

amoena

Para obtener más información , contacte con:



Amoena España, S.L.U.
Valdemorillo 51D, Alcorcón 28925 Madrid
Teléfono: 902 109 731 / 91 679 71 30
amoena.es

amoena
For you, like no other

ID 0533 – 9/16

Amoena es una marca registrada de Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH
© 2016 Todos los derechos reservados para Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH,
83064 Raubling, Alemania

CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU



ÍNDICE

<u>Confort antes y después de la cirugía</u>	4
<u>Calendario de necesidades tras la cirugía</u>	6
<u>Inmediatamente después de la cirugía</u>	8
<u>Tras una mastectomía</u>	10
<u>Tras una lumpectomía o reconstrucción</u>	12
<u>Las prendas Amoena</u>	14
<u>Preguntas más frecuentes</u>	15
<u>Su Primera Adaptación</u>	16
<u>Cuídese</u>	18
<u>Prevención del linfedema</u>	20

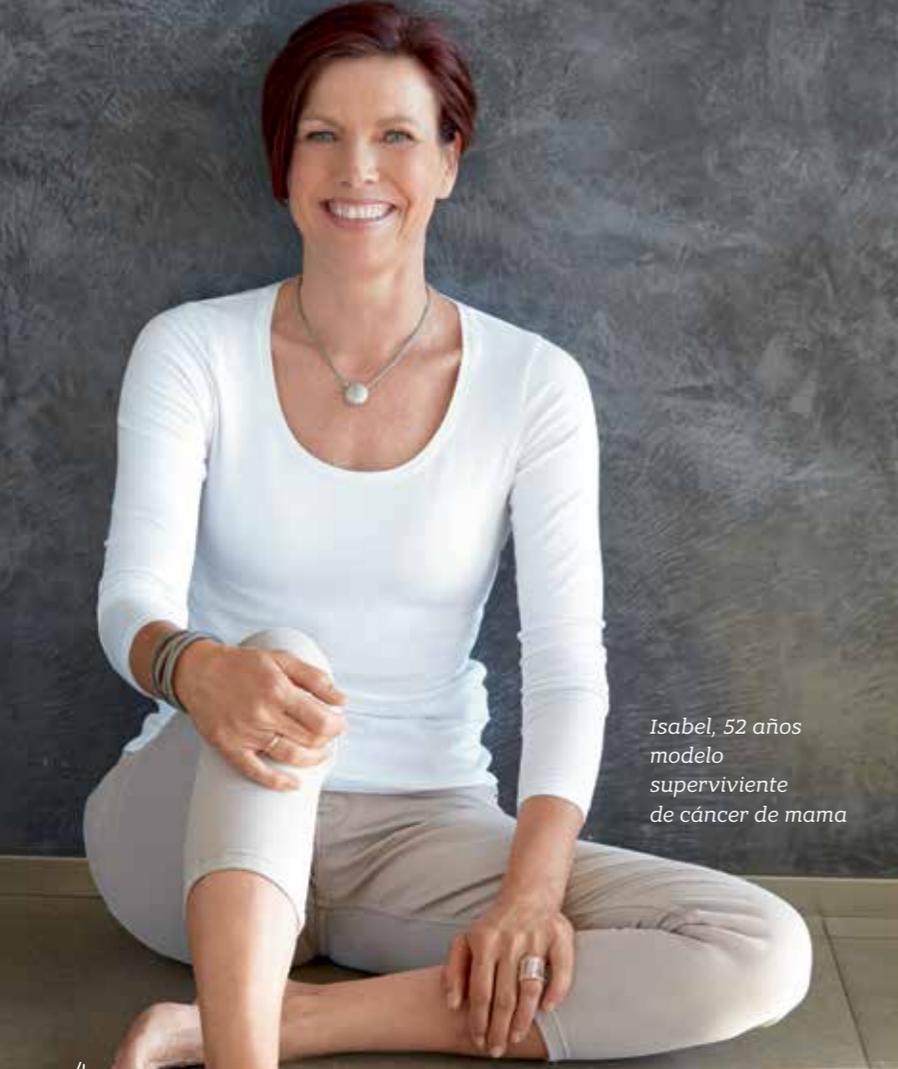


Nuestras modelos que han superado el cáncer de mama
(de izquierda a derecha): Nicole, 52; Corinne, 41; Carole, 37

ESTAMOS AQUÍ PARA TI.

