



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 Instrucciones de cuidados posteriores a la cirugía de reconstrucción de pecho

Si tiene preguntas médicas urgentes:

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

La noche antes de la cirugía

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

Cuidados posoperatorios: su primera semana de recuperación

Vendajes y cuidado de la herida

- Usted tendrá un chaleco de compresión o un vendaje Ace sobre el vendaje del pecho.
- No se quite la venda ni la envoltura. Debe llevarlas puestas esto en todo momento, incluso mientras duerme. No debería haber ninguna necesidad de cambiar los vendajes ni de quitar la envoltura hasta que el cirujano lo examine en su primera cita posoperatoria.
- Si el chaleco está tan apretado que le incomoda y siente entumecimiento en los brazos, puede ajustar la tensión, pero asegúrese de mantener el chaleco ceñido y firme contra el cuerpo. La compresión es esencial para la cicatrización del injerto de pezón y para dar forma al pecho.
- Deberá usar el chaleco de compresión o vendaje Ace durante hasta 6 semanas después de la cirugía.

Cuidado del drenaje

Tendrá 2 drenajes que saldrán del vendaje del pecho. Los drenajes se colocan debajo de la piel para evitar que se acumulen líquidos en el pecho. Éstos se retirarán durante su cita posoperatoria, generalmente 1 semana después de la cirugía.

Instrucciones para el drenaje

1. Es necesario llevar un **registro** de la cantidad de drenaje. Si el drenaje no producen mucho líquido, no se preocupe; esto es normal. Es posible que los tubos y las peras de succión tengan burbujas de aire o coágulos sanguíneos pequeños; esto también es normal.
2. Las peras de succión deberán drenarse **cada 4 o 5 horas durante los primeros 3 o 4 días después de la cirugía**. Es posible que deba drenar las peras de succión con mayor frecuencia si se llenan antes. La cantidad de líquido en los drenajes debe disminuir en el transcurso de la semana. El drenaje debe ser de color rojo al inicio para luego aclararse a un color rosado y después a un amarillo claro levemente rosado.
3. **Para drenar las peras de succión haga lo siguiente:**
 - 1) Comience por masajear los tubos para aflojar el líquido en el interior. Asegúrese de sostener el tubo de forma segura cerca de la parte superior del chaleco.
 - 2) Sostenga el tubo de forma segura por donde entre en la piel con dos dedos de una mano. Con dos dedos de la otra mano, apriete el tubo suavemente al tiempo que tira hacia abajo el tubo en dirección a la pera de succión. Esto hará que los coágulos circulen hacia abajo y hacia fuera del tubo de drenaje. **ASEGÚRESE DE NO SACAR EL TUBO**. Busque atención médica del cirujano plástico de guardia si el tubo se sale en cualquier momento.
 - 3) Drene la pera de succión abriendo la tapa y vertiendo cuidadosamente el líquido en una taza de medición médica de plástico transparente. Anote la **fecha, la hora, la cantidad y el color**.
 - 4) Deseche el líquido por el inodoro o el fregadero; no lo guarde.
 - 5) Apriete la pera de succión hasta que sus 2 dedos se toquen. A continuación, vuelva a ponerle la tapa a la pera. Esto crea la succión necesaria.
NO ENJUAGUE EL TUBO NI LA PERA DE SUCCIÓN CON NINGÚN ARTÍCULO.

Nota sobre los injertos de pezón:

- Según el tamaño del pezón, es posible que reciba injertos de pezón como parte de la cirugía de pecho.
- Los injertos de pezón se hacen a partir de los pezones originales y se les da forma para que sean más pequeños y más delgados.
- Para reducir al mínimo las complicaciones con los injertos de pezón, la zona del pecho debe permanecer bien comprimida por el chaleco o por el vendaje Ace. La compresión ayuda a la cicatrización, pues permite que los vasos sanguíneos pequeños crezcan con mayor rapidez.
- Las acciones de frotar, estirar o jalar agregan estrés y tensión a los injertos y, por lo tanto, deben evitarse. Se recomienda usar camisas de botones o de cremallera para no tener que levantar los brazos por encima de la cabeza. Organice su espacio de vida con anticipación para mantener los artículos importantes al nivel de la cintura.
- Además, evitar fumar ayuda con la cicatrización del pezón.

