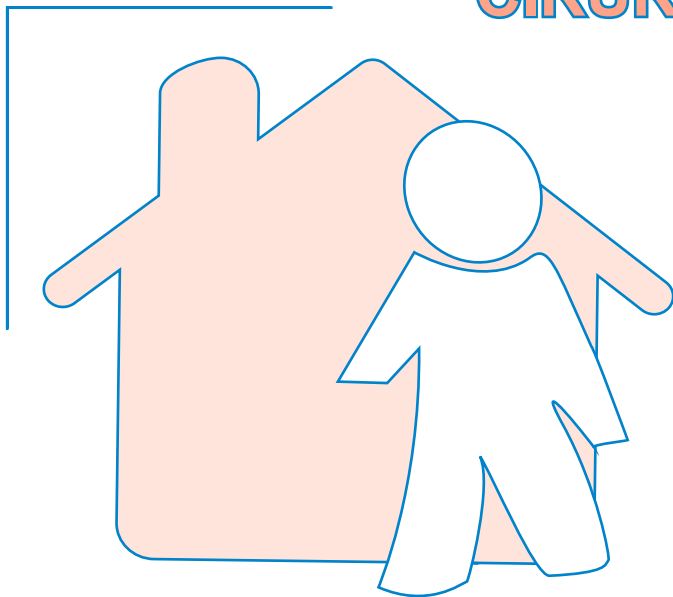


## CURES DESPRÉS DE LA **CIRURGIA DE MAMA**



### RECOMANACIONS D'INFERMERIA **A L'ALTA** DE LA UNITAT D'UH10 ONCOLOGÍA Y GINECOLOGÍA

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'alleugerir les molèsties en cas d'un càncer avançat.

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

- Febre.
- Tumefacció (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 lleveu 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.



## VESTIR-SE

---

- Utilitzau roba ampla i còmoda. Utilitzau els sostenidors de cotó sense cèrcols, de tirants amples i encoixinats.
- 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 sostenidor, la faixa es posa damunt).



## SEGURETAT I PROTECCIÓ

---

Els primers dies després de la intervenció, procurau no aixecar pes ni fer activitats que us produeixin dolor.

## 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](http://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.