

# Cirugía de Corazón: Recuperación Semanas 3-6

Para la mayoría de personas la recuperación de una cirugía cardíaca tomará en promedio seis semanas. De las semanas tres a seis usted debería comenzar a sentirse mejor y más fuerte, pero es importante que recuerde que no está completamente curado. Usted todavía se está recuperando de una cirugía mayor.

Su equipo médico puede seguir recomendándole que evite algunas actividades. Puede que aún no esté todavía capacitado para conducir. No tome baños de tina, no levante nada que pese más de cinco a diez libras, o según le indicaron, como alimentos, ropa o niños pequeños; no haga ninguna actividad que ejerza presión en su esternón en curación, como tareas domésticas pesadas, podar el césped o jardinería.

Pero en este punto de su recuperación usted puede sentirse listo para incrementar su nivel de actividad. Caminar es una buena forma de ejercitarse y se puede hacer casi que en cualquier lugar. Haga un poco más cada día para una recuperación lenta y gradual.

Usted puede incluso agregar ciertos ejercicios de brazos aprobados por su equipo de cuidado cardíaco. Pero recuerde, ninguna actividad que ejerza presión en su pecho o tensión en los sitios de incisión. Si se agota, descanse. No se exceda.

Hable con su proveedor de salud sobre cambios de estilo de vida saludables para el corazón. Estos incluyen elegir alimentos saludables, hacer ejercicio físico regularmente, reducir el estrés y dejar de fumar.

Si usted aún fuma, debe dejarlo. Hable con su equipo de cuidado cardíaco sobre las formas para dejar de fumar. Si dejó de hacerlo antes de la cirugía no empiece de nuevo. Ya dejó de fumar. Encuentre maneras de permanecer sin fumar y distráigase del deseo de consumir tabaco.

Durante las semanas tres a seis de su recuperación, siga tomando los medicamentos como se lo indicaron. En este momento sus incisiones pueden no doler tanto, así que sus medicinas para el dolor pueden cambiarse por medicamentos de venta libre.

Siga pesándose todos los días y escriba su peso en su diario. Tomar su temperatura a diario sigue siendo todavía importante.

Y siga reuniéndose con su equipo de cuidado cardíaco. Lleve con usted una lista completa de sus medicamentos a todas las citas, así como sus registros de peso y temperatura.

Antes de su cita de control, escriba las preguntas que usted pueda tener. Durante su cita su equipo de cuidado cardíaco puede quitarle algunas restricciones, pero no todas.

Conforme va recuperando la fuerza y aumentando su actividad, es posible que su equipo de cardiología le recomiende que empiece un programa de rehabilitación cardíaca. El programa de rehabilitación cardíaca ayuda con su recuperación y mejora su estado de salud en general.

Además de ser monitoreado durante la actividad, la rehabilitación cardíaca le puede proporcionar un grupo de apoyo regular con personas que también han tenido cirugía de corazón. Y durante la rehabilitación cardíaca usted puede atender a clases o recibir asesoría para ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida saludables para el corazón.

A medida que continúa recuperándose de la cirugía cardíaca, siga las instrucciones de su equipo de cuidado cardíaco. Y con cada semana que pase usted estará más fuerte y podrá hacer más y más.

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®**