Actividad

- Necesitará descansar la primera semana. Puede caminar alrededor de la casa y hacer caminatas cortas según las tolere.
- **No levante los brazos por encima de la cabeza, no intente alcanzar ningún objeto y limite los movimientos de los brazos durante las primeras 2 o 3 semanas** después de la cirugía. Estirarse puede hacer que las incisiones se separen y se abran.
- Si siente los brazos hinchados, acuéstese y apoye los brazos sobre algunas almohadas por encima del nivel del corazón.
- **Duerma boca arriba.** No duerma de costado. Tendrá que dormir boca arriba durante las siguientes **6 semanas** mientras sana el pecho.
- **Durante las primeras 2 semanas, evite cargar objetos que pesen más de 5 libras** o realizar actividades extenuantes que aumenten su frecuencia cardíaca.

Aseo

- No se bañe sino hasta que el cirujano le diga que puede hacerlo. Generalmente, el cirujano le recomendará que no se bañe sino hasta después de la primera cita posoperatoria. Conserve el vendaje del pecho y manténgalo **seco**. Puede darse **un baño de esponja** en la parte baja del cuerpo, las axilas y el cabello.

Medicamentos

- 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 al 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).
- Si tiene náuseas, mantenga una dieta blanda hasta que ya no se sienta mal.
- El medicamento para el dolor puede provocar 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 Duocolax, si es necesario.

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

- **una temperatura mayor a 101 grados**
- **sangrado excesivo de color rojo brillante** en los vendajes
- **drenaje excesivo de sangre** (cuando los drenajes se llenan por completo de sangre y poco después se vuelven a llenar, en especial si esto sucede durante varias horas)
- **moretones que desciendan 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**

Atención posoperatoria: de la 2.^a a la 6.^a semana después de la cirugía

Vendajes y cuidado de la herida

- Usted tendrá una cinta sobre las incisiones. Deje la cinta hasta que se caiga sola.
- Puede bañarse al día siguiente de que le quiten el vendaje.
 - **No se coloque de frente a la regadera** porque esto podría dañar los injertos de los pezones.
 - Deje que el agua de la regadera le caiga sobre la espalda y corra por su pecho.
 - **No frote los injertos de los pezones.**
 - Al salir de la regadera, séquese con una toalla limpia dándose palmadas y póngase de inmediato el vendaje nuevo sobre los injertos de los pezones, según se indica a continuación.

Debe cambiar el VENDAJE DE LOS PEZONES una vez al día durante tres semanas.

- a. Cubra cada injerto de pezón con una gasa cuadrada y el ungüento Neosporin.
- b. Luego cubra esto con una gasa o con una venda grande y cuadrada Band-Aid.
- c. Debe realizar esto por lo menos una vez al día después de bañarse.
- d. Después de aproximadamente 3 semanas, los injertos de los pezones deben haber cicatrizado por completo y puede dejar de cambiar el vendaje.
- e. No es inusual que el centro del injerto del pezón tarde más tiempo en cicatrizar. Si el centro del pezón parece un hoyo o “cráter”, no se preocupe; continúe usando el vendaje y con el tiempo se llenará.

LOS ORIFICIOS DE DRENAJE ubicados en el extremo de la incisión deben cubrirse con una venda y con ungüento antibiótico una vez al día durante una semana.

Actividad

- Siga limitando el movimiento de los brazos y evite hacer esfuerzo con los brazos y el pecho durante por lo menos 6 semanas después de la cirugía.
- Siga durmiendo boca arriba durante 6 semanas después de la cirugía.
- **Durante las primeras 2 semanas, evite cargar objetos que pesen más de 5 libras** o realizar actividades extenuantes que aumenten su frecuencia cardíaca. Después de 2 semanas, puede empezar a hacer ejercicios aeróbicos moderados y levantar hasta 20 libras. Generalmente, podrá comenzar a realizar ejercicios vigorosos de 6 a 8 semanas

después de la cirugía. El tiempo de cicatrización varía según cada individuo. Consulte con su cirujano antes de comenzar a hacer ejercicio después de la cirugía.

- Evite las tinas calientes durante 6 meses después de la cirugía.

Cuidado de las cicatrices

- **Puede empezar a usar las placas de silicona para minimizar las cicatrices 6 semanas después de la fecha de la cirugía.** Úselas sólo en las incisiones, **no** en los injertos de los pezones.
- 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 y en los injertos.
- 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.

Notas adicionales sobre la curación

- Es normal tener inflamación hasta 3 meses después de la cirugía. La mayoría de las señales de pliegues o inflamación en la parte central del pecho desaparecerán cuando la hinchazón se haya disipado por completo.