

# Asociados de la cirugía de Tejas Cardiothoracic, P. A.

[www.texascardiothoracicsurgery.com](http://www.texascardiothoracicsurgery.com)

221 W. Colorado Blvd.

Suite 825

Dallas, Texas 75208

Telephone No: (214) 942-5222

---

John L. Jay, M. D.

## Recuperación Después de la cirugía de corazón

Ahora que usted ha tenido su cirugía de corazón, usted se estará preguntando cuánto tiempo le llevará a volver a la normalidad. La rapidez con que se recupera es diferente para cada persona, pero cuanto más trabajos, más rápida será su recuperación. Sea paciente, tomar un día a la vez, y que poco a poco recobrará su fuerza en las próximas semanas. Siguiendo las directrices y propinas incluidas aquí le ayudará a cuidar de sí mismo durante sus primeras semanas en casa.

Malestares comunes que pueden presentarse durante su recuperación:

**Dolor entre los omóplatos:** El malestar entre los hombros es de la manipulación de esa zona durante la cirugía y "alcaídos" cuando usted camina. Tome su medicina para el dolor según lo prescrito, una almohadilla eléctrica o un masaje en la zona afectada puede ayudar. Trate de mantener una buena postura y evitar la "caída." El dolor generalmente mejora en unas semanas.

**Los dolores de hombro y el pecho al mover o Turn:** Es normal sentir dolor. A pesar de la incomodidad, es importante seguir utilizando sus armas, pero mantener la luz brazo actividades. Evite levantar objetos que pesen más de 10 libras durante las primeras dos semanas.

**Dificultad en posición horizontal:** Durmiendo en la cama puede ser incómodo al principio. Trate de descansar en un sillón o en el sofá sosteniendo su cuerpo con unas cuantas almohadas. Por lo general, después de unas semanas de empezar a dormir mejor. Tomará un poco más de tiempo antes de que usted se sienta cómodo acostarse de lado o boca abajo.

**Hinchazón de los pies y los tobillos:** Es común para que se produzca hinchazón en la pierna donde se extrajo la vena. Para reducir la hinchazón, eleve los pies. Si la hinchazón es significativa o no mejora con la elevación, póngase en contacto con su médico.

**Mareos:** Asegúrese de levantarse lentamente, y hacerlo paso a paso. Comience sentándose en el borde de la cama, y luego ponerse de pie lentamente. Si usted está experimentando mareos, asegúrese de tener a alguien cerca para ayudar, para que no se caigan. Si el mareo persiste, llame a su médico, sino que podría estar relacionado con sus medicamentos.

**El "Bump":** En la parte superior de la incisión en el pecho, podría tener un "bulto". Esta área suavizar en 4 a 6 semanas. Si el golpe aumenta de tamaño o se enrojece o su oferta, póngase en contacto con su cirujano.

Los sentimientos que su corazón está "suelto" en el pecho: Usted puede notar que su corazón siente "suelto" en el pecho. Realmente no es flojo, sólo se siente de esa manera. También puede escuchar los latidos de su corazón cuando todo está tranquilo, o "sentir" lo que late en la cabeza o el cuello. Estas sensaciones y sonidos extraños disminuir con el tiempo.

Problemas para dormir: Puede que haya problemas para ir a dormir o dormir en toda la noche. Esto por lo general se pone mejor en un mes más o menos. Si usted está tomando largas siestas durante el día, trate de ajustar el reloj de alarma por lo que sólo siesta durante una hora más o menos. El trabajo en volver a estar en un patrón de sueño normal.

Estreñimiento: Es común la cirugía cardíaca siguiente para tener estreñimiento debido a la disminución de la actividad, el estrés, los medicamentos y cambios en su dieta y hábitos alimenticios. Cuando el estreñimiento se produce, evitar el esfuerzo y usar un laxante suave como leche de magnesia o un ablandador fecal.

