



MASTECTOMIZADA: ¿Y AHORA QUÉ...?

Miriam Artal Francos

INTRODUCCIÓN

En España se diagnostican unos 22.000 casos al año de **cáncer de mama**, lo que representa casi el **30%** de todos los **tumores del sexo femenino** en nuestro país.

A un alto porcentaje de las mujeres diagnosticadas se les practicará una mastectomía como parte del tratamiento médico. La **mastectomía** es una cirugía para extirpar un seno y se realiza para tratar o prevenir el cáncer de mama. Esto nos indica que la mujer va a vivir con esta nueva situación una parte importante de su vida.

OBJETIVOS

Explicar a las mujeres mastectomizadas los **cuidados generales tras el alta**, así como, proporcionar estrategias para afrontar y mejorar su **calidad de vida**.

CUIDADOS GENERALES TRAS EL ALTA

- ✓ Utilizar jabón con **pH neutro** para evitar la sequedad de la piel.
- ✓ Utilizar los **desodorantes** menos irritantes y con menor contenido en alcohol.
- ✓ **Depilación**: es preferible el uso de cremas depilatorias frente a la cera o maquinillas.
- ✓ Después de la **ducha**, seque bien la zona de la herida.
- ✓ Mantener la **piel** de la zona afectada limpia y bien hidratada. Si prurito en la zona de la cicatriz, puede aplicarse Rosa Mosqueta.
- ✓ Evitar lugares con **altas temperaturas** para evitar sudoración y maceración de la piel.
- ✓ Usar **tejidos** de algodón que no dificulten la transpiración.
- ✓ Prescindir de **prendas** muy ajustadas y/o aquellas que ejerzan presión.
- ✓ Llevar el **bolso** en el brazo no afectado.
- ✓ No coger **peso** y evitar la **tensión** la extremidad afectada.
- ✓ Precaución en las **actividades domésticas**: al utilizar utensilios cortantes o punzantes, al planchar, freír alimentos, manipular hornos y objetos calientes (siempre manopla) y no usar sustancias tóxicas sin llevar guantes.
- ✓ Evitar **arañazos, mordeduras y picaduras**.



LINFEDEMA: Es la inflamación del brazo de la zona donde se le ha realizado la mastectomía, causada por la extirpación de los ganglios linfáticos de la axila.

Precauciones, además de las ya mencionadas:



- Evitar **extracciones de sangre** del brazo del mismo lado de la IQ.
- Evitar **heridas** que puedan provocar infección.
- No llevar **reloj, pulsera o anillos** en el brazo afectado.
- Por las noches mantener el **brazo ligeramente elevado**.
- Cuidado con los **masajes** en los brazos, deben ser dados por profesionales cualificados.

CONCLUSIONES

Es primordial que las mujeres que mastectomizadas dispongan de información suficiente para que ellas y sus familias puedan hacer frente a la enfermedad, adaptarse a la vida diaria y favorecer el proceso de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Mesquita Melo E, Carvalho Fernandes AF, Teixeira Lima FE, Magalhães da Silva R, Paiva Rodrigues D, Teixeira de Almeida D. Ensayo clínico sobre la efectividad de la asistencia de enfermería en el postoperatorio de mastectomía. Journal of Nursing UFPE on line [JNUOL / DOI: 10.5205/01012007], Vol 6, No 4 (2012).
2. Pereira Mendes AB, Da Costa Lindolpho M, Pinto Leite A. La asistencia de la enfermera en la visión de mujeres mastectomizadas. Enferm. glob. vol.11 no.26 Murcia abr. 2012. 3.
3. Vivar GC. Psychosocial impact of breast cancer in long-term survival: proposal of an integral follow-up care for survivors. Atención Primaria. Volume 44, Issue 5, May 2012, pages 288–292.