Si el cáncer de mama ha tocado su vida, sabe que en el camino hacia la recuperación existen muchos retos. No hay mayor consuelo que el apoyo de la familia, los amigos y su equipo de atención médica. Amoena está aquí para ti, también. Le ofrecemos una gran variedad a la vez que soluciones para ayudarle adaptarse a los cambios con elegancia.

Amoena ha desarrollado esta guía como una visión general de las opciones disponibles tras una cirugía de mama. Hemos incluido sugerencias para hacer frente a las nuevas necesidades físicas y emocionales que puede experimentar.



Isabel, 52 años
modelo
superviviente
de cáncer de mama

CONFORT ANTES Y DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Si usted está a punto de someterse, o ha sido sometida, a una cirugía de mama, puede estar sintiendo una cierta pérdida de control. Hacerse cargo de las cosas que puede controlar es una manera de minimizar la incertidumbre. Anticipar y planificar con antelación sus necesidades, le hará sentirse un paso más cerca hacia una recuperación completa.

Antes de la Cirugía

En primer lugar, considere contactar con una organización de cáncer de mama local, dado que quizá la ponga en contacto con alguien que haya pasado por el mismo proceso. Aunque cada experiencia es única, hablar con alguien puede ayudarle a saber qué afrontar.

También querrá preguntar a su equipo de salud, algunas preguntas acerca de su cirugía y recuperación. (Véase la lista de preguntas para realizar en la página 5). Es conveniente disponer de una persona (compañero, amigo, o familiar) que anote las respuestas a las preguntas para que pueda referirse a ellas más tarde.

También tendrá que coordinar con los amigos y familiares que le ayuden con algunas cosas como organizar el transporte a casa desde el hospital, ya que no podrá conducir, o incluso con las tareas cotidianas con la familia.

Durante su recuperación

Hablar de los problemas, los detalles, y los temores casi siempre es útil. Su pareja, una amiga íntima, o alguien que ha tenido una cirugía de mama, pueden realizar un papel vital como oyente comprensivo. Lo más importante es que estés realmente preparada para abrir y comunicar sus sentimientos de confusión que está experimentando.

A veces, las personas que mejor conoces no son necesariamente las que mejor escuchan. A veces, es mejor hablar con alguien que no está involucrado directamente en su vida.

Relaciones con la familia y amigos

Es importante que esté abierta y sea honesta con aquellas personas cercanas a usted. Su pareja estará preocupado

y probablemente tendrá muchas preguntas. Si tiene hijos, aunque aún sean pequeños, también notarán que se están produciendo cambios. Si evita hablar de la situación, abrirás la puerta a miedos y a la ansiedad. Intenta compartir sus sentimientos. Una conversación sincera con las personas más cercanas puede ayudar a todas las personas involucradas afrontar la situación con esperanza.

Opciones

Una vez realizada la cirugía, tendrá que tomar algunas decisiones, por lo que es importante saber que hay personas disponibles para ayudar. Hable con su profesional de la salud acerca de los servicios disponibles en su área, que están especializados en los productos post-quirúrgicos que necesitará. Con el fin de ayudarle a conocer los productos disponibles para su comodidad y recuperación, en las siguientes páginas explicamos la gran variedad de productos Amoen disponibles para utilizar tras una cirugía de mama.

Preguntas para realizar Antes de la Cirugía

- ¿Qué tipo de cirugía me van a practicar?
- ¿Cuánto tiempo estaré ingresada en el hospital?
- ¿Cuánto durará la intervención?
- ¿Dónde me realizarán las incisiones y cómo serán?
- ¿Cuándo tendré los resultados de patología?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la cirugía y el tratamiento?
- ¿Tendré un drenaje quirúrgico?
- ¿En qué medida se verá afectada la movilidad de la parte superior de mi cuerpo por causa de la operación y durante cuánto tiempo?
- ¿Hay medicamentos o suplementos dietéticos que deba dejar de tomar antes de la operación?
- ¿Necesitaré llevar una prenda post-quirúrgica para mi alta o me la suministrarán en el hospital?
- Dispone de un listado de establecimientos que ofrecen productos post-operatorios para la cirugía de mama?

