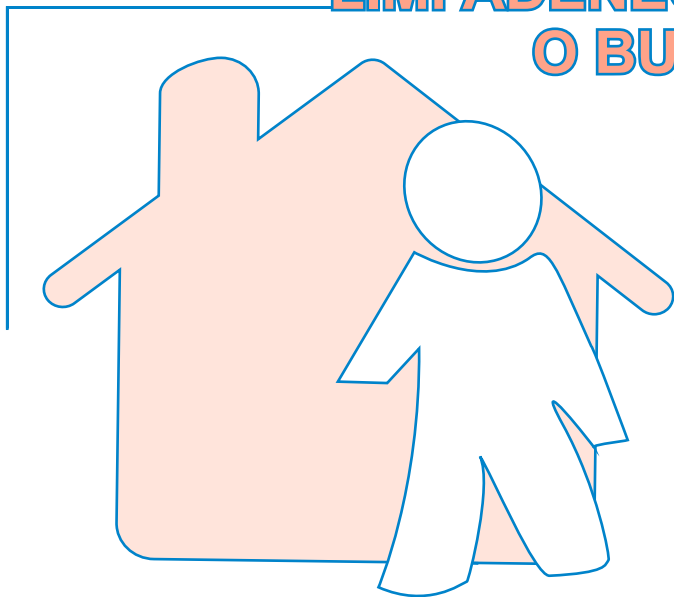


CURES DESPRÉS DE LA CIRURGIA DE MAMA AMB LIMFADENECTOMIA O BUIDATGE AXILAR



RECOMANACIONS D'INFERMERIA A L'ALTA

La cirurgia de mama que us han efectuat forma part del diagnòstic o del tractament del càncer de mama. Aquesta intervenció es pot fer amb l'objectiu d'eliminar tot el tumor o només una part, de conèixer de quin tipus és el tumor, d'esbrinar si s'ha propagat als ganglis, de restaurar la forma de la mama o d'al·leugerir les molèsties en cas d'un càncer avançat.

Amb la intervenció que us han fet, us han extirpat ganglis limfàtics de la regió axil·lar, això comporta el risc que el braç afectat presenti un edema com a resultat de l'emmagatzematge de líquid limfàtic (limfedema), fet que es manifesta com una inflor local.

Llegiu aquests consells, us aclariran els dubtes que us puguin sorgir.

SIGNES I SÍMPTOMES PELS QUALS S'HA D'ACUDIR AL SERVEI D'URGÈNCIES D'ADULTS:

- Febre.
- Tumeacció (inflamació), rubor (envermelliment), dehiscència de la sutura (les vores de la ferida se separen), calor local, supuració, sagnat de la ferida, pell brillant i extremadament seca.
- Sensació de pesadesa, cansament extrem, debilitat i dolor que no cedeix amb els calmants prescrits.

SEGUIU AQUESTES RECOMANACIONS



HIGIENE PERSONAL

- Duteu-vos amb un sabó de pH neutre i fregau amb suavitat la zona de la ferida.
- Eixugau-vos amb tocs amb una tovallola neta o amb l'aire fred d'un assecador.
- Utilitzau una crema hidratant per al cos, excepte sobre la cicatriu fins que s'hagi curat la ferida.
- Utilitzau una maquineta elèctrica per afaitar-vos (no useu ceres ni us rasureu).
- Tallau-vos les ungles amb tallaungles en comptes de amb tisores i no us lleueu els padrestres de les ungles.



DORMIR I DESCANSAR

- Heu de tenir uns horaris regulars per anar a dormir i per aixecar-vos.
- No faceu migdiades prolongades.
- Evitau les begudes que contenguin cafeïna i substituïu-les per infusions (camamilla, valeriana, melissa, etc.) o per llet tèbia.
- Per sopar, preneu aliments saciants i anau al bany abans d'anar a dormir.

- No us ajagueu sobre el costat afectat. Intentau mantenir el braç elevat, recolzat damunt un coixí.



VESTIRSE

Utilitzau roba ampla i còmoda. Utilitzau els sostenidors de cotó sense cèrcols, de tirants amples i encoixinats. No heu de dur anells, polseres ni rellotge en el braç operat. No useu camises de punys tancats o elàstics que impedeixin la circulació sanguínia. No us pengeu la bossa de mà al braç operat.

- En cas de reconstrucció mamària:
 - Amb implant: usau una faixa compressiva per damunt el sostenidor 24 hores al dia durant un mes.
 - Amb el propi teixit: feis servir una faixa compressiva 24 hores al dia durant un mes (si voleu dur sostenidor, la faixa es posa damunt).



SEGURETAT I PROTECCIÓ

Protegiu la pell d'agressions externes com el fred o la calor. Utilitzau protecció solar total i evitau les hores de més sol. No renteu els plats amb aigua calenta. No carregueu pes al braç operat. Utilitzau guants per a les tasques de cuina o de jardineria. Feis servir un didal per cosir. Tenui especial cura a mossegades, esgarrapades o picades d'insectes. Si heu de viatjar amb avió, consultau-ho abans al vostre metge. Recordau que no us heu de prendre la tensió arterial ni mesurar el sucre o punxar la insulina en el braç operat. Tampoc no us podeu fer l'acupuntura.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Pàgines web d'interès:
 - <https://www.cancer.org/es.html> (American Cancer Society)
- Associacions:
 - AECC (Asociación Española Contra el Cáncer), <https://www.aecc.es/es>, tel. 971 244 000
 - Yes with Cancer, <http://yeswithcancer.com/>
 - AUBA MALLORCA, <http://www.aubamallorca.com>, tel. 971 775 530
 - Un lazo en movimiento, www.unlazoenmovimiento.org, tel. 971 892 932

RECOMANACIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Evitau el consum de tabac. Si necessitau ajuda, tant l'Hospital com el vostre centre de salut tenen programes de suport.
- Evitau el consum d'alcohol ja que pot interferir en la vostra recuperació i en l'efectivitat dels medicaments que preneu.

ALTRES

Alimentació

Seguiu una dieta baixa en sal i augmentau el consum de fruita, verdura, llavors i llegums.

Activitat física

L'exercici és important, però heu d'evitar sobreesforços i els esports en què s'utilitzen excessivament els braços (tennis, esquí, etc.). Un bon exercici pot ser la natació. Feis els exercicis que us han recomanat.

Comunicació

Parlau amb les persones del vostre entorn, expressau les emocions i els sentiments i implicaueu les persones que us són afins. Podeu participar en grups d'autoajuda per afrontar la malaltia i/o acudir a un psicooncòleg.

Ocupació

Si us heu de reincorporar a la feina, considereu el temps que no heu treballat com un període de superació d'obstacles i d'aprenentatge.