SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
RIF: J- 00056059-5

AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

CUIDADOS PARA
PACIENTES MASTECTOMIZADAS

Prólogo

El diagnóstico oportuno, la intervención quirúrgica y los tratamientos médicos indicados: quimioterapia, radioterapia, según el caso de cada paciente, son parte esencial para el logro exitoso en la superación del cáncer en general y en particular, el cáncer de mama.

Es vital reconocer que deseamos vivir, que hagamos todo lo necesario para lograrlo, sigamos las indicaciones médicas, los tratamientos, una buena alimentación, la actividad física permitida, actitud positiva, buen sentido del humor, tener fe en que sí podemos y vamos a lograrlo y que el Universo nos apoyará en esa dirección.

Es importante señalar que el éxito de la cirugía es el primer paso, el más significativo para lograr la supervivencia pero, adicionalmente y tan importante como ese logro, es asumir la responsabilidad que nos corresponde como paciente para conservar exitosos esos resultados.

En el caso de la cirugía de mama y axila, es vital prevenir el linfedema. Para ello, la realización constante de los ejercicios recomendados, aunado a otras recomendaciones importantes aumenta la probabilidad de evitarse.

En mi caso se me diagnosticó "cáncer de mama bilateral sincrónico", un nombre largo para definir "cáncer de ambas mamas a la vez".

Necesité cirugía en ambas mamas y ganglios centinelas, quimioterapia, radioterapia, y tratamiento posterior que aún continúo.

Periódicamente, realizo mi chequeo reglamentario y hoy, cuando han transcurrido 4 años de las cirugías, continúo realizándolo con algunos cambios que se han ido incorporando.

Amigas, esta es una actividad de por vida, necesaria, importante y vital que la realicemos con mucho cariño hacia nosotras mismas, es importante, porque ha sido diseñada con mucho amor, por profesionales especialistas en la materia en pro de que mantengamos una excelente calidad de vida.

Con cariño,

Yajaira Villarroel

1. ¿Por qué cuidarse?

Las pacientes a quienes se les ha diagnosticado un cáncer de mama deben ser sometidas a la extirpación quirúrgica del tumor y en muchos casos, de los ganglios linfáticos axilares cuando éstos están afectados. Los ganglios linfáticos de la axila constituyen la primera estación de drenaje local de la mama.

Después de la operación podemos seguir llevando una vida normal

• • •

Sólo se debe tomar en cuenta una serie de precauciones mínimas, que permitan prevenir complicaciones después del tratamiento quirúrgico.

Hay recomendaciones para pacientes mastectomizadas que de forma general, sirven y no distan de las que deberían tomar todas las personas para una mejor calidad de vida.

No son hábitos complicados ni generan ninguna dificultad el llevarlos a cabo; sólo estar pendiente para hacer de ellos una norma de vida.

El entorno familiar y la persona que está cerca del paciente tienen un rol importante en las decisiones en cuanto al bienestar y recuperación, de tal manera que deben estar enterados de todas aquellas recomendaciones al paciente, recordárselas y observar que las ejecuten.

2. Recomendaciones

A las pacientes mastectomizadas para el cuidado del brazo correspondiente a la mama operada para evitar el linfedema.

1. Evitar cortarse las cutículas. Para prevenir las heridas.
2. Usar guantes cuando emplee cuchillos, tijeras, o para fregar o lavar.
3. Utilizar dedal para cocer.
4. Limpiar la mínima lesión (herida) con agua y jabón, y cubrirla.
5. Consultar a su médico si hubiera quemaduras o lesiones.
6. Emplear la mano contraria para abrir sobres y paquetes.
7. Evitar al extraerse sangre e inyectarse por vía subcutánea o intramuscular del lado del miembro operado.
8. En el momento de asearse, lavar con jabón antiséptico y agua tibia (no caliente) desde la axila hasta la mano.
9. Utilizar ropa con las mangas anchas.
10. Mantener elevado el brazo, mientras esté sentada.
11. Emplear humectante en la piel del brazo días alternos.
12. Evitar cargar artículos pesados.
13. Evitar prendas como reloj, anillos y joyas.
14. Evitar dormir sobre el brazo afectado.
15. Colocar debajo del codo una almohada para dormir.
16. Evitar acercarse a plantas con espinas.
17. Evitar introducir el brazo descubierto en el horno.
18. Evitar tomar la presión arterial de ese lado.
19. Evitar tomar sol en exceso en la zona del pecho, brazo y espalda.
20. No fregar ni lavar platos con agua caliente.
21. Usar guantes para realizar las labores domésticas.
22. Al planchar o cocinar, evitar quemaduras y reducir el tiempo de estas actividades.
23. Realizar e incorporar como rutina los ejercicios post quirúrgicos.

Alimentación:

La alimentación de la paciente mastectomizada no tiene porque ser diferente de la que mantenía antes de la operación.

Es recomendable una dieta equilibrada siendo beneficioso para su salud seguir algunas normas de alimentación:

- Evitar el aporte excesivo de grasas.
- Consumir cereales, legumbres, verduras y frutas en cantidades importantes.
- Aumentar el consumo de proteínas (carne y pescado) así como el de leche y derivados.
- Reducir el consumo de sal.
- Tomar con moderación alimentos ahumados y cuyo proceso de conservación sea por el método de salazón.