FASE

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA
CIRUGÍA O DURANTE TRATAMIENTO

SEIS SEMANAS TRAS LA CIRUGÍA...

Y MÁS ALLÁ

TRAS UNA
RECONSTRUCCIÓN

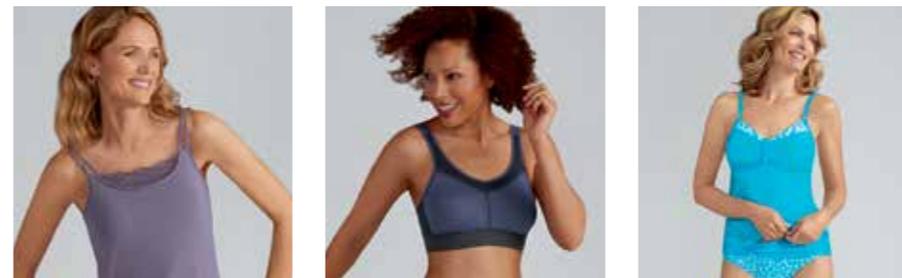
TEXTILES



Las prendas post-quirúrgicas son extremadamente suaves para ofrecerle un máximo confort durante el proceso de cicatrización. El cierre frontal permite un acceso cómodo durante la radiación o quimioterapia.



Las prendas Amoena se adaptan perfectamente a su forma de vida – todos los estilos, desde ortesis de suspensión cómodas sin costuras a sujetadores elegantes y femeninos con lujosos materiales y acabados.



Amoena le ofrece productos cómodos y modernos para cada momento de su día, y todas las prendas incorporan bolsillos y copas con cazuelas, para albergar la prótesis de mama o parcial, de forma segura en su lugar.



Las prendas post-quirúrgicas son extremadamente suaves para ofrecerle un máximo confort. Las prendas de compresión le ofrecen el soporte adecuado durante el proceso de cicatrización.

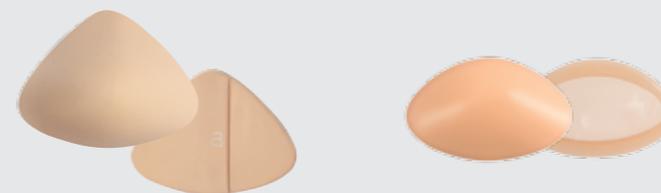
PRÓTESIS DE MAMA



Las prótesis Priform o de Descanso le aportarán la simetría que necesita desde el principio, ayudando sentirse más confiada con su imagen.



Las prótesis de mama de silicona o prótesis parciales ayudan a restablecer su imagen corporal. De esta manera, se sentirá bien y confiada para continuar con su vida tras la cirugía.



Las prótesis parciales ayudan a equilibrar cualquier asimetría y son perfectas para reemplazar tejido de mama después de una lumpectomía o cuando se requiere una simetría adicional.



Amoena Purfit ha sido diseñado especialmente para proteger la piel sensible durante la fase de expansión a la vez que equilibra su silueta.

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Para las semanas inmediatamente posteriores a la cirugía mamaria y la radioterapia, cuando la piel todavía está sensible, Amoena le ofrece una prótesis de mama especialmente ligera y suave, así como confortables prendas post-quirúrgicas, diseñadas específicamente para cuidar la piel tan sensible.

Priforms

El primer paso importante hacia la recuperación de la imagen corporal, es utilizar la prótesis Priform tras la cirugía para proteger la delicada zona quirúrgica, a la vez que proporciona simetría para una silueta equilibrada. Priform es extremadamente suave, incorpora tejidos muy suaves para la piel y puede ser ajustada para adaptarse a sus necesidades.



