

Después de la reconstrucción mamaria con colgajo *TUG* (grácil superior transverso)

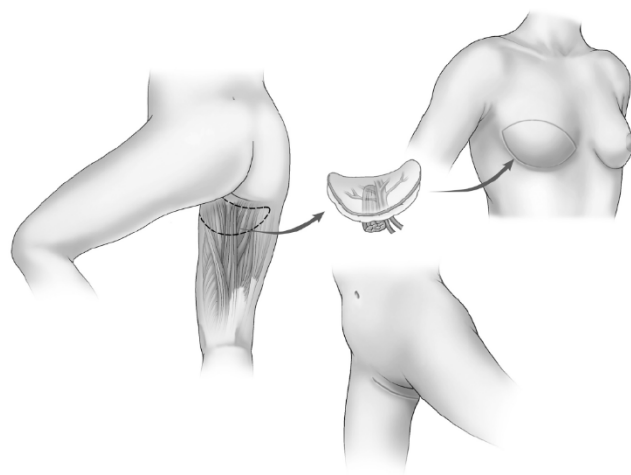
Cómo cuidarse en casa

Este folleto da instrucciones de cómo cuidarse en casa después de someterse a una reconstrucción mamaria con colgajo TUG (grácil superior transverso).

Actividad

Durante **4 semanas** después de la cirugía:

- **Evite** levantar algo que pese más de 8 libras (aproximadamente el peso de un galón de agua). Esto incluye niños y mascotas.
- Mueva los brazos con mucho cuidado:
 - **Evite** levantar el brazo o los brazos por encima del nivel del hombro hacia adelante o hacia un lado.
 - **Evite** extender los brazos hacia atrás.
 - **Evite** empujar o jalar algo.
 - **Evite** los movimientos repetitivos de los brazos, como las tareas domésticas (pasar la aspiradora, lavar platos y lavar ropa).
- Mueva las piernas con mucho cuidado:
 - Evite acercar la pierna o las piernas al pecho. **Evite** levantar la pierna o las piernas arriba de la cadera (no flexione la cadera más de 90 grados).
 - Cuando esté sentada, réclínele en una posición de "silla de playa".
- **Evite** abrir la pierna o las piernas hacia un lado más de 45 grados. Es posible que esté más cómoda con las piernas separadas a la anchura de los hombros.
- Le animamos a caminar porque es útil para la sanación y para recuperar fuerza. Comience con 3 a 4 caminatas al día de 5 a 10 minutos a la vez. Aumente gradualmente la distancia y la duración a medida que se recupera.
- **Evite** el *ejercicio aeróbico* (actividades que causan respiración pesada o frecuencia cardíaca elevada sostenida).
- **Evite** conducir hasta:
 - Haber pasado más de 4 semanas después de la cirugía.
 - Haber dejado de tomar analgésicos recetados.



Reconstrucción mamaria con colgajo TUG



Use la cámara de su teléfono
para obtener una copia
digital de este folleto.

- **Evite** usar ropa que le aprieta los senos. Sin embargo, recomendamos el uso de ropa ajustada alrededor de los muslos, como pantalones cortos para bicicleta, pantalones de yoga, o vendas elásticas (ACE). Esto ayuda a bajar la cantidad de líquido que su cuerpo retiene.
- Cuando duerma, acuéstese boca arriba con las piernas y la espalda ligeramente levantadas.

Higiene

- Recomendamos duchas diarias para reducir el riesgo de infección. Use un jabón suave y lávese con mucho cuidado sobre las incisiones.
- **Evite** sumergirse en la tina del baño, bañera de hidromasaje o nadar hasta que las incisiones estén completamente sanadas y ya no queden costras. Esto puede tardar de 4 a 6 semanas.

Drenajes

Se le colocarán de 3 a 4 drenajes (sondas) durante la cirugía. Lea el folleto, "*Caring for your JP Drains*" (Cómo cuidar los drenajes JP).

Cierre asistido por vacío

En ciertas situaciones, el cirujano puede decidir colocar un apósito llamado *cierre asistido por vacío* en el muslo o muslos. Es un dispositivo de succión que promueve la cicatrización al mantener unidos los bordes de la incisión y extraer líquido de la herida.

