

## DE ALTA: REGRESO A LA ACTIVIDAD

### TRANSCRIPCIÓN

---

Después de estar en el hospital puede estar ansioso por volver a sus actividades regulares. Pero algunas actividades físicas pueden estar restringidas durante el primer par de semanas o hasta su cita de seguimiento. Estas estarán incluidas en su plan de alta.

*“No levante nada que pese diez libras por una semana.”*

Levantar peso, jalar y empujar objetos pesados, cortar el césped y algunos deportes pueden estar restringidos. Pregunte a su equipo de atención médica cuándo puede empezar a hacer estas cosas de nuevo.

Cuando llegue a su casa ... descanse. Su cuerpo se está sanando. No se exceda. Duerma bien todas las noches. Necesita energía para sanar.

A medida que se fortalece, siga las instrucciones de su equipo médico para incrementar constantemente la cantidad de actividades que realiza. Haga caminatas cortas, haga pequeñas tareas del hogar o reparaciones menores y trabajo suave en la computadora.

Si hay algunas actividades que quiera hacer pero no está seguro si son seguras o no, hable con su médico. Es mejor tener la confianza de que está haciendo actividades que ayudarán a su recuperación.

Su plan de alta también puede incluir ejercicios específicos diseñados para ayudar a su recuperación. Si es así, revise estos ejercicios antes de salir del hospital. Asegúrese de que los está haciendo correctamente para evitar lesiones.

Y equilibre la actividad que realiza con el descanso. Su cuerpo está sanando. No se exceda, puede causar una lesión que lo puede llevar a una nueva visita al hospital.