

## Recomendaciones básicas

- **Reconstrucción de mama**
  - Procurar no darse golpes en el pecho.
  - No coger peso, ni hacer esfuerzos.
  - No dormir sobre el pecho intervenido.
  - Solo puede depilarse con crema , ni con cera ni con cuchilla..
  - No es aconsejable el uso de desodorante ni colonias durante el proceso en la mama intervenida.
  - Usar sujetador tipo ortopédico, tirante anchos y sin aros durante un mes de día y de noche, salvo en caso de reconstrucción con dorsal ancho.
  - Mantener dieta equilibrada.
  - Evitar sedentarismo.
  - Evitar fumar, es perjudicial para la cicatrización de los tejidos.
  - Procurar no conducir en 2 o 3 semanas.
  - Puede consultar sus dudas en la web [Tu enfermera Online](#), y en cuánto nos sea posible se la resolveremos.
  
- **Tumores cutáneos.**
  - Procurar ambiente tranquilo.
  - No realizar esfuerzos ni coger pesos.
  - Puede deambular y salir de casa progresivamente.
  - Mantener dieta equilibrada.
  - Evitar golpes, presiones y humedad en la zona operada.
  - Evitar exposición solar en la zona intervenida.
  - Evitar fumar, es perjudicial para la cicatrización de los tejidos.
  
- **Quemaduras**
  - Usar jabones neutros , agua templada y una crema hidratante neutra sin perfumes ni alcoholes.

- Proteger zonas dañadas del sol y usar protector solar de pantalla total.
- Usar prendas holgadas y tejidos naturales en vez de sintéticos.
- Evitar fumar, es perjudicial para la cicatrización de los tejidos.
- Existen cosméticos con protección total para disminuir cicatrices y mejorar autoestima.
- Mantener dieta equilibrada ( rica en proteínas).

- ***Hidradenitis***

- Evitar rasurado y cera en zonas afectadas, depilarse con crema depilatoria o láser.
- Extremar la higiene y secado de la piel.
- Evitar desodorantes antitranspirantes, la piedra de alumbre es una buena opción.
- Evitar prendas ajustadas, y mejor usar tejidos naturales.
- Evite fumar es perjudicial para la cicatrización de los tejidos.

- ***Abdominoplastia***

- No realizar esfuerzos abdominales al menos en 6 semanas.
- Mantener faja durante un mes de día y de noche.
- Evitar fumar, es perjudicial para la cicatrización de los tejidos.
- No conducir en 2 o 3 semanas.