

# Cirugía de Corazón: El Camino a la Recuperación

Después de la cirugía de corazón, pasará de cuidados intensivos a cuidados intermedios.

*“Cuando llega a la unidad de cuidados intermedios, puede ser un poco más independiente y eso le hace sentir que realmente está trabajando para ser independiente también en casa y que se prepara para ir a casa.”*

Cuando empieza por primera vez en cuidados progresivos, todavía estará débil por la cirugía. Pero ahora, a medida que se fortalece, se convertirá en un participante activo de su propia recuperación.

Trabaje con su equipo de cuidado cardíaco para establecer metas para su recuperación. Son metas que debe alcanzar antes de salir del hospital.

La meta principal de su recuperación es incrementar su nivel de actividad. Con ayuda, empiece a salir de la cama y a moverse. Es importante que proteja su herida y el hueso del pecho al levantarse de la cama. Para hacerlo, debe rodarse hacia el hombro y deslizar las piernas hacia un lado de la cama. Use su codo para empujarse y levantarse, manteniendo los brazos cerca del cuerpo.

Evite usar la parte superior de su cuerpo para apoyarse hasta que la incisión haya tenido la oportunidad de sanar.

Se encuentra en mayor riesgo de caída así que para su seguridad, siempre siga las instrucciones de su equipo médico cuando se mueva. Debido a su alto riesgo de caídas, puede haber herramientas útiles para ayudarle a mantener el equilibrio mientras camina. Puede utilizar un barandal para estabilizarse, pero use las piernas, no se levante usando los brazos.

Siéntese en una silla en lugar de en la cama para alimentarse, manteniendo sus piernas elevadas. Y con ayuda, gradualmente incremente la cantidad de caminatas. Camine al baño. Camine alrededor de su habitación. Y cuando esté listo, camine por el pasillo y regrese. Hable con su equipo de cuidado cardíaco antes de intentar esto por su cuenta.

Empiece a hacer sus ejercicios de respiración sin ayuda. Los ejercicios de respiración fortalecen sus pulmones, mejoran su respiración y previenen las infecciones pulmonares como la neumonía, así que hágalos tan seguido como su equipo de cuidado cardíaco se lo indique. La espirometría incentiva le permite respirar más fácilmente al ayudarle a respirar más profundo. Su equipo de cuidado cardíaco le enseñará a usar el espirómetro y a establecer objetivos para que trabaje en ellos.

La tos controlada abre los pequeños sacos de aire en sus pulmones y ayuda a deshacerse de cualquier exceso de moco que se haya acumulado durante la cirugía. Puede ser doloroso al principio debido a sus incisiones, pero es importante, así que hable con su equipo de cuidado cardíaco sobre las maneras como puede reducir cualquier incomodidad. Utilice una almohada o un cojín duro para abrazar, mientras hace los ejercicios de tos controlada y repítalos tan seguido como se lo indicaron.

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.

Para ayudarle a mejorar la circulación y reducir la hinchazón en sus piernas, puede que le pidan que use medias de soporte.

# Cirugía de Corazón: El Camino a la Recuperación

A medida que se fortalece y avanza en su recuperación, tome un papel activo en su cuidado. Trabaje para alcanzar los objetivos que ha establecido junto con su equipo de cuidado cardíaco. Alcanzar con éxito sus metas de recuperación puede darle a usted la confianza que necesita para manejar más y más actividades diarias y avanzar más en su recuperación.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

