

Errores a evitar ante tu cirugía de mama



Mar Martínez Otero
Espacio Paracuidarte

*iHola! soy Mar
Martínez Otero,
fundadora de
Espacio
Paracuidarte.*

Diplomada en
Enfermería y
Experta
Universitaria en
Ortopedia.



*He redactado esta guía con el
objetivo de darte las pautas
imprescindibles a tener en cuenta
para afrontar la intervención.*

*Mi intención es ayudarte,
acompañarte y resolver las dudas
que tengas.*

*Si tras su lectura tienes alguna
duda, puedes contactar conmigo:*

paracuidarte.mar@gmail.com

644 326 781

Te responderé encantada.

Cuando una mujer va a afrontar una cirugía de mama, sea por cáncer o motivos estéticos, la elección de las prendas y productos postoperatorios adecuados, es fundamental.

Que el postoperatorio sea confortable o muy molesto, depende de si recibes buen asesoramiento en los cuidados o no.

Está en tu mano evitar pasarlo mal tras la cirugía.

iCuenta conmigo!

¿Qué errores se suelen cometer al adquirir una prenda?

El error más frecuente es **esperar a adquirir el sujetador después de la cirugía**. Aunque no se precise de forma inmediata, pues se empezará a usar entre 24 a 48 horas o tras unos días después de la intervención, no es práctico ni deseable tener que probarlo con los drenajes o apósitos y cuando, además, se tienen molestias.

Otro error frecuente es, bien sea por falta de tiempo o bien por desconocimiento de las distintas opciones, **que no se informe de los beneficios de un sujetador postoperatorio**. Esto justifica que se acuda a la intervención sin tenerlo previsto.

Ya en el hospital, se pide a un familiar que compre uno.... Un verdadero quebradero de cabeza saber qué modelo o talla adquirir. Además, muy difícil acertar.

Situaciones no deseables ocurren cuando la mujer pregunta si necesita un sujetador especial y el **profesional recomienda usar "uno deportivo"**. Esta indicación me sorprende de forma especial pues surgen múltiples dudas:



¿Con apertura frontal, en espalda, sin apertura tipo camiseta, de licra, neopreno, algodón, con costuras en la copa, con aro, mejor con varilla lateral, es importante el color...?

Y así puede ocurrir:

- Se lleva al hospital un sujetador fuerte, de tejido tipo licra o neopreno que no es apropiado, pues el sudor puede macerar la herida y afectar a la incisión, molestar e incluso favorecer irritación o infección.
- Se adquiere un sujetador sin apertura, tipo "top" que precisa elevar los brazos para meterlo, algo contraindicado las primeras semanas.
- El sujetador elegido tiene costuras en la copa. Nada recomendable las primeras semanas por el riesgo de lesionar la piel.

Y un error espantoso... **solicitar llevar una talla menos de la habitual**, para asegurar que comprima bien. Esto supone un verdadero calvario para una mujer recién operada, la prenda se clava en el contorno, escote y borde axilar... Hay que elegir la talla adecuada: ni menor ni mayor.



Beneficios del sujetador postoperatorio.

El uso de un sujetador especial tras la intervención de la mama, tiene justificación por diversas causas.

Los motivos no son estéticos, al elegirlo debes fijarte en otras características que diferencian que una prenda tenga un diseño correcto o no.

La Real Academia Española (RAE), define el sujetador como prenda interior femenina que sujeta el pecho.

Aunque pueda parecer una prenda moderna, pues la primera patente es de 1912, el uso puede remontarse a la antigua Grecia; hay pinturas murales en Creta que muestran a una mujer realizando atletismo en lo que se ha descrito como un «bikini». También el mosaico de las «chicas bikini» de la Villa Romana del Casale (siglo IV d. C.) muestra a las mujeres que realizan rutinas de gimnasia o baile mientras usan una prenda similar a un sostén sin tirantes.



Como hemos visto, la misión de esta prenda es la sujeción del pecho.

Tras la cirugía, aporta:

- Disminución de las molestias propias tras la intervención.
- Control de la inflamación.
- Reducción del riesgo de complicaciones como hematomas o acúmulo de seroma.
- Menor riesgo de desarrollar linfedema.

