



# Mi guía de recuperación

## Reconstrucción de mama con colgajo de dorsal ancho

Registre su progreso al marcar los elementos a medida que los vaya completando.

### Visita previa a la cirugía

#### Definición de metas para la recuperación

- Comprendo las instrucciones que debo seguir para tomar medicamentos y suplementos alimenticios antes de la cirugía.
- Comprendo las instrucciones sobre qué puedo comer y beber antes de la cirugía.
- Comprendo que me harán un bloqueo nervioso el día de mi cirugía.
- Estoy familiarizado con la guía de recuperación durante mi hospitalización.
- Mi cuidador principal se informó sobre mi cirugía y sobre cómo ayudarme a cuidar de mí mismo después.

#### Configuración de MyMSK

- Tengo una cuenta MyMSK.
- Sé mi nombre de usuario y contraseña de MyMSK.
- Tengo descargada la aplicación MyMSK en mi teléfono inteligente o tableta.

#### Información sobre mis incisiones, drenajes y medicamentos

- Sé que tendré que cuidar de mis incisiones en casa después de la cirugía.
- Sé que tendré algunos drenajes cuando deje el hospital y que deberé cuidar de ellos en casa.
- Sé que tendré que tomar medicamentos anticoagulantes en casa después de la cirugía. Antes de dejar el hospital, mis médicos decidirán si será un medicamento oral (pastilla) o una inyección.

#### Planificación del alta

- Sé cuál es mi fecha prevista de alta.
- Tengo organizado quién me llevará a casa al dejar el hospital.
- Tengo un cuidador que me ayudará en casa después de la cirugía.

### En casa

#### Preparación para la cirugía

- Leí *Preparación para la cirugía*. Puede encontrarlo en [www.mskcc.org/ready-surgery-spanish](http://www.mskcc.org/ready-surgery-spanish) o apuntando la cámara de su teléfono inteligente al código QR a la derecha.
- He hablado con mi proveedor de cuidados de la salud para resolver mis dudas o no tengo dudas.



#### Información sobre los drenajes y medicamentos

- Miré el video *Cómo cuidar su sistema de drenaje Jackson-Pratt* ([www.mskcc.org/jp-spanish](http://www.mskcc.org/jp-spanish)).
- Leí *Rivaroxaban* ([www.mskcc.org/rivaroxaban-spanish](http://www.mskcc.org/rivaroxaban-spanish)).



- He hablado con mi proveedor de cuidados de la salud para resolver mis dudas o no tengo dudas.



# Mi guía de recuperación

## Reconstrucción de mama con colgajo de dorsal ancho

Registre su progreso al marcar los elementos a medida que los vaya completando.

### El día de la cirugía

#### Comidas y bebidas

- Comencé a tomar líquidos.
- Comí alimentos sólidos.

#### Cómo hacer frente al dolor

- Tomé analgésicos orales.
- Hablé con mi enfermero sobre mis analgésicos.

#### Desplazamientos

- Usé el espirómetro de incentivo siguiendo las instrucciones del enfermero.
- Me pasé a mi silla con ayuda.
- Caminé alrededor de la unidad con ayuda.

#### Cuidado de los drenajes

- Mi enfermero me enseñó cómo cuidar de los drenajes.
- Le dije a mi enfermero el nombre de mi cuidador que cuidará de los drenajes en casa.

#### Preparación para irse del hospital

- Hablé con mi enfermero sobre mi fecha de alta.
- Tengo organizado quién me llevará a casa mañana por la mañana.
- Revisé con mi enfermero los materiales que llevaré a casa.

### El día del alta

#### Cómo hacer frente al dolor

- Hablé con mi enfermero sobre mis analgésicos.

#### Desplazamientos

- Pasé la mayor parte del día sentado en una silla.
- Caminé más hoy que ayer.
- Me reuní con mi fisioterapeuta.

#### Cuidado de las incisiones

- Mi enfermero me enseñó a cuidar de las incisiones.
- Me quitaron el vendaje.

#### Cuidado de los drenajes

- Miré el video *Cómo cuidar su sistema de drenaje Jackson-Pratt*.
- Le mostré a mi enfermero que mi cuidador y yo podemos cuidar de mis drenajes.

#### Preparación para irse del hospital

- Desayuné.
- Aprendí de mi enfermero cómo ducharme en casa.
- Revisé con mi enfermero las instrucciones al ser dado de alta.
- Revisé con mi farmacéutico o enfermero los medicamentos que llevaré a casa.
- Entiendo que debo tomar el medicamento anticoagulante todos los días.

#### No haga estas cosas hasta que su cirujano le diga que es seguro hacerlas:

- No realice ninguna actividad que pueda ejercer presión sobre la parte superior del cuerpo (como flexiones de brazos).
- No realice actividades de alto impacto (como correr, saltar o hacer ejercicios aeróbicos).
- No levante ni lleve nada que pese más de 5 libras (2.3 kilogramos). Esto incluye levantar mascotas y niños.