Prendas Postoperatorias

Tanto si ha pasado por una lumpectomía, una reconstrucción o una mastectomía, o cualquier otro tipo de cirugía relacionada con la mama, Amoena proporciona prendas ideales para llevar inmediatamente después de la cirugía.

Amoena Post-operatorio

Diseñados específicamente para cubrir las necesidades inmediatamente después de la cirugía, estas prendas cuentan con un cierre frontal, para facilitar su manejo, mientras que la movilidad sea limitada. Los tejidos suaves de algodón, junto con las costuras suaves, reducen la irritación y permiten el manejo de los drenajes, para su tranquilidad.



Prendas de Compresión

Después de la reconstrucción, una prenda de compresión ligera puede ayudar a apoyar el proceso de cicatrización, manteniendo los expansores y los implantes en su lugar. Se puede utilizar un cinturón de compresión para favorecer resultados óptimos de la cirugía.



TRAS UNA MASTECTOMÍA

La prótesis de mama ha sido desarrollada para llevar externamente con el fin de simular la apariencia y tacto de una mama natural, a la vez que contribuye a restablecer la silueta de la mujer, además fomenta una postura saludable e imagen corporal. Esta opción no quirúrgica y segura, es una opción más que dispone la mujer. Una prótesis de mama tradicional está fabricada de silicona y se lleva dentro del bolsillo de una ortesis de sujeción especial, para mantener la prótesis correctamente en su lugar.

Confort Único

La mayoría de las prótesis de mama Amoena incorporan la tecnología Comfort+, que absorbe, almacena y libera el calor corporal, regulando la temperatura detrás de la prótesis, ayudando a reducir la transpiración. Es ideal en caso de que padece de episodios de calor durante el día, tenga un estilo de vida moderadamente activo o sufre sofocos leves.

La opción natural

Las prótesis mamarias Amoena están disponibles en una silicona con un peso estándar que está diseñada para ofrecer un equilibrio natural con respecto a su mama natural.

Si le han realizado una mastectomía bilateral, las prótesis mamarias con un peso estándar también se complementan para recuperar el equilibrio, el perfil y la postura.



Amoena Contact

Siéntela como parte de ti misma.

Las prótesis de mama Contact se adhieren directamente a la piel, y se mueven contigo. Las prótesis Contact ofrecen libertad, especialmente con la elección de tu vestuario.



Amoena Energy

Características innovadoras para máximo confort.

Una línea revolucionaria de prótesis de mama que permiten que la piel transpire con libertad y mantienen la sensación de frescor natural durante todo el día. Ideal para mujeres con un estilo de vida activo o con un exceso de sudoración.



Amoena Cosmetic

Auténtica suavidad por dentro y por fuera.

Una nueva clase de prótesis de mama ligera, se siente y se mueve como una mama natural, aportando una autenticidad sin igual.



Prótesis de mama para el Descanso

Hay momentos que resulta más cómodo llevar una prótesis de mama especial para el descanso o para dormir. Esta prótesis de mama se adapta perfectamente a los bolsillos de las prendas Amoena Home, haciendo más confortable su descanso nocturno.



TRAS UNA LUMPECTOMÍA O RECONSTRUCCIÓN

Tras una lumpectomía, reconstrucción, o múltiples biopsias, no es posible conseguir una simetría perfecta sin un poco de ayuda. La gama Amoena Balance se adaptan a los sujetadores normales o con bolsillos, con el fin de equilibrar los pechos, o suavizar el contorno de implantes. Las parciales, junto con los pezones autoadhesivos Amoena pueden ayudar a proyectar una imagen simétrica con su sujetador y vestida.

Opciones de Reconstrucción

Actualmente existen dos técnicas quirúrgicas principales para la reconstrucción mamaria:

Implantes: Después de la fase de expansión, se coloca una bolsa artificial de silicona debajo del músculo pectoral.

Transferencia de su propio tejido, que implica coger tejido y músculos de una zona del cuerpo para implantarlo en la zona mamaria para construir nuevamente la mama.

