

# Cirugía de Corazón: Emociones Comunes Durante su Recuperación en el Hospital

Recuperarse de una cirugía de corazón puede ser difícil tanto física como emocionalmente. Durante su estadía en el hospital, ha pasado por el estrés de la cirugía y ahora tiene la ansiedad de la recuperación que le espera.

*“Un día me desperté y estaba muy triste, estaba deprimida y ansiosa.”*

*“Bueno, después de la cirugía estando en casa empecé a experimentar tristeza y depresión.”*

Después de un evento tan serio como una cirugía de corazón, sentimientos de tristeza, depresión, irritabilidad y ansiedad pueden ser comunes. Ha pasado por un evento estresante. Estar en el hospital y lejos de las comodidades de su hogar, combinado con la falta de sueño, los nuevos medicamentos y el cambio de su rutina normal pueden añadirse a esos sentimientos.

La buena noticia es que todos estos sentimientos son comunes y deben desaparecer con el tiempo.

Pero no ignore como se siente. No quiere tener depresión, ansiedad y otras emociones que siente mientras se recupera. Hable con su equipo de cuidado cardíaco sobre las formas como puede tratar sus emociones mientras se recupera.

Orar, meditar y tener momentos de silencio y relajación también pueden hacer maravillas por su espíritu. Y simplemente porque está en el hospital no quiere decir que no pueda tener este tipo de guía espiritual. Muchos hospitales tienen una capilla disponible. Pregunte sobre los servicios del capellán y busque lo que sea más fácil para usted.

*“Mi sacerdote ha venido a verme. Mi diácono también. He regresado a la iglesia ahora una o dos veces y eso es una parte importante, para mi recuperación y usted sabe, solo para saber que hay alguien, alguien cuidándome.”*

Y por supuesto, hablar con sus familiares, seres queridos y amigos siempre puede ser útil. Sea honesto sobre como se siente. Ellos lo aman y quieren ayudarle.

Algunas veces simplemente exteriorizar sus emociones puede aliviar el estrés y la ansiedad que está sintiendo.

Recuperarse de una cirugía de corazón puede tomar tiempo. Una cosa que puede ayudarle a superar las frustraciones de su recuperación es establecer objetivos razonables para su progreso.

Completar sus ejercicios de respiración, salir de la cama y caminar un poco, tomar sus medicamentos y llevar a cabo actividades de la vida diaria, pueden ser todos ejemplos de objetivos que se puede plantear. Cuando alcance una meta, síntase positivo. Es un trabajo bien hecho.

Cuando la recuperación se vuelve frustrante y abrumadora, tómese un tiempo para subrayar todos los éxitos que ha tenido durante la recuperación – sin importar que tan pequeños sean. Manténgase enfocado en trabajar para salir del hospital y moverse hacia el siguiente nivel de su recuperación.

La cirugía de corazón es aterradora. Es común sentir muchas emociones durante su recuperación en el hospital. Lo importante es no permitir que esas emociones se interpongan en el camino de su recuperación.

Busque apoyo para lidiar con sus emociones de la manera que sea mejor para usted y espere que cada paso que dé sea exitoso durante su recuperación. Su progreso puede sorprenderle incluso a usted mismo.

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 video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Cirugía de Corazón: Emociones Comunes Durante su Recuperación en el Hospital

*"Hablamos del corazón como el centro de nuestras emociones y sentimientos, así que después de haber tenido una importante cirugía de corazón, no es sorprendente que haya algún daño en esa parte de su corazón, que necesita ser tratado."*

*"Pasaron sólo un par de semanas hasta que me sentí mucho mejor y hoy puedo decir que enuento más o menos en mi estado normal."*

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 video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

