

## LA FUERZA DE LA REHABILITACIÓN DE UNA MASTECTOMÍA

### Señor Director:

El cáncer de mama sigue siendo una de las principales causas de muerte por cáncer en mujeres en Chile, junto con el aumento de mastectomías cada año. Solo el 2016, más de 4.756 mujeres se sometieron a esta intervención quirúrgica, según datos entregador por el Ministerio de Salud. Aunque la reconstrucción mamaria está garantizada por el AUGE, solo el 9,4% de las pacientes han podido acceder a este procedimiento, dejando una gran cantidad de mujeres sin acceso a una recuperación integral.

La rehabilitación kinésica se enfoca en recuperar la función y movilidad del brazo y hombro afectados, prevenir complicaciones como el linfedema y mejorar la calidad de vida de las pa-

cientes, todo mediante fases dependiendo del momento post operatorio.

Va desde un manejo de la respiración y el dolor, pasa por ejercicios de movilidad de hombro para evitar rigidez, se agregan ejercicios de resistencia muscular y como forma de prevenir, se recomienda continuar con la rehabilitación kinésica el tiempo que sea necesario.

En caso de linfedema, que es la inflamación del brazo, se implementa drenaje linfático manual, uso de prendas de compresión y ejercicios suaves que promueven la circulación linfática.

Por otra parte, postura es crucial en la recuperación, ya que los desequilibrios musculares tras la cirugía pueden

causar encorvamientos y contracturas. Por lo que se recomienda hacer ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para corregir estos problemas y evitar complicaciones a largo plazo.

También dentro del proceso de rehabilitación, pueden surgir complicaciones como dolor persistente, rigidez articular y debilidad muscular, además de complicaciones emocionales como el estrés y la ansiedad, por lo que el proceso debe ser individualizado, adaptándose al ritmo de recuperación de cada paciente para evitar sobreesfuerzos y otros problemas.

**Carolina Hidalgo,**  
**Facultad de Ciencias**  
**de la Rehabilitación**  
**Universidad Andrés Bello**