A lo largo del tiempo, es posible que requiera cirugía adicional para restablecer la simetría y el equilibrio, incluyendo realizar cirugía en la mama natural para que se asemeje a la mama reconstruida. Antes de decidir una opción, es importante comentar las ventajas e inconvenientes detalladamente con su médico.



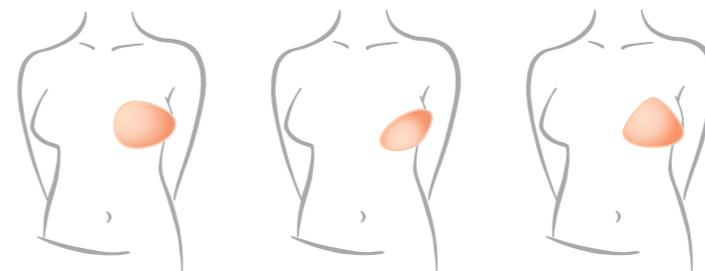
Amoena Balance

Las prótesis parciales Balance restablecen la forma y la simetría después de una lumpectomía o en cualquier circunstancia que se necesite una apariencia equilibrada. Las prótesis parciales ayudan a restablecer la falta de tejido mamario, por lo que el peso se distribuye uniformemente a través del pecho, promoviendo una postura saludable.



Amoena Balance Contact

Amoena Balance Contact presenta en su cara interior un adhesivo suave con la piel, que permite que la prótesis se adhiera directamente al cuerpo. El resultado es mayor libertad, seguridad y auto-confianza.



Amoena Pezones

Los Pezones Amoena autoadhesivos aportan una apariencia más natural y equilibrada debajo de la ropa. Se pueden adherir a cualquier prótesis de mama Amoena, así como directamente sobre la piel, haciendo que sean una opción ideal tras una lumpectomía o reconstrucción.

LAS PRENDAS AMOENA

Si, es posible llevar lencería y ropa bonita tras una cirugía de mama. Todas las prendas de Amoena están confeccionadas con estilo y son muy confortables, a la vez que incorporan diseños muy favorecedores.

Diseñado para ti

Ponemos mucha atención en la confección de nuestras prendas: no limitan sus movimientos, y le aportan el soporte adecuado donde lo necesite con el fin de que se sienta totalmente segura mientras lleva su prótesis de mama o parcial.

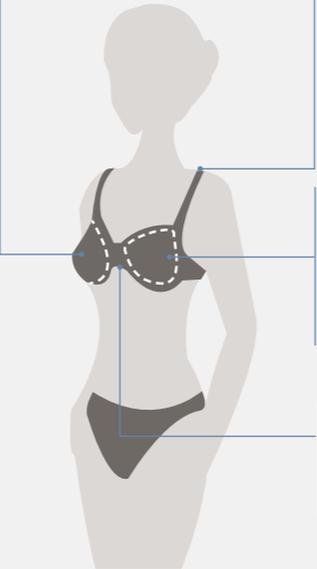
Todas las prendas de las colecciones **Amoena Active**, **Leisure** y **Home** incorporan una ortesis de suspensión con bolsillos permitiendo que no necesite llevar un sujetador con estas prendas. Son suaves y confortables para llevar durante todo el día.

Nuestras prendas de baño le aportarán la confianza que necesita en la playa o en la piscina. Una confección inteligente y tejidos de alto rendimiento,

También confeccionamos una línea de pañuelos de cabeza que ofrecen un confort excepcional debido a la ausencia de costuras en su cara interior. Los tejidos transpirables, como el algodón y bambú, le mantendrán fresca, no se desplazarán y aportan más volumen y cobertura que los pañuelos comunes.

Características de las Prendas Amoena

Copas: Confeccionadas para seguir la forma de la prótesis de mama y garantizar un ajuste perfecto. Los bordes elásticos proporcionan una seguridad adicional.



Tirantes: Cómodos y ajustables, ofrecen sujeción adecuada para la prótesis de mama sin crear tensión sobre los hombros. Algunos estilos cuentan con tirantes más anchos y/o almohadillados para ofrecer una comodidad adicional.

