

# Cirugía de Corazón: Ejercicios de Respiración

Después de la cirugía cardíaca, es importante que usted tome un papel activo en su recuperación. Una forma de hacerlo es realizar ejercicios de respiración, como la espirometría incentive y la tos controlada.

Estos ejercicios de respiración le ayudan a fortalecer sus pulmones y prevenir infecciones pulmonares como la neumonía. Haga estos ejercicios como se lo indicaron, pero espere hacerlos aproximadamente diez veces cada una o dos horas.

La espirometría incentive es un ejercicio pulmonar que le ayuda a respirar más fácilmente al ayudarlo a respirar más profundo. Use un espirómetro incentive y respire lenta y profundamente.

*“La espirometría incentive es algo que ayuda a mantener sus pulmones abiertos y trabajando bien.”*

*“Al principio no puede hacer mucho. Pero luego los días pasan y usted ve que la línea sube más y más, hasta alcanza su meta.”*

Su equipo de atención médica le establecerá metas y hará un seguimiento de su progreso.

Para usar un espirómetro incentive, ubique el indicador en la parte externa del espirómetro al nivel que su equipo de cuidado cardíaco le ha recomendado.

Siéntese tan derecho como usted pueda. Exhale y ponga la boquilla en su boca.

Inhale lentamente. Intente mantener el marcador cerca al indicador externo del espirómetro.

Detenga la respiración de dos a cinco segundos, y permita que baje el marcador lentamente a la base del espirómetro. Respire hacia afuera.

Realice esta rutina tan frecuentemente como su equipo de cuidado cardíaco le indique.

A medida que su respiración y pulmones mejoran, su equipo de cuidado cardíaco puede establecer nuevas metas. Simplemente mueva el indicador externo del espirómetro a su nueva meta y continúe ejercitando sus pulmones.

*“Ahora va a sentir un poco de dolor cuando tosa. Así que le damos esta almohada para que la abrace al toser y eso va a inmovilizar su pecho para hacerlo fácil.”*

Otro ejercicio pulmonar importante que puede hacer después de la cirugía cardíaca es la tos controlada. La tos controlada abre los pequeños sacos de aire en sus pulmones y le ayuda a liberarse del moco extra que se acumula durante la cirugía.

Siéntese en el borde de su cama – o en una silla si puede - y envuelva sus brazos alrededor del estómago. Esto puede ser doloroso al principio por su incisión. Abrazar una almohada suave o un oso de peluche mientras usted realiza sus ejercicios de tos, puede aliviar un poco la incomodidad que puede sentir.

Inhale lentamente por su nariz. Inclínese hacia adelante y rápidamente tosa tres veces. Mantenga sus brazos alrededor de la almohada mientras tose, luego inhale suavemente por su nariz.

Repita éste ejercicio tan frecuentemente como su equipo de cuidado cardíaco le indique a través de su recuperación.

# Cirugía de Corazón: Ejercicios de Respiración

Hacer ambos ejercicios de respiración juntos, primero usando el espirómetro incentivo y luego haciendo sus ejercicios de tos controlada le ayudará a acelerar su recuperación y reducir las posibilidades de complicaciones.