Emociones: La tristeza es normal durante el período de recuperación post-descarga. Sensación de "azul", ser "deprimido" o tener "fiebre de cabaña" es una parte normal del período de recuperación. Así como el ciclo de sueño vuelve a la normalidad, también lo hará su estado de ánimo. En algunas ocasiones, la tristeza normal se convierte en una depresión más grave. Los síntomas de depresión incluyen no querer volver a sus actividades normalmente placenteras, fatiga o letargo constante, incluso con la mejora continua médica, y un sentimiento de no ser digno de ser amado, digno, o competente. Una vez más, la depresión no es raro y debe ser puesto en conocimiento de su médico. Es importante controlar su estrés emocional tanto en casa como en el trabajo. Comparte responsabilidades emocionales con los demás. Trate de evitar situaciones molestas, pero si es inevitable, concentrarse en la relajación cuando se presentan estas situaciones.

Apetito: A pesar de su apetito puede ser pobre, es importante comer una dieta equilibrada para ayudar a su cuerpo a sanar. Si usted ha estado en una restricción de sodio, por favor sigan restringiendo su consumo de sal y sodio. Siga una dieta baja en grasas y colesterol bajo en la casa o en un restaurante.

Actividad: Las mañanas son el momento más difícil del día. Una vez que has sido levantarse y moverse, usted comenzará a sentirse mejor. Recuerde que el ritmo de sus actividades y usted mismo.

Directrices para la reanudación de las actividades normales ...

Observe cuidadosamente estas directrices. También deben ser observados por familiares y amigos que desean ayudarlo a regresar a su nivel óptimo de salud y la actividad física.

Actividad Física: Por lo general, una aproximación lenta y progresiva para retomar su actividad anterior es mejor para su corazón. Eventualmente debe ser capaz de realizar las tareas del hogar, participar en actividades de esparcimiento, y volver al trabajo. Reanudación completa de las actividades normales, sin embargo, por lo general se produce después de 4 a 6 semanas periodo de cicatrización. No hay que esperar una recuperación inmediata, y no reanudar las actividades en los niveles anteriores. Alterne sus actividades durante todo el día con períodos de descanso. Recuerde, cualquier período significativo de reposo en cama o la inactividad forzada (2 semanas o más) se traduce en una disminución en su nivel de actividad previo. Se necesitan al menos tanto tiempo para volver a su nivel de actividad habitual como la cantidad

de tiempo que estuvo inactivo. Antes de volver al trabajo a tiempo completo, la reanudación de las principales tareas del hogar, la participación en actividades recreativas, o conducir cheque con su médico.

Las actividades que se deben evitar: actividades que implican Tracción excesiva, empujar, levantar, o contener la respiración generalmente se debe evitar. Estas actividades requieren más trabajo del músculo cardíaco y puede poner en peligro el proceso de cicatrización de la herida esternal.

Las actividades siguientes son recomendaciones para las actividades generales durante las primeras 4 a 6 semanas en casa. Consulte con su médico para obtener instrucciones específicas individuales que se van a seguir.

Una y dos semanas después del alta:

Actividades permitidas

- La higiene personal (bañarse, vestirse)
- preparación de los alimentos básicos
- Mesa de trabajo (lectura, escritura, escritura)
- Viajar en un coche (que llevaba un cinturón de seguridad)
- Luz entretenimiento (cartas, ver partidos de TV, mesa u ordenador)
- Artesanía trabajo (costura, tejido de punto)
- Actividades sociales (iglesia, visitar a amigos / familia)
- Nivel caminar
- Lenta escalada escalera cuando sea necesario

Las actividades que se deben evitar

- Esfuerzo o levantar más de 10 libras
- Grados de pie o colinas
- Actividades en temperaturas extremas
- Barrer, cortar el césped, seto o corte
- Las actividades competitivas
- Caminar perro mediano o grande
- Carpintería, Pintura
- Conducir

Tres y cuatro semanas después del alta:

