

## **Com preparar-se per a la cirurgia de reconstrucció mamària?**

Quan les pacients ja han decidit sotmetre's a la cirurgia reparadora i ja s'hagi escollit la tècnica que s'aplicarà, comença un període especialment sensible per a la pacient, un temps d'espera que a vegades comporta ansietat davant l'imminent operació i el que aquesta suposa.

És per això que és recomanable saber què és el que pot succeir pas a pas durant les setmanes anteriors a la cirurgia i com la pacient pot preparar-se de manera òptima a partir d'un mes abans.

### **Un mes abans de la reconstrucció**

Cuidar-se físicament: la pacient ja ha gastat prou forces físiques per lluitar contra el càncer de mama, especialment si s'ha sotmès a un procés de radioteràpia o de quimioteràpia. La cirurgia reparadora suposarà una nou motiu de cansament per al seu cos. Per això, convé invertir en tot allò que ajudi a l'organisme a preparar-se per a l'operació i per a recuperar-se millor, com per exemple:

- Menjar de forma equilibrada com proteïnes no grasses, fruites i verdures.
- Beure aigua de manera abundant.
- Augmentar el consum d'aliments amb ferro com el fetge, les llegums, el tofu o la carn i sucs naturals amb vitamina C que ajudin a absorbir el ferro.
- Evitar les begudes amb cafeïna perquè poden bloquejar l'absorció de ferro i evitar la ingesta d'alcohol.
- Practicar exercici moderat (caminar) mitja hora al dia.
- Prendre algun producte vitamínic amb minerals.
- Dormir buit hores diàries.

És probable que durant aquest període l'anestèsista recomani algun tipus de suplement tradicional, especialment ferro i àcid fòlic.

### **Preparar-se emocionalment**

Els exercicis de relaxació, el ioga i passejar poden ajudar a rebaixar l'estrès. Segons afirmen nombrosos estudis, els pacients que es poden preparar per a la cirurgia acostumen a experimentar menys dolor i tendeixen a recuperar-se més ràpidament. Cal recordar que la falta d'informació és el que pot fer augmentar l'ansietat, per la qual cosa es recomana a la pacient que contacti novament amb el seu cirurgià per consultar qualsevol dubte o aclarir algun concepte que hagi oblidat.

## **Deixar de fumar**

És molt important deixar de fumar com a mínim sis setmanes abans de la reconstrucció i quatre setmanes després.

## **Evitar alguns medicaments**

Determinats medicaments com les aspirines o l'ibuprofè perjudiquen la coagulació de la sang i, per tant, convé evitar-los. També es recomana interrompre les teràpies hormonals substitutòries. De totes maneres, serà el cirurgià qui alerti a la pacient de quins tipus de productes concrets ha d'abandonar i durant quant temps ha de fer-ho. Fins i tot si la pacient consumeix algun producte complementari o natural com infusions o preparats d'herbolari ha de consultar-ho amb el metge per evitar possibles efectes negatius.

## **Quinze dies abans de la reconstrucció**

**Realitzar les proves preoperatòries:** el cirurgià explica a la pacient quins procediments implica la reconstrucció mamària escollida i ordenarà algunes proves preliminars com un anàlisi de sang complet, una radiografia del tòrax, un electrocardiograma i una mamografia de la mama sana. També s'acostuma a recomanar una visita a l'anestèsista i fins i tot una darrera revisió amb l'oncòleg. En el cas de sotmetre's a la tècnica DIEP, es realitzarà un estudi preoperatori dels vasos sanguinis de l'abdomen.

**Donar sang:** és improbable que durant la reconstrucció mamària sigui necessari una transfusió de sang, però existeix la possibilitat de donar una o dues unitats de sang com a mesura de precaució.

**Anar de compres:** convé preguntar al cirurgià si necessita cap sostenidor o alguna altra peça de roba especial per emportar-se a l'hospital o al moment de tornar a casa (sobretot roba que tanqui per davant) així com adquirir camises o pijames per dormir còmodes. En els casos de sotmetre's a una reconstrucció amb teixit abdominal o del glutí, és recomanable portar roba interior d'una o dues talles més.

**Aprovisionament de medicaments receptats:** a banda d'ocupar-se dels medicaments habituals, la pacient pot sol·licitar algun tipus d'ajuda per a conciliar la son durant les nits anteriors a la intervenció.

## **Una setmana abans de la reconstrucció**

### **Facilitar la informació per a la preadmissió hospitalària:**

algunes clíniques i hospitals prefereixen avançar dades i documents necessaris per a gestionar l'admissió dels pacients.

**Cuidar-se:** per a algunes pacients és una bona ocasió per anar a la perruqueria, en serveis d'estètica, quedar amb els amics, estar involucrat en algun projecte en concret o realitzar compres d'última hora per fer pujar l'autoestima i millorar així l'estat d'ànim.

**Informar al cirurgià de l'estat de salut:** el cirurgià ha de saber si en aquesta darrera setmana s'ha patit algun refredat, infecció, febre, al·lèrgia o qualsevol altre problema de salut per petit que sigui. És important no córrer riscos innecessaris abans de la cirurgia.