Retiraremos el cierre en la clínica después de 5 a 7 días. Esta unidad se apagará automáticamente a los 7 días. Asegúrese de cargar la unidad mientras está puesta. Un buen momento para cargarla puede ser mientras duerme. Evite mojar este apósito. Si la unidad hace sonar una alarma, comuníquese con el proveedor al 800.275.4524.

Alambres Doppler

Los alambres *Doppler* se fijan con una cinta blanca llamada *Steri-Strips* (tiritas estériles). Los alambres permanecerán puestos hasta que su proveedor los retire. Esto generalmente se hace en su cita de control de 2 semanas.

Si los alambres se aflojan, utilice más cinta quirúrgica para volver a fijarlos. Puede comprar esta cinta en la mayoría de las farmacias.

Control del dolor

Evite el uso de hielo o calor en los sitios quirúrgicos. Lea el folleto, "*Pain Control After Reconstructive Surgery*" (Control del dolor después de la cirugía reconstructiva), para obtener más información.

Cuándo ponerse en contacto con el equipo de atención

Llame de inmediato si:

- Nota cambios en el colgajo (la parte visible del tejido abdominal que se trasladó quirúrgicamente al seno).
- La piel del colgajo cambia al color rojo oscuro, púrpura o negro.
- La piel del colgajo se vuelve pálida y fría.
- Nota una hinchazón rápida en la mama reconstruida.

Llame al 206.598.6190 de inmediato y solicite que llamen al residente de guardia para cirugía plástica.
No coma ni beba nada hasta que hable con un proveedor.

Otras necesidades de atención

Llame a la enfermera de la clínica si tiene:

- Sangrado o drenaje que empapa el vendaje (mantenga la presión en el sitio para disminuir el sangrado)
- Fiebre superior a 100.5° F (38° C)
- Temblores y escalofríos
- Cualquier signo de infección en el sitio quirúrgico:
 - enrojecimiento
 - aumento de la hinchazón
 - drenaje con mal olor
 - pus o drenaje de color turbio
- Náuseas y/o vómitos
- Erupción nueva
- Dolor que empeora y no se alivia con el analgésico.

Si comienza a tener dolor en el pecho o dificultad para respirar, llame al 911.

Si nota enrojecimiento, hinchazón, dolor, calambres o calor, generalmente en una extremidad, esto puede ser signo de un coágulo de sangre. Vaya a su sala de emergencia local.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Comuníquese con su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Durante el horario de la clínica (de lunes a viernes, excepto los días festivos, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.):

- Si tiene alguna pregunta o inquietud, le recomendamos que envíe un mensaje a su cirujano a través de MyChart. Incluya una foto si es útil para aclarar su inquietud.
- O puede llamar al *Center for Reconstructive Surgery* al 206.598.1217 opción 2.

Necesidades urgentes fuera del horario de atención:

- Si tiene una necesidad de atención urgente fuera del horario de atención, los fines de semana o los días festivos, llame al 206.598.6190 y solicite hablar con el cirujano plástico de guardia.

After TUG Flap Breast Reconstruction

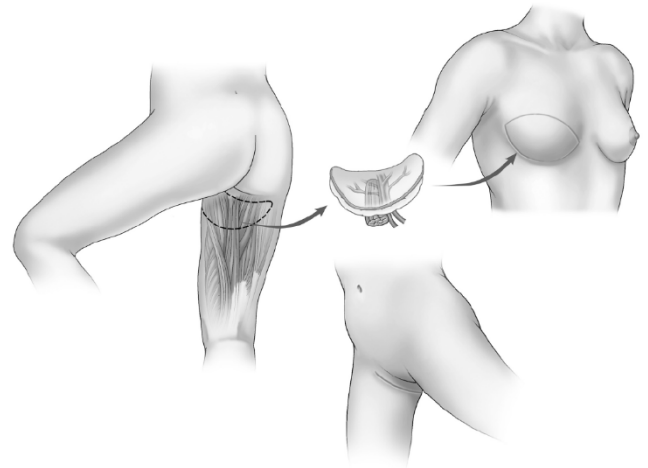
Self-care at home

This handout gives self-care instructions to follow at home after having TUG (transverse upper gracilis) flap breast reconstruction.