Una dieta balanceada en cuanto a la cantidad y calidad de los nutrientes que la conforman, es parte importante del tratamiento.

Recordar mantenerse hidratada y beber líquidos (agua, jugo de frutas, agua de coco) de forma abundante.

Mantener el peso adecuado es muy importante

Imagen corporal interna:

En ocasiones el tratamiento quirúrgico, conlleva a cambios bruscos basados en la pérdida o deterioro de una parte del cuerpo, como es la pérdida de una mama en la mastectomía y esto hace que la paciente experimente sentimientos de pérdida personal, reacciones emocionales como ansiedad o desesperación, depresión (estado de ánimo muy bajo) y pérdida de la identidad femenina (el sentimiento de ser mujer y sentirse femenina no es como antes). Lo que produce un descenso del concepto que se tiene de sí misma (baja autoestima).

Es recomendable no afrontar estos momentos en soledad. Si siente que esto es así, no dude en acercarse a un servicio de asesoramiento psicológico. Esto puede ayudar a su adaptación y a encontrar soluciones reales a sus problemas.

El ejercicio:

Ayuda a restaurar y a fortalecer los músculos, además mejora el drenaje linfático. El tipo de ejercicio debe ser recomendado por su médico y/o por su fisioterapeuta.

El objetivo es conseguir nuevamente la elasticidad de la piel para el correcto movimiento en la región del hombro, ayudar a conseguir una postura correcta del cuerpo y sentirse mejor.

Caminar es saludable

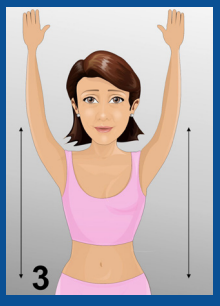
3. Guía de ejercicios:

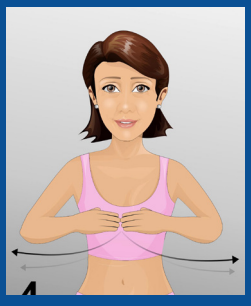
Escoja un lugar cómodo de la casa y haga los ejercicios con la mayor relajación posible, dos o tres veces al día regularmente. Se comenzará haciendo 2 o 3 repeticiones por ejercicio, aumentando progresivamente hasta llegar a 10 ó 12 repeticiones.
Tomen en cuenta que, si su cirugía fue bilateral (ambas mamas), los ejercicios deberán realizarse para ambos miembros operados.

Ejercicios respiratorios:

Colocarse de pie y ubicar ambas manos a nivel del abdomen

En la inspiración (tomar aire) sacar la barriga y en la expiración (soltarlo) meter la barriga.





3.1. Subir los brazos y tomar aire por la nariz.
3.2. Bajar los brazos y expulsar aire por la boca.

4.1. Extender brazos en forma de cruz y tomar aire
4.2. Recoger brazos y expulsar aire.

Ejercicios de cuello:

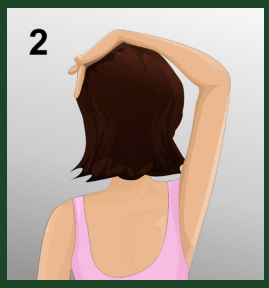
Puede colocarse de pie o sentarse en una silla con la espalda recta, apoyada en el respaldo de la silla.

Mover el cuello de un lado a otro pasando por el centro.

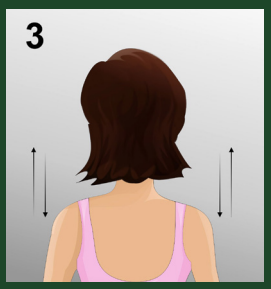
Ejercicios de brazos y hombros:

Colocarse de pie.

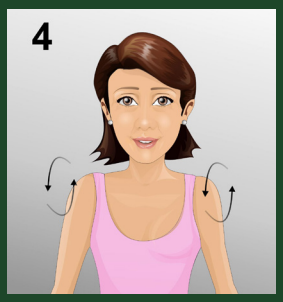
Llevar la mano del lado operado a la nuca.



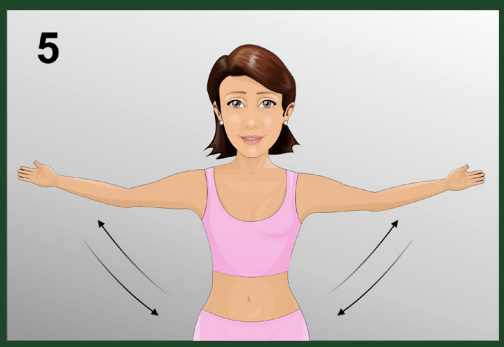
Llevar la mano del lado operado a la cabeza hasta tocar con los dedos la oreja contraria.



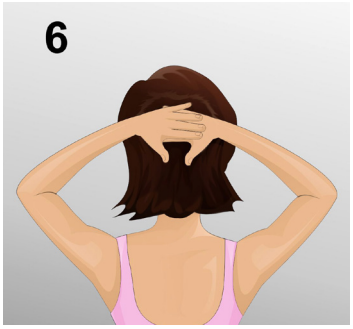
Elevar y bajar los hombros.