Bolsillos: Discretos y multi-opción, garantizan que la prótesis de mama se mantenga de forma segura en su lugar.

Banda inferior más ancha: Proporciona sujeción y estabilidad, para garantizar que su prótesis se mantenga de forma segura en su lugar.



Elian de 48 años, ha superado el cáncer de mama

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

El profesional especializado es una magnífica fuente de información sobre sus opciones postquirúrgicas, y algunas de ellas también han superado el cáncer de mama. Le proporcionarán información y consejos sobre lo que pueda necesitar.

¿Por qué necesito que me adapten una prótesis de mama y un sujetador especial?

La forma del pecho, tono de la piel, cirugía y tipos de cuerpo varían. Es importante adaptar correctamente una ortesis de suspensión y la prótesis de mama basándose en sus necesidades individuales, con el fin de aumentar la confianza y renovar su imagen corporal, especialmente tras una cirugía de mama. La especialista certificada está capacitada para ayudarle a verse y sentirse mejor durante su proceso de recuperación.

¿Llevar una prótesis de mama limitará mis actividades?

Para nada. Puede participar en cualquier tipo de actividad deportiva que lleva realizado hasta ahora. Quizá quiera incluir en su selección de prótesis de mama, una prótesis autoadhesiva para contar con mayor libertad a la hora de vestirse o una prótesis especial para el agua para realizar sus actividades acuáticas.

¿Cómo sé si una prótesis de mama ligera es la adecuada para mí?

Muchas mujeres, especialmente aquellas que son muy activas o que tienen un pecho generoso, encuentran que una prótesis ligera es mucho más cómoda. Las mujeres con afecciones médicas como artritis, linfedema u osteoporosis también se podrán beneficiar de una prótesis de mama más ligera.

Me han realizado una lumpectomía (o reconstrucción) y mi sujetador ya no se ajusta adecuadamente. ¿Existe algo disponible para ayudarme a equilibrar mi figura?

Las prótesis parciales Amoena Balance son la solución no quirúrgica perfecta para las mujeres que experimentan una asimetría tras una lumpectomía, reconstrucción o múltiples biopsias. La prótesis parcial reemplaza el tejido ausente para equilibrar su figura justo donde lo necesita.

¿Puedo llevar mi prótesis de mama cuando haga natación?

Sí, puedes llevar la mayoría de las prótesis de mama de Amoena en la piscina, el mar o la bañera. Aunque para las actividades acuáticas recomendamos la prótesis Amoena Aqua Wave especialmente diseñada para este fin.

¿Necesita más respuestas?

En nuestra página web amoena.es encontrará mucha información que será de gran utilidad.

SU PRIMERA ADAPTACIÓN

La experiencia de la adaptación

Aproximadamente seis semanas tras la cirugía de mama, probablemente estará preparada para adaptarle una prótesis de mama. Para encontrar la prótesis de mama y prenda con bolsillo que sean correctos para usted, visite una tienda especializada en productos de mama post-quirúrgicos. Para localizar un establecimiento en su zona, le recomendamos entrar en el "Localizador de Establecimientos Especializados" en la página amoena.es.

Antes de su cita debería tener en cuenta:

- Busque un ambiente cálido, acogedor con una especialista certificada.
- Obtenga la prescripción médica antes de ir.
- Llame con anticipación para concertar una cita.
- Planifique el tiempo suficiente para comentar todas sus opciones.
- Lleve puesto, o lleve consigo, una camiseta ajustada para que pueda ver cómo la prótesis de mama quedará debajo de la ropa.



UNA PRENDA PARA CADA MOMENTO

Cuando esté preparada, estamos aquí para ayudarle con prendas maravillosas, lencería sexy, prendas de baño muy favorecedoras, y ropa que incorpora sujetador con bolsillos y copa de cazuelas para mantener la prótesis de mama o parcial, correctamente en su posición, si le fuese necesario. Las prendas que mostramos en esta guía pertenecen a la colección de temporada, por lo que es posible, que la prenda exacta no esté disponible, pero siempre tendrá una magnífica colección de prendas para elegir entre ellas.

