

Después de su cirugía de derivación (bypass): vaya poco a poco

Después de una cirugía de derivación (bypass), es importante que se levante y se mueva para recuperar la fortaleza de los músculos. Moverse y hacer actividades también lo ayudará a tener un mejor estado de ánimo. Pero debe ir poco a poco. Si hace demasiado, eso no le perjudicará el corazón, pero hará que se canse con más facilidad. A continuación, se mencionan algunos consejos para ponerse en movimiento sin sobrepasarse.

Vístase por la mañana

Cuando se levante de la cama por la mañana, vístase. Tendrá más predisposición a hacer actividades si lleva puesta ropa de calle. Vestirse también evita que se sienta deprimido. Use ropa y calzado cómodos. Al principio, trate de usar camisas con botones para no tener que forzar la incisión al ponerse una camiseta por la cabeza.



Planifique su día

Si planifica el día, evitará cansarse demasiado.

- Planifique el día para no tener que subir escaleras más de 1 o 2 veces.

- Dese mucho tiempo para hacer cada tarea. Recuerde que por ahora no podrá hacer las tareas tan rápidamente.
- Deténgase y descanse cada vez que sienta cansancio. Puede terminar lo que esté haciendo más tarde, después de descansar.
- No duerma siestas durante el día. Eso le permitirá descansar bien a la noche. Tenga presente que quizás tenga dificultad para dormir durante un tiempo después de la cirugía. Si se enfoca en dormir bien a la noche, evitará sentirse muy cansado demasiado rápido cuando haga las actividades diarias habituales.
- Limite la cantidad de visitas que recibe y cuánto tiempo se quedan. Al principio, estar con visitas más de algunos minutos puede darle cansancio.
- Durante la primera semana en el hogar, trate de no hacer viajes de más de 1 hora. Puede ir aumentando el tiempo de forma gradual a medida que se fortalece y siente que puede hacerlo. Necesitará que alguien lo lleve y lo traiga hasta que el cirujano le diga que puede conducir.

Si necesita descansar más de una hora después de cada actividad, es probable que se esté esforzando demasiado. Al día siguiente, haga un poco menos.

Interrumpa cualquier actividad si siente dolor de pecho, mareos, sensación de desmayo, ritmo cardíaco irregular o rápido, o falta de aire. Descanse hasta que estos síntomas se alivien. **Llame al 911 o busque atención médica inmediata** en la sala de emergencias más cercana si estos síntomas duran más de 20 minutos o siguen empeorando. Aunque los síntomas desaparezcan rápido, avise de inmediato al proveedor.