

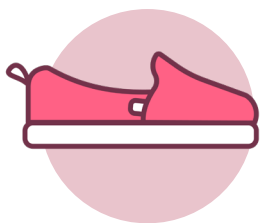
Guía para prepararte y recuperarte después de una mastectomía.

Esta lista fue desarrollada en colaboración con pacientes, sobrevivientes y médicos. Aquí encontrarás recomendaciones sobre qué tener a la mano y cómo prepararte para una mastectomía.



Cómo prepararte en casa antes de la cirugía:

- ☐ Coloca los artículos que utilizas con más frecuencia en lugares de fácil acceso.
- ☐ Busca una silla cómoda o sillón reclinable para dormir.
- ☐ Consigue una almohada triangular o “wedge pillow” para facilitar la transición de regreso a la cama.
- ☐ Organiza un “meal train” o pide a alguien que coordine uno durante tu recuperación. Es una forma de apoyo en la que familiares y amistades se organizan para llevarte comidas mientras te recuperas.



Qué llevar al hospital:

- ☐ Camisas con botones al frente y ropa holgada.
- ☐ Pantalones de yoga o ropa cómoda.
- ☐ Una almohada para apoyar el brazo o colocar entre tu cuerpo y el cinturón de seguridad durante el trayecto a casa.
- ☐ Zapatos fáciles de poner y quitar.
- ☐ Snacks o botanas.



Qué tener en casa para después de la cirugía:

- ☐ Cinturón o delantal para sostener drenajes, una sudadera con cierre y bolsillos, o una camisa con botones y bolsillos para sujetar los drenajes.
- ☐ Bolígrafo y libreta para escribir, registrar horarios de medicamentos y anotar preguntas para tu médico.
- ☐ Hielera en la entrada de tu casa si recibirás comidas preparadas.
- ☐ Silla o sillón reclinable para dormir.
- ☐ Champú en seco.
- ☐ Toallitas húmedas de limpieza o corporales.
- ☐ Pijamas cómodas.