Algunas prendas en la imagen corresponden a colecciones de temporada, de edición limitada.

CUÍDESE

Nuestro cuerpo y mente trabajan juntos para curarse. A continuación, encontrará algunos consejos útiles para minimizar los efectos del tratamiento y para ayudarle a volver a su rutina diaria. Recuerde que debe seguir el consejo de su equipo médico y solicitar su aprobación antes de cambiar su dieta, utilizar suplementos o comenzar algún tipo de ejercicio.

Para su Comodidad Física

- No frote la zona de la piel sometida al tratamiento de radioterapia.
- No lleve prendas o sujetadores ajustados o estrechos.
- Use tejidos transpirables y naturales, como el algodón.
- Consulte con su médico o enfermera antes de utilizar cualquier tipo de medicamento, polvos, cremas, perfume, pomadas, loción o remedio casero durante el tratamiento.
- Si está recibiendo radioterapia, no utilice adhesivos, vendas médicas o parches medicinales sobre su pecho.

- No utilice almohadillas térmicas, de calor o frío, sobre la piel tratada.
- Evite la exposición al sol sobre su pecho durante el tratamiento y hasta un año después de haberlo finalizado.

Para su propia Tranquilidad

- Prepare con calma la vuelta a su rutina. No intente hacer todo lo que normalmente hacía.
- Pídele a familiares o amigas que le ayuden con las tareas diarias (compra, cocinar, cuidar los niños).
- Aliméntese con comidas nutricionalmente equilibradas, incluyendo fruta, verdura, carnes magras y cereales integrales.
- Descanse durante el día e intente dormir más por la noche.
- Busque actividades que sean importantes para usted y planifique las para el momento del día que mejor se siente.
- Mantenga un nivel de actividad regular, pero sin cansarse en extremo con ejercicios extenuantes. Si

la natación, correr, o cualquier otro tipo de ejercicio formaban parte de su estilo de vida antes de la cirugía, reintrodúcelos gradualmente en su rutina diaria.

- Tómese su tiempo para relajarse y disfruta de actividades como la lectura, escuchar música o meditar.
- Considere leer las experiencias de otras personas. Puede que le reconforte saber que no está sola.
- Entra en un grupo de apoyo. Algunas mujeres encuentran extremadamente útil hablar con otras mujeres que comprenden por lo que está pasando.
- Los foros de opinión “on-line” pueden ser otra magnífica manera de compartir sus puntos de vista y sus preocupaciones, así como saber cómo lo afrontan otras mujeres.



PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

El linfedema es una acumulación de líquido linfático que puede causar hinchazón en el brazo y la mano del lado del cuerpo que ha sido sometido a cirugía.

Los siguientes pasos pueden ayudarle a prevenir el linfedema o a proporcionarle algún alivio. No obstante, consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad física:

- Informe a su médico sobre cualquier hinchazón, dolor, sensación de calor o enrojecimiento de su mano o brazo.
- Mantén la piel del brazo hidratada; evita irritaciones cutáneas como la sobre exposición al sol, cortes, arañazos y picaduras de insectos.
- Evite levantar grandes pesos, llevar bolsos sobre el hombro y prendas y joyas apretadas en el lado afectado.
- Si asiste a un concierto o evento, no aplauda con mucho entusiasmo, ya que esto podría causar o agravar el linfedema.

- Evite las inyecciones, las extracciones de sangre o la toma de tensión en el brazo afectado.
- Evite las saunas y las salas de vapor.

Mantenga un programa de ejercicios recomendados, por ejemplo los ejercicios que se muestran a continuación. Haz estos ejercicios al menos dos o tres veces por semana. Es importante que escoja un momento del día en el que dispone de 10 a 15 minutos para realizarlos. Lleve prendas holgadas y cómodas. Puede realizar los ejercicios sentada sobre una pelota de ejercicios o en una silla.