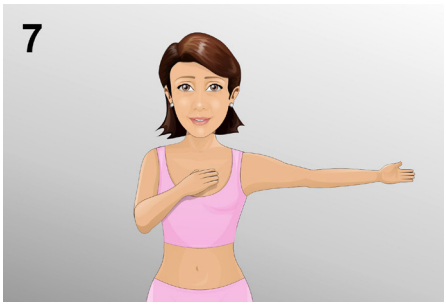
Hacer círculos con los hombros.



Brazos en cruz de forma suave.
Subir y bajar ambos brazos.



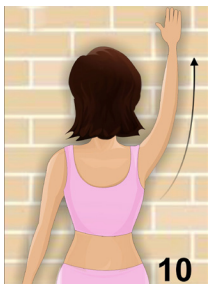
Brazos en cruz en la nuca. Aproxime suavemente los codos hacia a delante y vuelva a la posición inicial



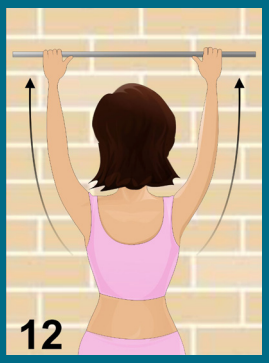
Brazos en cruz al lado contrario del miembro operado

Intención de abrocharse la falda.

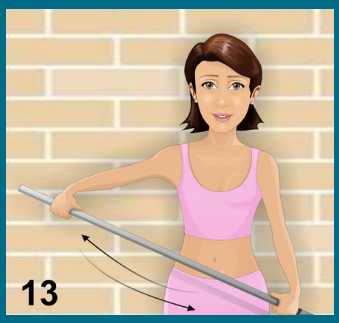
Intención de abrocharse el brasier.



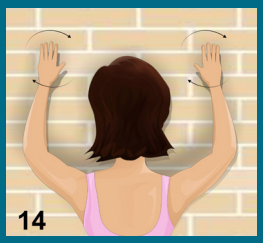
Contar baldosas de frente y de perfil con el brazo del lado operado.



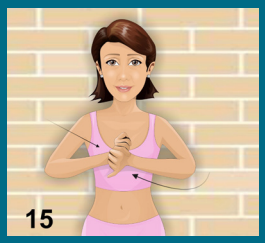
Elevación y separación de los brazos con ayuda de un bastón o palo de escoba.



Realizar un balanceo suave del brazo hacia los lados.



Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, apoyando los brazos sobre una pared.

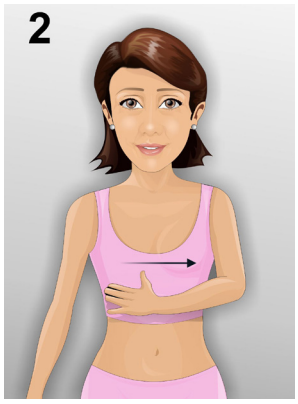


Empujar una mano contra la otra 10 segundos por delante del pecho.

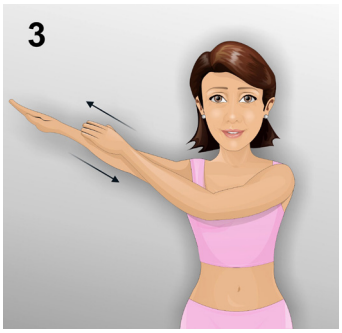
Automasaje:

Se realizará suavemente SIN APRETAR desde la mano hacia el hombro. SIN FROTARSE

Desplazar la mano desde el lado operado hacia el otro.



Desplazar la mano por la zona inferior desde el lado operado hacia el otro.



Desplazar la mano por el lado operado, desde la mano hacia el hombro por arriba y por abajo.

4. Cuando llamar al médico.

- Si usted nota alguna hinchazón, con o sin dolor, que dure más de una semana.
- Si cualquier parte del brazo afectado se siente caliente, está roja o se ha hinchado repentinamente, pueden ser síntomas propios de una infección y podrían requerir antibióticos.
- Si se presenta una temperatura o fiebre sobre los 100.5°F (38°C) que no se deba a una gripe o influenza.

Es vital reconocer que deseamos vivir y que hagamos lo necesario para lograrlo, con la mayor calidad de vida posible.

Síganos en Facebook:

Sociedad Anticancerosa de Vzla.

Twitter

@SAnticancerosa

Instagram

@sociedadanticancerosavzla

y visítenos en:
www.sociedadanticancerosa.org.ve

SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
RIF: J- 00056059-5

SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA.
Calle Jalisco, Edificio La Colonia, piso 1,
Las Mercedes; Distrito Capital
Caracas –Venezuela.
disponible en:
www.ayudaalpacienteoncologico.org.ve

Escanea y accede a esta información
y más, desde tu teléfono inteligente

Elaborado por:
Lcda. Angélica Castillo Rojas y
Dra. María Eugenia Aponte Rueda.
Departamento de Educación y Prevención.