



SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

**San Francisco Department of Public Health
Transgender Health Services**

50 Lech Walesa Street
San Francisco, CA 94102
Teléfono: (415) 355-7498
Fax: (415) 355-7407

transgenderhealthservices@sfdph.org
www.sfdph.org/transgenderhealthservices

**Hospital General de San Francisco
Aumento de senos/Mamoplastia para la feminización
Instrucciones de cuidados posteriores a la cirugía**

La noche antes de la cirugía

- No coma ni beba nada después de medianoche la noche anterior a su cirugía. Esto es para evitar complicaciones cuando se encuentre bajo anestesia.

El día de la cirugía

- No se ponga maquillaje, perfume ni joyas la mañana de su cirugía.
- Deje los objetos de valor en casa.
- Las normas del hospital indican que un amigo, un familiar o un administrador de caso debe salir del hospital con usted cuando sea dada de alta.
- El procedimiento quirúrgico generalmente dura de 2 a 3 horas.
- Por lo general, este es un procedimiento ambulatorio; la mayoría de los pacientes no necesitan pasar la noche en el hospital.

Si tiene preguntas médicas urgentes:

- Llame a la operadora del hospital y pida hablar con el cirujano plástico en guardia al 415-206-8000.

Artículos que necesitará después de la cirugía:

- placas de silicona para hacer que las cicatrices sean menos notorias
- sostén quirúrgico cómodo o sostén deportivo
- jabón antibacterial (el jabón Dial funciona bien)
- antibióticos (se le dará una receta cuando se le dé de alta)
- medicamentos para el dolor (se le dará una receta cuando se le dé de alta)

Cuidados posteriores a la operación

- **Vendajes**

- Cuando salga del hospital, no tendrá vendas ni vendajes. El cirujano cerrará las áreas de incisión con pegamento quirúrgico.
- No tiene que poner nada en las incisiones. Limpie la incisiones al menos una vez al día con jabón antibacterial.

- **Aseo**

- Puede bañarse en la regadera el día después de la cirugía.

- **Actividad**

- Deberá descansar de 2 a 3 días después de la cirugía.
- Deberá levantarse y caminar la tarde después de la cirugía para ayudar a evitar que se formen coágulos en sus piernas. Las actividades como caminar, subir escaleras, sentarse y levantarse son todo lo que puede hacer.
- **Duerma boca arriba.** No duerma de costado. Tendrá que dormir boca arriba durante las siguientes **2 semanas** mientras sanan sus senos.
- Procure no hacer ejercicio pesado ni levantar cosas pesadas durante 2 semanas.
- No nade en una piscina o en el mar por tres semanas después de la cirugía.

- **Medicamento**

- Si su médico o cirujano le recomendó que dejara de tomar medicamentos antes de la cirugía, pregunte cuándo puede volver a tomarlos.
- Tome el **antibiótico** hasta que se termine (según las indicaciones).
- Debe tomar el **medicamento para el dolor según las indicaciones.** Para reducir las náuseas, tome el medicamento para el dolor con la comida. Si el medicamento para el dolor le produce muchas náuseas, puede dejar de tomarlo y en su lugar usar ibuprofeno o Tylenol. No tome Tylenol mientras esté tomando el medicamento para el dolor. (El Tylenol también se conoce como paracetamol).
- Si siente dolor intenso incluso mientras toma el medicamento para el dolor, póngase en contacto con su médico o cirujano. No tome más medicamentos para el dolor sin consultar a su médico.
- No tome bebidas alcohólicas ni maneje mientras esté tomando el medicamento para el dolor.

- **Dieta**
 - Coma ligero las primeras 24 horas. Empiece por tomar líquidos claros y después siga con comida blanda (arroz, puré de manzana, gelatina).
 - Si tiene náuseas, mantenga una dieta blanda hasta que ya no se sienta mal.
 - El medicamento para el dolor puede provocarle estreñimiento. Tome muchos líquidos: de 8 a 10 vasos de agua al día. Puede tomar un laxante de venta sin receta, como leche de magnesia o Dulcolax, cuando sea necesario.

- **Cuidado de las cicatrices**
 - **Puede empezar a usar las placas de silicona para minimizar las cicatrices 2 semanas después de la fecha de la cirugía.**
 - Evite las quemaduras de sol y la exposición prolongada al sol en el pecho durante al menos 1 año después de la cirugía. Utilice un protector solar potente en las áreas de la incisión. Es seguro empezar a utilizar un protector solar en las incisiones 3 semanas después de la cirugía.
 - Las cicatrices tardan hasta 2 años en desaparecer. Después de 2 años, generalmente no habrá ningún cambio en la apariencia de la cicatriz sin intervención adicional.

LLAME PARA OBTENER CONSEJOS MÉDICOS O VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS SI TIENE:

- **una temperatura mayor a 101 grados**
- **sangrado rojo brillante excesivo** en las áreas de incisión
- **moretones que descienden en su costado o hacia su axila**
- **hinchazón en un lado del pecho que se siente el doble de grande que el otro lado;** ésta puede ser una señal de sangrado
- **vómito persistente**

Qué esperar mientras su cuerpo sana

- **Moretones e hinchazón moderados**

La hinchazón puede hacer que sus pechos se sientan muy firmes y la piel puede tornarse brillante. Es posible que la hinchazón tarde muchas semanas en desaparecer a medida que los pechos se suavizan y se hacen más naturales. Use bolsas de hielo como se lo indicó su médico para reducir la hinchazón. Cualquier moretón que aparezca debe disminuir de 7 a 10 días después de la cirugía. Es normal tener hinchazón por alrededor de 2 meses después de la cirugía.

- **Incomodidad y dolor de leve a moderado**

Tome su medicamento para el dolor como se los recetaron, procure limitar la actividad física que realiza y el dolor deberá disminuir rápidamente durante los primeros días.

- **Comezón**

Muchas personas sienten comezón a medida que las terminales nerviosas sanan. El hielo y las lociones para la piel o las cremas humectantes con frecuencia ayudan a proporcionar alivio para la comezón. Evite poner loción en las incisiones.

- **Entumecimiento**

Es posible que sienta entumecimiento después de la cirugía. La sensación regresa de forma gradual durante el primer par de meses.

- **Cosquilleo, ardor o dolor punzante**

Estas sensaciones en el pecho y el área del pezón son normales durante las primeras semanas después de la cirugía a medida que los nervios vuelven a crecer y a reconectarse.

- **Tome en cuenta que tardará hasta 2 meses en sentirse al 100% otra vez**