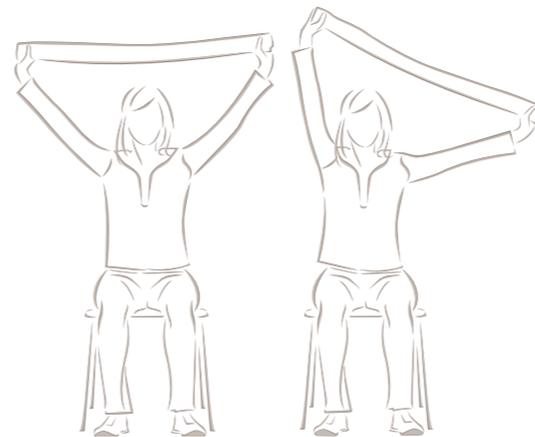
Además de estos ejercicios, podrá encontrar de utilidad dormir con el brazo afectado ligeramente elevado, quizá sobre una almohada o sobre un soporte para el brazo. Esto alivia el brazo y permite que la sangre y la linfa circulen en dirección al corazón.



Nuestra modelo Anne-Mary de 59 años, ha superado el cáncer de mama

Ejercicio 1

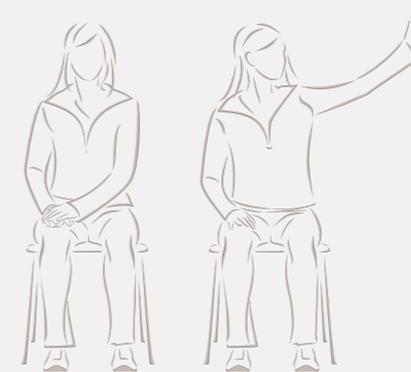
TOALLA TIRANTE



Siéntese relajada y con la espalda recta. Sujeta una toalla con fuerza entre sus manos, delante de usted. Ahora, manteniendo la toalla en tensión, extiende sus brazos y levántalos hacia el cielo, moviéndolos lentamente de lado a lado, manteniendo sus codos extendidos en todo momento.

Ejercicio 2

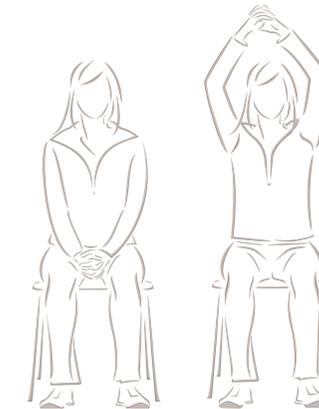
MIRANDO LA LUNA



Siéntese recta y relajada. Coloca sus manos sobre su rodilla izquierda, una encima de la otra. En esta posición, levante su brazo derecho en diagonal cruzando su cuerpo y sigue el movimiento con su cabeza. Repite el ejercicio varias veces en esta dirección, y luego haz lo mismo con el otro brazo.

Ejercicio 3

ESTIRAMIENTO



Siéntese recta. Coloque sus brazos relajadamente sobre sus muslos y junte sus manos. Con los brazos extendidos, levántelos sobre su cabeza y luego estíralos, manteniendo sus manos juntas. Luego baje los brazos, relájelos y repita el ejercicio.



CLUB Amoena

REGÍSTRATE PARA RECIBIR Y DISFRUTAR DE
TODO LO QUE TE OFRECE EL CLUB AMOENA:

- Revista *Amoena Life*, una revista “on-line”
- Consejos e información útil a través de nuestro e-boletín
- Recordatorios exclusivos sobre disponibilidad de producto, descuentos y cupones
- La oportunidad para compartir todo lo que te encanta de tu vida

amoena.es/club-amoena

¡ÚNETE
AHORA!

 Email: info@amoena.es

 [Pinterest.com/amoenacompany](https://www.pinterest.com/amoenacompany)

 [Facebook.com/AmoenaES](https://www.facebook.com/AmoenaES)

 [Twitter.com/amoenacompany](https://twitter.com/amoenacompany)

 [Instagram.com/amoenacompany](https://www.instagram.com/amoenacompany)

 [Youtube.com/AmoenaES](https://www.youtube.com/AmoenaES)