**Condicionar la casa:** és el moment d'adquirir el material necessari per tenir la casa preparada al sortir de l'hospital, omplir el rebost o netejar la casa per trobar-se amb un ambient agradable i evitar treball extra durant la recuperació.

## **El dia abans**

No és el dia de prendre grans decisions ni realitzar gestions importants però convé:

- Treure el vernís de les ungles i les ungles artificials.
- Relaxar-se.
- Netejar-se amb sabó bactericida almenys dos dies abans de l'operació.
- Decidir què es pot vestir el dia d'ingrés i també el dia de sortida de l'hospital: roba ampla i còmoda, que es pugui botonar per davant i calçat pla.
- Preparar una bossa o maleta per passar la nit (el necessari amb els productes d'higiene, la roba interior indicada, la documentació necessària, la música preferida...).
- Deixar els objectes valuosos a casa.
- Portar una llista de tota la medicació que s'utilitza, encara que l'hospital se n'encarregarà de facilitar-li.
- Sopar de forma lleugera (i no menjar ni beure líquid després de mitjanit o en el termini que hagi marcat l'anestèsista).
- Plantejar-se mantenir relacions sexuals si així es desitja.

## **El dia de la reconstrucció mamària**

- Dutxar-se i rentar-se el cabell.
- No maquillar-se.
- Conversar amb la família i els amics.
- Deixar notes o missatges als nens o familiars.
- Intentar relaxar-se.
- Mantenir una actitud positiva.

## **Durant la cirurgia**

- És habitual que, un cop s'hagi decidit tirar endavant amb la cirurgia, la pacient signi un consentiment informat de la cirurgia i, a més, es prendran un conjunt de fotografies del seu cas per a l'estudi clínic.
- La reconstrucció de la mama comporta habitualment més d'una operació. El primer pas és recrear la forma de la mama. Això es pot realitzar en el mateix moment que la mastectomia o en una data posterior.
- El primer pas de la reconstrucció es realitza mitjançant anestèsia general. Això implica que se li administrin medicaments que l'adormiran sense que sentin cap dolor durant la cirurgia. Per als procediments de seguiment i de retocs, pot ser que només es requereixi anestèsia local.
- Quan el pacient es desperti de l'operació portarà unes venes i uns drenatges (uns petits tubs que es col·loquen per extreure líquid addicional a l'espera que les ferides de la zona quirúrgica cicatritzin).
- En el cas que la reconstrucció s'hagi realitzat amb un penjall lliure, s'estarà durant 24 hores sota un període de monitorització estreta per assegurar que la circulació de la sang que arriba al penjall és suficient.
- És probable notar dolor entre una i dues setmanes després dels procediments realitzats i cap la possibilitat que el metge pugui administrar-li fàrmacs per controlar el dolor i altres molèsties. Les pacients es recuperen millor i més ràpid de la cirurgia si el control del dolor és adequat.
- Depenent del tipus de cirurgia, el pacient abandonarà l'hospital entre un i sis dies després. És probable que, encara que li donin el alta, se'n torni a casa amb un o més drenatges.

## **El postoperatori**

És normal que les pacients se sentin cansats quan tornen a casa després de la intervenció, per la qual cosa és recomanable que tinguin algú a casa per a que les ajudi.

El període de recuperació depèn del tipus de procediment utilitzat en la reconstrucció mamària. A continuació, detallem una mica més en profunditat la tornada a la vida normal:

- Després de la primera setmana la pacient pot començar a cuidar de si mateixa i realitzar les seves activitats normals.
- Unes setmanes més tard de la intervenció, hauria de seguir controls amb el cirurgià per comprovar que tot funciona correctament i que no hi ha cap complicació.
- Quan hagin passat alguns mesos, s'hauria de visitar novament al cirurgià per valorar si és necessària alguna cirurgia de retoc i quan realitzar-la.

## **Reconstrucció mamària i recuperació**

És impossible saber exactament com serà la mama reconstruïda i com se sentirà la pacient en el futur, encara que la nostra experiència mostra que les dones han trobat múltiples beneficis psicològics que han contribuït en la millora de la seva qualitat de vida, una millora de la imatge del cos, sentir-se segures d'elles mateixes i recuperar la imatge de feminitat que havien perdut.

L'impacte emocional que tenen les cirurgies per extirpar el càncer de mama és difícil de preveure i no hi ha un remei definitiu per superar l'estat d'ansietat i d'estrès que suposa el càncer de mama i la mastectomia. És normal que els sentiments d'ansietat i de depressió millorin amb el pas del primer any després d'haver realitzat el diagnòstic.

Les dones que escullen realitzar una reconstrucció mamària necessiten adaptar-se als canvis en la seva aparença i sensació respecte al pit construït, i depenent del procediment, també hauran de fer front als canvis en altres regions del cos com les cicatrius a l'esquena o a l'abdomen.

És normal que les pacients se sentin nervioses sobre com la resta de la gent, sobretot la seva parella, respondran i acceptaran la mama reconstruïda i els preocupa com afectarà la seva relació íntima amb la parella.