

Cirugía de Corazón: Guía de Actividades para las Primeras Semanas Despues de Su Cirugía

Cuando llegue a su casa, puede estar ansioso por regresar inmediatamente a su vieja rutina de antes de la cirugía. Pero como parte de su plan de recuperación de la cirugía de corazón, necesita desarrollar una nueva rutina diaria para ayudarle a su cuerpo a sanar.

Sea paciente. Puede tomarle un tiempo ajustarse a esta nueva rutina. No se exceda. Tome un tiempo para relajarse. Recuerde, su cuerpo todavía se está sanando.

Los amigos y familiares son una fuente importante de apoyo. Ellos van a estar ansiosos por verlo, pero reciba visitas cortas durante los primeros días. Necesita descansar. Y si alguien tiene un resfriado o gripe, pídale que espere hasta sentirse mejor para visitarlo.

Conforme se recupera, es posible que le limiten algunas actividades durante las dos primeras semanas, para que su herida esternal pueda sanar debidamente. La incisión que le hicieron durante la cirugía se llama herida esternal porque la hicieron a lo largo del hueso del pecho o esternón.

NO: Tome un baño de tina; ducharse esta bien, pero podría necesitar ayuda durante este momento; no levante cosas que pesan más de 5 a 10 libras o según recomendación, como alimentos, ropa o niños pequeños, no haga ninguna actividad que ejerza presión sobre el esternón como tareas domésticas pesadas, cortar el césped o jardinería. No abra ventanas, puertas de autos o puertas de vidrio corredizas. Y puede necesitar ayuda para subir las escaleras.

Algunas de estas actividades pueden estar restringidas solamente por una semana o dos. Otras pueden estar restringidas hasta que regrese a su cita de control.

“Es mucho más cómodo estar en casa. Pero obviamente no pude hacer nada durante las tres primeras semanas. Así que solo descansé mucho, y me dediqué solo a ver a mi hijo jugar.”

“Estoy empezando a sentirme útil nuevamente. Ahora tengo un propósito en mi vida, y cada semana me siento más fuerte, me siento mejor.”

A medida que se fortalece, incremente gradualmente la cantidad de actividad que hace. De caminatas cortas, haga tareas domésticas o reparaciones pequeñas y trabajos cortos en el computador. Recorra cortas distancias en auto. Y cuando se sienta cómodo, reanude la actividad sexual, típicamente unas semanas después del alta hospitalaria.

Lo que elija hacer, asegúrese de encontrar el equilibrio entre la actividad y el descanso. Si se cansa, detenga lo que está haciendo y tome un descanso. Tomar una siesta está bien, simplemente asegúrese de estar teniendo un sueño reparador durante la noche.

“Me gustaría ir a lavar mi auto, me gustaría ir a jugar golf, me gustaría hacer esto y aquello. Y también todos los cosas qué así...”

Si hay alguna actividad que quiera hacer, pero no sabe si es segura o no, hable con su médico. Es mejor estar seguro de que está haciendo actividades que le ayudarán con su recuperación.

“Estoy agradecida por tener esta segunda oportunidad en la vida, y así es como superé cada día, en el momento oportuno. Me estoy sintiendo mejor, me estoy recuperando, las cosas están geniales.”

Las primeras semanas de su recuperación en casa pueden ser un desafío, pero siga las instrucciones de actividad. Todos los días notará que usted puede hacer un poco más y sentirse mejor.

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.

