO cuando lo indique el facultativo y realizado por personal autorizado.

### Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados.
- Aparición de exudado o secreción en la herida quirúrgica.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en los bordes de la herida quirúrgica.
- Aumento del dolor de la herida quirúrgica.
- Hinchazón de la mano o brazo de la zona intervenida.
- Empeoramiento del estado general.

### Resultados y primera visita postquirúrgica

- Se recomienda solicitar consulta con su médico a los 4-5 días de la cirugía.
- Los resultados se los facilitará su médico en consulta específica en unos 10 días aproximadamente después de la cirugía.