

Después de la cirugía de derivación (bypass): su papel en la recuperación

Gran parte de su recuperación depende de usted. El proveedor de atención médica y otros proveedores están para ayudarlo. Pero es usted quien debe cuidar de su cuerpo e ir recuperando sus fuerzas gradualmente. Esto significa hacer un poco más cada día, sin esforzarse demasiado. Si sigue las indicaciones del equipo de atención médica, recordará qué hacer y qué puede ocurrir a medida que avanza en la recuperación.

Sugerencias para recordar

Durante las primeras semanas en su casa, tenga presente los siguientes consejos:

- Tome los medicamentos tal como se lo hayan indicado.
- Llame al proveedor de atención médica si tiene signos de algún problema. Pueden ser fiebre, aumento del dolor, sangrado, mal olor o secreción de la incisión.
- Muévase con cuidado para proteger la incisión y el esternón. No levante los brazos por encima de la altura del hombro. Por ejemplo, pida ayuda para que le alcancen artículos de estantes altos.
- Vaya poco a poco para no sentirse apresurado ni cansarse en exceso. Después de la actividad, puede sentarse y tomar un descanso.
- Haga actividad física 5 días a la semana o según le indique el proveedor. Vaya aumentando el tiempo y el ritmo de a poco. Puede que se sienta débil y se canse con facilidad al comienzo. También puede que se sienta un poco rígido. Vaya lentamente y, de a poco, aumente el tiempo y la velocidad de los ejercicios a medida que pasan los días. El proveedor de atención médica podría indicarle que haga rehabilitación cardíaca para alcanzar este objetivo.
- Hable con sus familiares y amigos cercanos sobre cómo se siente y lo que necesita de ellos.