

# Cirugía de Corazón: Creando su Rutina Diaria

A medida que usted se recupera de la cirugía de corazón, puede estar agregando muchas actividades nuevas a su rutina diaria y ésta puede llegar a ser abrumadora. Establecer una rutina diaria básica puede ayudarle a llevar un seguimiento de todo.

El siguiente es un ejemplo de una rutina básica que un paciente en recuperación de cirugía de corazón puede seguir. Tenga en cuenta que la rutina de todas las personas no es la misma y su rutina dependerá de las instrucciones de alta y de las indicaciones específicas de su equipo de cuidado cardíaco.

Empiece cada mañana con pesarse usted mismo. Para poder tener una idea correcta de cualquier cambio en su peso, debe pesarse a primera hora en la mañana antes de comer, y siempre debe pesarse con la misma cantidad de ropa.

Si nota un incremento de peso de dos a cinco libras por más de dos o tres días, esto puede ser una señal de retención de líquidos. Llame a su equipo de atención médica tan pronto como pueda. Registre su peso cada día en un diario, así puede llevar el seguimiento de su peso y cualquier cambio.

Después tome su temperatura. Debe tomarse la temperatura antes de comer o beber cualquier cosa.

Si su temperatura es de 38 grados centígrados o más alta, contacte a su equipo de cuidado cardíaco. Nuevamente, registre su temperatura en su diario para tener la referencia.

Coma un desayuno saludable, incluso si usted no se siente muy hambriento. Su cuerpo necesita combustible para sanar. Tome sus medicamentos de la mañana como se lo indicaron.

Después – tome una ducha. Recuerde no tomar baños de tina hasta que su equipo de cuidado cardíaco le diga que está bien. Puede necesitar que alguien le ayude a entrar y salir de la ducha durante los primeros días. También puede poner una silla en la ducha si tiene espacio suficiente, así puede descansar si lo necesita.

Después de ducharse, revise sus incisiones. Consulte a su equipo de cardiología si nota cambios importantes de su incisión, incluyendo enrojecimiento, escurrimiento o separación de las orillas.

Continúe haciendo sus ejercicios de respiraciones profundas, debe hacerlas las veces especificadas en su plan de alta de alta.

Ahora usted está listo para un poco de ejercicio. Haga los ejercicios indicados en su plan de alta. Estos pueden incluir extensiones de rodillas, flexiones de cadera y círculos con los hombros.

Después del ejercicio, descanse leyendo una revista o viendo la televisión o cualquier actividad que permita que se siente y recupere su aliento. Recuerde elevar sus piernas cuando descanse; intente mantenerlas por encima del nivel de su corazón. Puede usar una almohada bajo sus piernas para ayudar a elevarlas.

No comience otra actividad hasta que usted se sienta descansado. Necesita tomar las cosas una a la vez y no excederse. Si se excede un día, puede que pase el siguiente día en cama recuperándose y retrase su recuperación.

Después de almorzar, lea o juegue algo. No se agote demasiado. También es un buen momento para recibir las visitas, pero asegúrese de que no tengan resfriados o infecciones. Si siente ganas de salir a caminar, hágalo.

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.

**healthclips®**

# Cirugía de Corazón: Creando su Rutina Diaria

En la cena, intente con las comidas que le recomendó su equipo de atención médica.

No agregue sal, asegúrese de seleccionar alimentos bajos en sodio.

En la noche haga alguna actividad relajante que disfrute.

Antes de acostarse, tome su temperatura de nuevo y anótela en su diario. Duerma bien en la noche así estará bien descansado y listo para el día siguiente.

Hay mucho para hacer cada día mientras se recupera de su cirugía de corazón. No permita que su día lo abruma. Haga una lista de las cosas que necesita hacer y desarrolle una rutina que incluya actividad, descanso y cosas que disfrute.

Pida a sus familiares y amigos que hagan actividades con usted para que sea más divertido. Después de unos días se acostumbrará a su nueva rutina y la recuperación de la cirugía de corazón no será tan abrumadora.