

Recuperación Postoperatoria y Cuidado del Esternón

Durante tu cirugía a corazón abierto, el cirujano hizo una incisión en tu esternón, o hueso del pecho. Este corte se hizo para tener acceso a tu corazón.

Después de la cirugía, esta herida necesitará tiempo para sanar. Conforme sana, puedes protegerla de infectarse y de que se separen las orillas.

Tu equipo médico te indicará cómo hacerlo.

Estos consejos también son de ayuda durante tu recuperación en el hospital y en casa.

Primero, limpia la herida con la frecuencia indicada. Para hacerlo:

Siempre lava bien tus manos antes de tocar tu herida.

Después, suavemente limpia tu herida con agua tibia y jabón. No frotes el área.

Seca a palmadas con una toalla limpia.

No remojes la herida en agua hasta que sane completamente. Esto significa que no puedes nadar o tomar baños de tina.

Debes checar todos los días si tienes síntomas de infección, como fiebre.

Y revisa si la herida tiene: aumento de enrojecimiento, aumento de sensibilidad, inflamación, o hay escurrimiento.

Llama a tu equipo médico de inmediato si notas cualquiera de estos síntomas.

“Así que debes tener cuidado y permitir que sanen los huesos, la piel y los músculos del corazón.”

Para evitar tensión en el hueso del pecho, tu equipo médico va a limitar el movimiento de brazos y otras actividades como las siguientes.

Detén cualquier actividad que provoque dolor o molestia. Cuando te muevas, es posible que escuches un clic las primeras dos semanas. Deberá desaparecer con el tiempo.

Recuperación Postoperatoria y Cuidado del Esternón

Cuando trates de alcanzar algo, párate cerca y directamente frente al objeto. No trates de alcanzar algo que esté arriba de tus hombros. Pide ayuda.

“Fue difícil, sabes que estás acostumbrado a encargarte de muchas cosas de la casa. Y después de la cirugía, por bastante tiempo no podía hacer mucho.”

Tampoco debes levantar, empujar ni jalar nada que pese más de 10 libras.

Al levantarte de la cama, ruédate de un lado y acércate a la orilla. Luego deja caer las piernas al suelo. Usa el codo para sentarte lentamente.

Continúa haciendo ejercicios de respiraciones profundas y toser como lo hayan indicado. Estos previenen neumonía y otros problemas.

Ten a la mano una almohada firme. Colócala firmemente contra el pecho al toser o estornudar.

Finalmente, no manejes hasta que tu equipo médico diga que puedes hacerlo sin riesgo.

Tu equipo médico les dará a tus cuidadores otras instrucciones. Debes seguirlas de la manera indicada.

Si tienes alguna duda o inquietud, contáctanos. Tu equipo médico está listo a ayudarte.