Estos beneficios no los proporciona cualquier sujetador, sino aquel que está bien diseñado para ello.

Características indispensables del sujetador.

Para que la prenda se convierta en una aliada en la recuperación, el sujetador, debe:

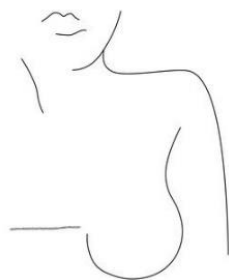
- ♥ Cubrir toda la mama (no muy escotado).
- ♥ Tener el elástico del contorno torácico ancho.
- ♥ Lateral alto, hasta cerca de la axila.
- ♥ Tirante ancho, que es confortable y no se clava sobre el hombro.
- ♥ Muy amplio en la espalda, sin broches o reguladores, para comodidad al estar tumbada, pues se recomienda dormir con él puesto.
- ♥ Tejido suave y transpirable, con alto contenido de algodón o confeccionado con viscosa de bambú, por ejemplo.
- ♥ Sin costuras en la copa.
- ♥ Mejor blanco o color claro, al menos los primeros días, si se produce un pequeño sangrado se detecta rápidamente para revisar la herida.

Además, hay que tener en cuenta que:

1. En cirugía conservadora, reconstrucción, o reducción se precisa:
 - Doble fila de corchetes para regular la presión.
 - Si el cierre es con cremallera, un tejido especial de punto de confección en plano circular, que se adapta mejor al volumen de la mama.



2. En mastectomía sin reconstrucción, debe incluir una apertura o bolsillo para colocar una prótesis externa.



Talla adecuada.

Aparte de los aspectos a tener en cuenta al elegir el sujetador de postoperatorio, se añade calcular la talla.

Mi opinión es que no tenemos una talla determinada, sabemos cuál es la aproximada pero puede variar dependiendo del tejido y diseño de la prenda.

Aunque podemos calcularla con ayuda de unas tablas, midiendo el contorno torácico bajo pecho y sobre él, hay que probar el sujetador para estar seguras de la medida idónea.

La talla se expresa con una cifra y una letra.

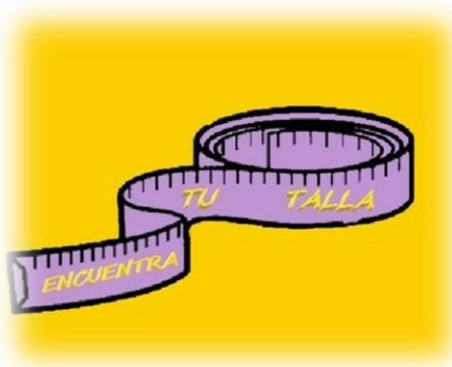
- La **cifra** se refiere al *contorno* torácico.
- La **letra** indica el tamaño de la mama, de la *copa* del sujetador.

Insisto en que estas medidas son **orientativas**.

Además, hay distintos idiomas para expresar las tallas. Los que mayor confusión pueden crear son los más usados en España: el europeo y el francés.

Raramente una mujer sabe su talla habitual y tampoco si dicha talla es europea o francesa...

Lo ideal es ser asesorada para elegir la prenda idónea.



Si te ha gustado la guía, puedes encontrar más información en el blog de www.espacioparacuidarte.es

Además, a través del correo electrónico, recibirás de forma periódica, consejos e ideas muy interesantes basadas en mi formación y la experiencia compartida con cientos de mujeres que han vivido situaciones similares a la tuya.

Y si quieres ser asesorada de forma presencial, te ofrezco compartir mi conocimiento profesional y la experiencia de más de diez años realizando mi actividad con mujeres en procesos similares.



En **Espacio Paracuidarte** encontrarás un entorno amable, cordial, acogedor y en el que tendrás tu tiempo, sin prisa, para resolver tus dudas y saber elegir lo que más te conviene.

¡Quedo a tu disposición, seguimos en contacto!

Gracias.

MAR.



Mar Martínez Otero

www.espacioparacuidarte.es

644326781