

Después de la cirugía de derivación (bypass): cómo elegir las actividades

Durante las primeras semanas después de la cirugía, debe hacer actividades que no requieran tanto el uso de los brazos. Si usa la parte superior del cuerpo, se cansará más rápidamente. También puede ocasionarle dolor en la zona de la incisión y en el pecho. Y puede demorar la recuperación de los músculos y de los huesos que están en el lugar de la incisión. Con los consejos que aparecen a continuación, sabrá qué puede hacer y qué no debería hacer en las primeras semanas.



Tareas domésticas que sí puede hacer

A medida que se sienta con más fuerzas, está bien que haga tareas domésticas livianas, como las siguientes:

- Regar plantas pequeñas
- Quitar el polvo
- Reparaciones que no requieran mucho esfuerzo
- Poner la mesa
- Lavar los platos
- Preparar comidas simples
- Hornear

Tareas domésticas que debería evitar

Intente no levantar los brazos por encima de los hombros. No haga tareas para las que tenga que empujar o tirar con la parte superior del cuerpo, por ejemplo:

- Pasar la aspiradora, barrer o restregar
- Cambiar las sábanas de la cama

- Correr botes de basura o muebles pesados
- Llevar canastos de ropa para lavar, equipaje o cualquier recipiente que pese más de 2 kg (5 libras)
- Trabajar en el jardín
- Palear nieve o usar una máquina para quitar la nieve