Actividades permitidas

- Todas las actividades de las semanas 1 y 2
- quehaceres de la casa (quitar el polvo, lavar los platos, doblar la ropa)
- Supermercado compras y diligencias
- Tocar instrumentos musicales
- Uso de mano ligera y herramientas eléctricas
- Caminar grados leves
- Las relaciones sexuales
- Bailes de salón (ritmo lento)
- Bombeo de gas
- El trabajo de jardín de luz (deshierbe, siembra de plantas pequeñas, no cavar)

- Golf (poniendo solamente)
- Conducir (si es aprobado por su médico)

Las actividades que se deben evitar

- Esfuerzo o levantamiento de las actividades de más de 20 libras
- Caminar pendientes empinadas o colinas
- Actividades en temperaturas extremas
- Las actividades competitivas
- Barrer, cortar el césped, seto o corte
- Carpintería, Pintura

Cinco y seis semanas después del alta:

Actividades permitidas

- Todas las actividades de las Semanas 3 y 4
- Tareas domésticas (lavado de barrido, ventanas, pasar la aspiradora, planchar, cambiar las sábanas)
- Mantenimiento de luz automático
- Carpintería de luz, jardinería, pintura y
- Golf (pitching y putting range)
- Capturar y lanzar el béisbol o softbol

Las actividades que se deben evitar

- Actividades en temperaturas extremas
- Caminar colinas empinadas
- Shoveling, cortar o recortar cobertura
- No hay campo de prácticas de golf hasta 3 meses después del alta
- Sin el fútbol, baloncesto, bolos o

Conducción: Usted puede volver a manejar a discreción del cirujano - usualmente en 2 a 4 semanas. Evite sentarse durante largos períodos de tiempo. Al sentarse, no cruzar las piernas. Al ir en automóvil, limitar los viajes de 1 a 2 horas. Si los viajes más largos son necesarios, parar y tomar un 5 a 10 minutos de estiramiento y caminar romper cada 1 a 2 horas. Use su cinturón de seguridad y arnés de hombro.

Escaleras: Comience lentamente. Siga su propio ritmo: Caminar tres o cuatro pasos (dos pies en cada paso), pausa, y luego continuar. Si tiene una incisión de la pierna, conducen a subir con la pierna que no tiene la incisión. Después de 1 ó 2 semanas, es posible eliminar las pausas y subir escaleras alternando los pasos en el patrón habitual.

Actividad sexual: ¿Qué tan pronto se reanude la actividad sexual después de salir del hospital depende de su evolución y cómo se siente al volver a casa. Una recomendación general si que esperar varias semanas después del alta hospitalaria. Algunas pautas básicas son las siguientes:

- Hable con su pareja los temores o ansiedades que pudieran tener con respecto a sexo, y estar seguro de que las incisiones no se abre y el esternón no se separan durante el sexo.
- Utilice las posiciones no es estresante y una temperatura ambiente confortable.
- Evite los movimientos giratorios hasta que el esternón se haya curado.
- Elija un momento en que ambos se sientan descansados.

- Tómese su tiempo. Dese la oportunidad de excitarse.
- Espere por lo menos 1 hora después de comer, tomar un baño o una ducha, o hacer ejercicio antes de tener relaciones sexuales.
- No consumir bebidas alcohólicas durante aproximadamente 3 horas antes de la actividad sexual.
- Si comienza a tener dolor en el pecho / malestar o dificultad severa para respirar durante la actividad sexual, pare por unos minutos. Si no desaparece, o vuelve al reanudar, llame a su médico.
- Si no puede excitarse, hable con su médico. Algunos medicamentos, como los beta-bloqueantes, afectan la respuesta sexual. Su médico puede ser capaz de cambiar el medicamento o la dosis.

Recuerde tener sexo es sólo una parte del ser íntimo. Trate de abrazar, besar, tocar o acariciar al principio. Ellos ayudan a que ambos se sientan cerca y querido. Cuando se sienta listo para el enfoque del sexo en dar a cada otro placer. Juego previo y mutuo estímulo es más importante que tener un orgasmo.

