

Cirugía de Corazón: Aumentando su Nivel de Actividad en el Hospital

Incrementar su nivel de actividad después de una cirugía de corazón es una parte importante de su recuperación. Ser capaz de hacer actividades normales de la vida diaria son los primeros pasos que debe dar para alcanzar sus objetivos generales de recuperación y salir del hospital.

Empiece por salir de la cama. Su equipo de cuidado cardíaco lo incentivará para que salga de la cama siempre que sea posible. También le van a enseñar la manera segura de levantarse y proteger el hueso de su pecho y la herida.

Hasta que sea físicamente capaz, pida ayuda para caminar de su cama al baño. Con ayuda, puede moverse de su cama a una silla para consumir los alimentos, recibir la visita de sus familiares o simplemente relajarse. De hecho, puede que se sienta más cómodo sentado en una silla.

Para incrementar la circulación de la sangre, mantenga sus pies elevados cuando se siente en una silla. De ser necesario ponga un cojín bajo sus piernas para mantenerlas elevadas. No cruce las piernas cuando se siente porque puede originar una presión adicional en las venas.

Cuando se levante de la silla, abraza una pequeña almohada en el pecho. Muévase a la orilla de la silla, manteniendo los pies firmes en el piso, inclínese hacia el frente usando las piernas para levantarse.

Siempre que se mueva de la cama a la silla y de nuevo a la cama, hágalo con cuidado. Especialmente durante esos primeros días en que estará más débil de lo normal y necesitará ayuda.

No tema pedirle a una enfermera o a cualquier miembro del hospital que le ayude. El personal de enfermería también puede mostrar a los miembros de su familia como ayudarlo a salir de la cama en forma adecuada.

Evite poner presión sobre el esternón. No use sus brazos, ni esfuerce la parte superior del cuerpo para ayudarse. Cualquier presión y tensión en su herida, podría provocar complicaciones.

En lugar de esto, ruede hacia un lado y use sus piernas y codos para empujarse hacia arriba. Suavemente ponga el peso en sus piernas y levántese mientras se apoya en la baranda de la cama hasta que se encuentre firme sobre sus pies.

A medida que su recuperación progresa y usted es capaz de hacer más, comenzará a caminar alrededor de su habitación. Al principio va a necesitar ayuda de una enfermera o terapeuta, y posiblemente de un dispositivo para ayudar con su equilibrio. Conforme mejore, va a necesitar menos ayuda y finalmente podrá hacerlo por sí solo.

Siempre utilice pantuflas o medias que le queden bien y tengan suela antideslizante. De pasos cortos y descanse cuando lo necesite. Muy pronto será capaz de andar distancias más largas, como dar un paseo por el corredor. Solo recuerde, tiene que regresar, así que no se exceda. Descanse si lo necesita.

Cuando su equipo de cuidado cardíaco le diga que está listo, puede empezar a hacer ejercicios físicos para fortalecer sus piernas y la parte superior del cuerpo. Puede hacer estos ejercicios varias veces al día.

A medida que se recupera, su equipo de cuidado cardíaco incrementará la cantidad de actividad que hace cada día para fortalecer aún más su corazón. Confíe en que su equipo de cuidado cardíaco solo le pedirá que haga la cantidad de actividad que es segura para usted. No lo pondrán en peligro.

Cirugía de Corazón: Aumentando su Nivel de Actividad en el Hospital

A medida que se recupera de la cirugía de corazón, incremente gradualmente su nivel de actividad de una manera segura y supervisada para alcanzar sus metas de recuperación. Permanezca activo, salga de la cama para caminar, haga sus ejercicios y cuando llegue el momento, le darán de alta del hospital para continuar su recuperación en casa.