

# Cirugía de Corazón: Emociones y Relaciones

El estrés por la recuperación de una cirugía cardíaca y el reajuste a la vida diaria pueden reflejarse en su cuerpo y en su mente. Puede que usted experimente sensaciones de tristeza, depresión y sentirse como una carga para su familia.

*"Un día estaba muy deprimida, sin razón. No había sucedido nada, inesperadamente me sentí así. Estaba realmente deprimida."*

La irritabilidad, ansiedad, pérdida de memoria, falta de concentración y los sueños inusuales son comunes después de una cirugía de corazón, pero deben desaparecer a medida que usted se recupera. Si no desaparecen, hable con su equipo de cuidado cardíaco.

Las diferentes emociones que usted siente a medida que se recupera son normales. Pero si comienzan a afectar su recuperación, necesita tratarlas.

Por ejemplo, la depresión puede hacer que usted olvide una dosis de sus medicamentos. Puede estar demasiado deprimido para salir de la cama y así no estar activo. Puede que no sea capaz de concentrarse en alcanzar sus metas de recuperación. Si reconoce alguno de estos ejemplos en su vida, hable con su equipo médico inmediatamente.

Su cónyuge y seres queridos también pueden experimentar diferentes emociones después de su cirugía de corazón. Ellos también están experimentando la recuperación de la cirugía cardíaca.

*"Realmente se siente como una cirugía en ambas personas... Y es importante que hable y también dé abrazos y siga conectado esas dos primeras semanas después de la operación."*

Ellos pueden sentirse tristes y deprimidos, ansiosos, sobreprotectores o incluso pueden pensar que usted ya debe regresar a la normalidad. Hable con cada uno sobre sus sentimientos. La comunicación y el apoyo que se dan mutuamente son importantes y pueden aliviar algunas de las tensiones emocionales que siguen a la cirugía cardíaca.

*"En el caso de mi depresión, hablé con muchas personas diferentes y eso fue un buen comienzo para mí. Intenté solo – una vez más, ser tan positiva como pude."*

*"Al hablar sobre el problema, discutir con sus familiares, amigos y esas cosas, usted sabe – eso alivia el dolor. Y en verdad, luego de unas semanas o algo así, esos sentimientos se han ido porque está empezando a sentirse mejor en general. Su fuerza está regresando y eso es una cosa temporal. Usted lo superará."*

No tema buscar otras fuentes de apoyo. Los grupos comunitarios, de la iglesia, programas de rehabilitación cardíaca y los grupos de apoyo de cirugía cardíaca le pueden ayudar a expresar sus sentimientos y aprender de otros. Hable con su equipo de cuidado cardíaco para encontrar grupos de apoyo en su área.

Sin importar como se sienta, busque a su familia y seres queridos para trabajar en las emociones que usted experimenta a medida que se recupera de su cirugía cardíaca. Juntos pueden alcanzar felizmente sus metas de recuperación.

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.