Temperaturas extremas: Inicialmente evitar actividad al aire libre cuando las temperaturas son frías (por debajo de 32 F) o caliente (por encima de 80 a 85 F o cuando la humedad es alta Evite las temperaturas extremas, tales como baños de vapor, saunas, spas y bañeras de hidromasaje..

Baño: Usted puede tomar un baño o una ducha caliente cada día. Lave cuidadosamente la incisión con jabón y agua paga seco "(sin frotar).

Cuidado de la incisión: Bañarse regularmente y no utilice cremas o lociones en incisiones hasta que sanen. No use ropa ajustada alrededor de la zona de incisión. Las mujeres, sin embargo, puede usar sostenes. No es inusual tener pequeñas cantidades de claro, supuración amarillenta, acuosa de las incisiones, especialmente de las piernas. Este tipo de drenaje no es un signo de infección. Tampoco es inusual tener una cierta separación de los bordes de la herida. Si el drenaje claro o separación de la herida ocurre, comienza la limpieza dos veces al día de estas áreas con peróxido de hidrógeno y mantenerlos cubiertos con un vendaje limpio. Llame a su cirujano cardíaco si alguno de sus incisiones convertido enrojecida, caliente al tacto, hinchazón, o desarrolla drenaje de líquido espeso.

Peso corporal: Controle su peso todos los días, por la mañana, durante las primeras 2 semanas. Si usted nota un aumento repentino de peso, notifique a su cirujano cardíaco.

Cuando en Slow Down ...

Reduzca la velocidad si usted siente alguno de los siguientes síntomas. Son signos que se van demasiado rápido.

- Dolor en el pecho o malestar con o sin radiación en el brazo, el cuello, la mandíbula o el hombro
- Mareo o vértigo
- Dificultad para respirar, sensación de mucho cansancio o debilidad
- Palpitaciones o aleteo en su pecho
- Romper a sudar frío, especialmente con náuseas o vómitos
- Aumento del dolor en o alrededor de la incisión o en las piernas

### Cuándo llamar a su médico ...

Llame a su médico de inmediato si usted tiene alguno de los siguientes signos de un problema.

- El inicio repentino de dolor de pecho no gradualmente alivia con el reposo o medicación prescrita.
- Enrojecimiento, hinchazón o drenaje de la incisión
- La inestabilidad del esternón-excesivo movimiento o chasquidos
- Dolor en las piernas o inflamación inusual de las piernas o los tobillos
- La temperatura del cuerpo por encima de 100 F
- Dificultad para respirar que no se alivia con el reposo
- Mareos, confusión o desmayo
- Un episodio de latidos cardíacos rápidos, o más de 100 latidos irregulares del corazón por minuto

### Inicio Ejercicio ...

El primer día que esté en casa, tómalo con calma. En el segundo día, comience un programa de ejercicios con algún tipo de ejercicio aeróbico (caminar es decir). Haga esto 3 veces / día, 5-10 minutos a la vez. Cuando usted puede hacer esto con comodidad, reducir a 2 veces / día durante 15 minutos. Adoptar medidas para establecer un régimen de ejercicio de 30-45 minutos (o caminar una milla / día) 5 veces por semana.

### Su papel en su recuperación ...

Gran parte de su recuperación depende de usted. Su médico y otros profesionales de la salud están allí para ayudarte. Pero hay que cuidar de su cuerpo y poco a poco recobrar sus fuerzas. Eso significa hacer un poco más cada día sin presionarse demasiado duro.

### Consejos para recordar ...

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Mueva con cuidado para proteger la incisión y el esternón.
- Tómese su tiempo.
- Alterne las tareas difíciles con las fáciles y el resto durante 15 a 30 minutos entre las tareas / actividades.
- Planifique con anticipación para evitar las prisas.
- Con cualquier actividad que está haciendo usted debería ser capaz de realizar esa actividad y mantener una conversación cómodamente.
- Haga ejercicio 5 días a la semana. Aumente su tiempo y su ritmo lento.
- Hable con su familia y amigos cercanos acerca de cómo se siente y lo que necesita de ellos.
- Diviértete!