Activity

For **4 weeks** after your surgery:

- Do **not** lift anything that weighs more than 8 pounds (about the weight of a gallon of water). This includes children and pets.
- Move your arms very gently:
 - Do **not** raise your arm or arms above shoulder level to the front or the side.
 - Do **not** reach behind you.
 - Do **not** push or pull anything.
 - Avoid repetitive arm movements such as chores (vacuuming, doing dishes, and laundry).
- Move your legs very gently:
 - Avoid bringing your leg or legs close to your chest. Do **not** lift your leg or legs higher than your hip (do not flex your hip past 90 degrees).
 - When seated, recline to a “beach chair” position.
- Do **not** open your leg or legs to the side past 45 degrees. You may feel the most comfortable with your legs shoulder-width apart.
- We encourage walking because it is helpful for healing and rebuilding strength. Start with 3 to 4 walks a day for 5 to 10 minutes each. Gradually increase your distance and length of time as you heal.
- Avoid *aerobic exercise* (activities that cause heavy breathing or sustained elevated heart rate).
- Do **not** drive until:
 - It is more than 4 weeks after surgery.
 - You have stopped taking prescription pain medicine.
- Do not wear clothes that put pressure on your breasts. However, we do recommend wearing tight clothes around your thighs, such as bicycle shorts, yoga pants, or ACE wraps. This will help lower the amount of fluid your body retains.
- When you sleep, lie on your back with your legs and back slightly raised.



TUG Flap Breast Reconstruction



Scan for a
digital copy of
this handout.

Hygiene

- We recommend daily showers to reduce the risk of infection. Use mild soap and wash very gently over your incisions.
- Do **not** take a bath, sit in a hot tub, or go swimming until your incisions are fully healed and no scabs remain. This may take 4 to 6 weeks.

Drains

You will have 3 to 4 drains placed during surgery. Please read the handout, “Caring for Your JP Drains.”

Wound Vac

In certain situations, your surgeon may decide to place a dressing called a *wound vac* on your thigh or thighs. This is a suction device that promotes healing by holding the incision edges together and drawing fluid out of the wound.

We will remove the wound vac in clinic after 5 to 7 days. The therapy unit will turn off automatically at 7 days. Please ensure you are charging the unit while it is in place. A good time to charge the unit may be while you are sleeping. Do not get this dressing wet. If your therapy unit sounds an alarm, please contact the supplier at 800.275.4524.

Doppler Wires

The Doppler wires are held in place with white tape called Steri-Strips. The wires will stay in place until your provider takes them out. This is usually done at your 2-week follow-up visit.

If the wires become loose, use more surgical tape to keep them in place. You can buy this tape at most drug stores.

Pain Control

Please **do not** use ice or heat on your surgical sites. Read the handout, “Pain Control After Reconstructive Surgery,” for information about pain control.

When to Contact Your Care Team

Call right away if:

- You experience changes to your flap (the visible part of your thigh tissue that is surgically moved to your breast).
- Your flap skin turns dark red, purple, or black.
- Your flap skin turns pale and cold.
- You experience rapid swelling to the reconstructed breast.

Call 206.598.6190 right away and ask to page the resident on call for Plastic Surgery. **Do not eat or drink anything** until you speak with a provider.

Other Care Needs

Call the clinic nurse if you have:

- Bleeding or drainage that soaks your dressing (hold pressure on the site to lessen bleeding)
- A fever higher than 100.5°F (38°C)
- Shaking and/or chills
- Any signs of infection at your surgical site
 - Redness
 - Increased swelling
 - Bad-smelling drainage
 - Pus or cloudy colored drainage
- Nausea and/or vomiting
- New rash
- Pain that is worsening and is no longer eased by your pain medicine

If you are experiencing new chest pain or shortness of breath, please call 911.

If you are experiencing redness, swelling, pain, cramps, or warmth usually in one limb, this may be signs of a blood clot. Please go to your local ER.

Questions?

Your questions are important. Contact your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

During Clinic Hours (Monday through Friday except holidays, 8 a.m. to 5 p.m.):

- If you have any questions or concerns, we recommend messaging your surgeon through MyChart. Please include a photo if needed.
- Or you may call the Center for Reconstructive Surgery at 206.598.1217 option 2.

Urgent Needs Outside of Clinic Hours:

- If you need urgent care after hours, on weekends, or holidays, please call 206.598.6190 and ask to speak to the plastic surgeon on call.