



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

# No estás sola. Déjanos acompañarte

Guía para pacientes de patología mamaria



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

## **Gestora de Casos Oncológicos:**



Teléfono de contacto: 605 096 814

Horario de llamadas: de 10 a 14 h

Material elaborado por la **Unidad de Patología Mamaria** de la  
Corporació de Salut del Maresme i la Selva.







## RECOMENDACIONES

Al marchar de alta, se te entregará un Informe de Alta donde figurará el diagnóstico, la medicación que deberás tomar en casa en caso de sentir dolor, las recomendaciones tras el alta y la citación de visitas sucesivas.

**Curas:** saldrás de quirófano con un apósito. Al día siguiente, se te hará una cura y después deberás ponerte un sujetador de algodón sin aros. Según el tipo de intervención puede ser necesario colocar drenajes.

Puedes marcharte a casa con el drenaje. Te enseñaremos como realizar las curas en casa.

**Curas de la herida en casa:** la cicatriz debe estar siempre seca, hay que lavarla con la ducha diaria y secarla con la toalla dando pequeños toques o con el secador con aire frío. Puedes ducharte a las 24 horas de la intervención. Evita la exposición al sol y a los rayos ultravioleta.

**Ropa:** sujetador de algodón sin aros y de medida correcta, que recoja bien el pecho.

En caso de necesitar una prótesis mamaria de silicona, esta será gratuita. Se realizará la petición desde el hospital a consultas externas para que la suministren en la ortopedia. En la planta de hospitalización te darán una prótesis de algodón temporal para salir del hospital con volumen y poder aparentar normalidad.

**Medicación:** para el control del dolor de la herida se te pautarán calmantes y te indicarán cada cuanto tomarlos.

### ◦ **ONCOLLIGA BLANES:**

**oncolligablanes@gmail.com**

Plaça Argentina, 2

17300 Blanes.

Tel. **635 843 455**

### ◦ **FUNDACIÓN ONCOLLIGA GIRONA:**

Sede en Girona **fundacio@oncolligagirona.cat**

C/Illa de Fuerteventura,10. 17007 Girona.

Tel. **972 22 49 63**

### ◦ **FUNDACIÓ ONCOLLIGA BARCELONA:**

Sede en Calella **calella@oncolliga.cat**

C/ Costa i Fornaguera, 34. 08370 Calella.

Tel. **691 319 995**

### ◦ **ASSOCIACIÓ ESPANYOLA CONTRA EL CÀNCER:**

Sede en Girona **girona@aecc.es**

Edif. Fòrum C/ Albareda, 3-5. 17007 Girona .

Tel. **972 20 13 06**

Sede en Mataró **maresme@aecc.es**

C/ Nou de La Mercè Bx, 01. 08303 Mataró.

Tel. **930129383 / 692 261 772**

## OFERTA DE SERVICIOS

- **PSICOONCOLOGÍA Y SEXOLOGÍA:** El impacto del diagnóstico puede implicar una inestabilidad emocional, pérdida de independencia, reducción de la autoestima, el cambio de perspectiva del futuro generando confusión. Trabajamos para darte un espacio para facilitar la adaptación en todo el proceso de la enfermedad, dando servicio de forma individualizada y también de forma grupal.
- **UNIDAD DE TRABAJO SOCIAL:** que gestiona los recursos sociales de tu entorno.
- **DIETISTA FARMACÉUTICA:** que gestiona tus requerimientos dietéticos.

## RECOMENDACIONES GENERALES

Tu familia también forma parte de este proceso, por ello creemos que es importante que vengas acompañada en las diferentes etapas: visitas, pruebas diagnósticas, intervenciones quirúrgicas, tratamientos...

En nuestro entorno tienes a tu disposición diferentes asociaciones que pueden ayudarte durante este proceso:

## S PARA EL INGRESO

**Ejercicio:** en casa podrás hacer vida normal sin forzar la extremidad del brazo intervenido. Es importante hacer algún otro tipo de ejercicio para mantener un buen estado físico y psíquico. Si caminas no dejes colgando el brazo durante mucho tiempo, para evitar que se te hinche.

**Rehabilitación:** en caso de limfadenectomía o vaciado ganglionar, a las 24 horas de la limfadenectomía iniciarás fisioterapia de forma autónoma del brazo afectado. Procurar hacer los ejercicios diariamente para mantener una buena movilidad y drenaje del brazo.

**Alimentación:** podrás comenzar a beber agua entre 4 y 6 horas después de la intervención y siempre siguiendo las indicaciones de enfermería de hospitalización. La dieta será progresiva.

En casa realizarás una dieta equilibrada evitando el sobrepeso.

Evitar el alcohol y no fumar.

## INMEDIATAS

- **SEROMA:** acumulación de líquido seroso en la herida.
- **HEMATOMA:** acumulación de sangre en la herida.
- **INFECCIÓN:** Invasión por microorganismos patógenos. Se manifestará con calor, enrojecimiento, inflamación y dolor. También puede ir acompañado de fiebre.
- **DEHISCENCIA DE LA HERIDA:** Apertura de la herida quirúrgica.

## TARDÍAS

- **LINFEDEMA:** es el edema y/o la hinchazón de la extremidad. El sistema linfático tiene dos funciones básicas que son el drenaje y la defensa inmunitaria.

El brazo se puede inflar después del vaciado axilar, porque los vasos y ganglios linfáticos se han extraído y en consecuencia el organismo tiene una capacidad menor para combatir una infección en la extremidad superior correspondiente.

**Frente a cualquier manifestación de alguna de estas complicaciones quirúrgicas o cualquier molestia debéis consultarnos.**

## • QUIMIOTERAPIA Y TRATAMIENTO BIOLÓGICO

La primera visita a Oncología puede ser antes o después de la intervención, en función de cada caso. En esta visita recibirás información sobre los **tratamientos complementarios a la cirugía**, por eso pueden ser necesarias otras pruebas analíticas y radiológicas.

El tratamiento de quimioterapia se administra en:

Hospital de Día de Oncología (H. Calella)

## • HORMONOTERAPIA

El/La oncólogo/a puede indicarte hormonoterapia. En el momento de la visita te dará información sobre este tratamiento y sobre los posibles efectos secundarios o adversos.

## • RADIOTERAPIA

El tratamiento de radioterapia tiene una duración de entre tres a seis semanas aproximadamente. Los centros donde se aplica son los siguientes:

Hospital Germans Trias i Pujol -Can Ruti- (Badalona)

Hospital Trueta (Girona)

Durante la primera visita te informarán del número de sesiones necesarias y de los efectos secundarios de las mismas. También te harán el marcaje de la zona a irradiar.

En el hospital donde te hagan la radioterapia, te explicarán las curas que necesitarás durante el tratamiento.