

Su cuidado en casa: Cuidado de la herida esternal

*****Su cuidado en casa: Cuidado de la herida esternal*****

Narrador

Le hicieron una cirugía a corazón abierto; antes de salir del hospital, asegúrese que usted y quien lo vaya a ayudar se sienten seguros para darle el cuidado que va a requerir en casa. Durante los siguientes minutos vamos a mostrarle la mejor manera de cuidar su herida esternal. Cada paciente responde y se recupera de una cirugía de manera distinta. Asegúrese de consultar a su profesional médico y siempre seguir sus consejos.

Una enfermera o profesional del hospital debe haberle dado instrucciones sobre cómo cuidar de su herida esternal, y permitir que hicieran preguntas, además de demostrar su capacidad para hacer lo requerido. Aproveche esto. Le va a dar tranquilidad cuando vaya a casa. La incisión de la cirugía a corazón abierto se llama herida esternal porque corre a lo largo del hueso del centro de su pecho, o esternón. Es posible que tenga un bultito en la parte superior de su herida, esto es normal. Va a desaparecer con el tiempo.

Raramente ocurren infecciones en las incisiones del pecho después de una cirugía a corazón abierto, pero éstas son peligrosas. Por esta razón, es posible que le hayan administrado antibióticos antes de la cirugía. Es muy importante que reconozca las señales de una infección. A diario, después de lavarse bien las manos, debe inspeccionar su incisión, y ver si tiene cualquier cosa que pueda indicar una infección. Los síntomas de infección incluyen:

- Aumento de dolor en la herida,
- Aumento de enrojecimiento o inflamación cerca de la incisión,
- Cualquier escurrimiento de la herida o,
- Una fiebre persistente.

Si tiene cualquiera de estos síntomas llame a su profesional médico.

Otra complicación posible podría ser un sonido en el pecho al respirar, toser o moverse por unos días después de la cirugía. Esto debe ser menos frecuente y desaparecer por completo durante las primeras dos semanas. Si empeora, debe llamar a su cirujano.

No es complicado cuidar de su herida. Puede lavarla con cuidado con jabón sencillo y agua calientita con movimientos hacia arriba y hacia abajo. Evite frotar con fuerza. Séquese a palmas con una toalla limpia.

No se aplique cremas, aceites, lociones ni polvos, a menos que se lo recete su cirujano cardiólogo. Se puede bañar en regadera una vez que le hayan quitado los cables y grapas; no se bañe en tina hasta que haya sanado su herida. En la regadera, párese con la espalda hacia el agua para que no pegue directamente en el pecho. Evite agua muy caliente.

Es posible que el cirujano haya usado un sistema al vacío o VAC para ayudar a que cierre la herida; esto aumenta la circulación de sangre, reduce infecciones y promueve la curación. Con el VAC, se utiliza un material espumoso cortado a la medida de la herida y se cubre con un vendaje esterilizado transparente. Encima de éste, se coloca un tubo de succión que se conecta a una bomba. Un profesional cambiará el vendaje cada 2-3 días. El VAC es normalmente seguro y se tolera bien. Pero, como con cualquier herida, debe consultar a su profesional médico de inmediato si sangra o tiene señales de infección.

Recuerde las guías generales conforme mejora y regresa a su rutina normal después de su operación a corazón abierto. ¿El mejor consejo? ¡No se sobreponga! Puede hacer limpieza leve de la casa, si lo puede hacer sin molestia; no levante cosas, ni empuje ni jale más de 10 libras por 6 semanas después de la cirugía. No aspire, corte el pasto, ni mueva muebles. Puede ser pasajero en automóvil después de la cirugía pero no maneje, ni ande en bicicleta o motocicleta, por cuando menos 6 semanas.

Todos progresan distinto de una cirugía; consulte a su profesional médico sobre un plan de ejercicio antes de ser dado de alta. Caminar es una buena forma de ejercicio y ayuda a fortalecer su corazón. Camine con calma y descanse si se cansa.

Si no le indican lo contrario, puede subir las escaleras en moderación. Hágalo con calma y descanse si lo necesita. Use el pasamanos para asegurarse, pero evite impulsarse con los brazos, use sus piernas. Evite baños de tina, Jacuzzis y nadar hasta que su profesional médico diga que puede hacerlo. Y proteja su incisión del sol por un año.

Si el cirujano usó una vena de su pierna para la cirugía, es importante que recuerde que debe elevar su pierna en un banquito o silla cuando esté sentado. Y no cruce las piernas, esto puede reducir su circulación. Revise su pierna a diario para ver si tiene inflamación. Y si aumenta a pesar de elevar la pierna, debe llamar a su profesional médico.

Otra cosa importante es que debe tomar sus medicinas exactamente de la manera recetada. Debe saber el nombre de cada medicina, para qué la toma, la dosis y frecuencia. No tome otras medicinas, incluyendo medicinas sin receta médica, sin antes consultar con su profesional médico.

Si usted es diabético. Lo más probable es que durante la cirugía le hayan dado una infusión continua de insulina, para asegurarse que sus niveles de glucosa permanecieran a un nivel adecuado. Así debe controlar sus niveles en casa. Si nota que varían más de lo normal, consulte a su profesional médico.

Tome las cosas con calma y proteja el hueso de su pecho al levantarse de una silla o la cama. De la cama. Ruédese hacia el hombro y mueva las piernas a un lado de la cama. Empújese con el codo para levantarse, con los brazos pegados al cuerpo. ¡No se empuje con las manos! Para levantarse de una silla, sugerimos que sostenga una pequeña almohada en el pecho. Muévase hacia la orilla de la silla. Con los pies firmes en el piso, directamente debajo de las rodillas, inclínese hacia adelante, impúlsese con las piernas para pararse. Recuerde, no empuje ni jale con los brazos.

La cirugía a corazón abierto y todo lo relacionado puede ser algo abrumante, aún hasta provocar miedo. Viva un día a la vez y haga preguntas si hay algo que no entiende. Su equipo médico le ayudará a superar esto.