



## CIRUGÍA DE MAMA

### Instrucciones postoperatorias

#### Inmediatamente después de la cirugía

1. Su primera cita postoperatoria será el día después de su cirugía, el horario se lo dará el Dr. Ballario al dar el alta.
2. Debe ser llevada a casa por un adulto responsable mayor de 18 años. Este individuo debe estar de acuerdo quedarse con usted la noche de la cirugía y hasta los días siguientes para asegurarse que está siendo supervisado, ayudarla a levantarse de la cama o sillón, al hacerlo, debe esperar 5 minutos sentada así no presenta baja de tensión, si la tuviese, se vuelve a recostar y espera 30 minutos para volver a intentarlo. Cuando vaya al baño siempre hágalo acompañada/o durante las primeras 48 horas.
3. El peso máximo permitido para levantar es de 2 Kg. durante 4 semanas.
4. Beba agua después de la cirugía. Debe consumir al menos 6-8 vasos de agua.
5. No tome ningún producto tipo aspirina durante 4 semanas después de la cirugía. SOLO consuma los medicamentos recetados por el cirujano.
6. No se le permite tomar suplementos herbales o vitaminas/medicamentos de venta libre durante 2 semanas antes y 2 semanas después de la cirugía. Estos pueden causar sangrado.
7. Solo se le permite tomar un único multivitamínico al día.
8. Evite levantar los brazos y despegarlos del tórax. No vacíe el lavavajillas, lave la ropa, trapee/escoba/aspire su casa o realizar cualquier otra actividad.
9. Debe descansar tranquila y cómodamente durante las primeras 24 horas después de la cirugía.

#### Trabajo:

1. Espere tomarse al menos 5-7 días libres del trabajo si está empleado.
2. Limite TODAS las actividades durante la primera semana después de su procedimiento.
3. ¡TODAVÍA! DEBE COMENZAR A CAMINAR la noche de la cirugía. El reposo en cama solo no está permitido. Tienes que levantarse de la cama al menos 5 veces al día y caminar.



4. Siga una dieta liviana durante el primer día después de la cirugía y la transición a una dieta completa pero baja en hidratos de carbono durante los próximos 30 días, esto ayudara a una menor distensión abdominal y mejor resultado.

### **Medicamentos**

1. No tome analgésicos narcóticos (Tramadol) sin tener algo de comida en el estómago. Si no, puede causar náuseas y vómitos o baja tensión arterial.

2. Tome un ablandador de heces de venta libre dos veces al día (vaselina liquida, por ejemplo, 1 cucharada sopera dos veces al día con almuerzo y cena) mientras tomando analgésicos narcóticos.

### **Top tipo deportivo (puede ser Marca Aretha):**

1. Use un sujetador deportivo de algodón que tenga el cierre en la parte delantera para no tener que estirar los brazos a lo largo de su espalda causando una lesión en las heridas. Puede ser abrojo o ganchos.

2. NO use ningún corpiño con aros durante 8 semanas después de la cirugía.

### **Ducharse:**

1. Comience a ducharse 24 horas después de la cirugía y hágalo una vez al día (si su cirugía fue mastoplastia aumentativa, si fue levantamiento mamario o péxia o reducción mamaria donde presenta más de dos heridas, no debe mojarse las mismas por 7 días o hasta que lo indique el Dr. Ballario). Las heridas secas tienen una evolución más favorable.

2. Use agua y jabón neutro tipo glicerina en todas las heridas con un movimiento circular suave y seque. No frote la herida con agresividad.

3. Deje las cintas hipo alergénicas puestas mientras se ducha, recordar cubrir el tórax con film de cocina y cinta, si las cintas de las heridas se mojasen secarlas luego de bañarse con secador de pelo con aire frío. Se caerán solos con el tiempo o el cirujano los eliminará en la consulta.

4. No puede sumergirse en una bañera, piscina, mar, río, sauna, jacuzzi, bañera de hidromasaje hasta las 6 semanas.

### **Después de cirugía**

1. No coloque ningún ungüento en las cintas hipo alergénicas. Nunca use agua oxigenada ya que daña el tejido sano.

2. No use almohadillas tibias o calientes sobre las heridas.



### **Dormir:**

1. Duerma boca arriba sobre 2 o 3 almohadas las primeras 5 noches para disminuir la hinchazón en los senos.
2. También puedes dormir en un sillón reclinable.
3. Use un corpiño deportivo cómodo de algodón para brindar apoyo.
4. La posición normal para dormir puede ser después de 5 días, pero evite dormir boca abajo ejerciendo presión en sus senos e incisiones por 2 meses o más.

### **Atención postoperatoria a largo plazo**

1. NO se le permite viajar fuera de la Ciudad de Córdoba Capital las primeras 48 horas.
2. No tener relaciones sexuales durante 2 semanas. Luego continúe teniendo cuidado durante 2 semanas más.
3. No conduzca durante 5 a 7 días después de la cirugía o hasta que su cirujano lo autorice. No conduzca mientras tomar analgésicos narcóticos (p. ej., tramadol).
4. Todas las suturas son solubles y no es necesario retirarlas. Estas pueden verse en el extremo de las heridas, generalmente son transparente y se degradan solas a los 30 días, puede ser que su Dr. se las retire entre los 15 y 21 días aproximadamente.
5. No se permite fumar 6 semanas antes y 6 semanas después de la cirugía. Esperemos que no fume en absoluto.
6. Sin alcohol durante 2 semanas después de la cirugía y cuando no tome ningún medicamento para el dolor.
7. No se someta a ningún procedimiento dental durante 1 mes después de la cirugía para evitar infecciones.
8. Evite toda exposición directa al sol en las heridas durante 8 semanas después de la cirugía.
9. Comience a usar protector solar 10 días después de la cirugía (o una vez que se hayan quitado las cintas hipoalergénicas y no tenga cascaritas) cada día y utilícelo durante 1 año para minimizar las cicatrices.
10. Después de 8 semanas, puede estar expuesto a la luz solar directa.



DR. FEDERICO BALLARIO  
CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

**En caso de emergencias:**

Para cualquier emergencia fuera del horario de atención, llame al 54 9 351-2126162 para obtener asistencia inmediata.