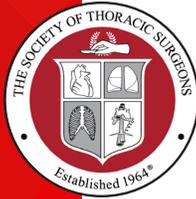




Lo Que Sucederá Luego De La Cirugía De Corazón



**The Society
of Thoracic
Surgeons**



The Society of Thoracic Surgeons

Cuanto más sepa acerca de qué sucederá luego de la cirugía de corazón, más llevadera podría ser su recuperación. A pesar de que las respuestas individuales de cada paciente a la cirugía y a la recuperación pueden variar, se pueden hacer algunas generalizaciones.

Esta guía, de la Sociedad de Cirujanos Torácicos, ayudará a responder preguntas que los pacientes y sus familias podrían tener sobre la cirugía de corazón. Siga siempre las instrucciones específicas de su médico si difieren de cualquier forma con respecto a las que se enumeran aquí.

Tabla de contenidos

Es normal	3
Luego del alta del hospital	3
Cuidado de sus incisiones	4
Cuidados de su pierna	4
Medicamentos	4
El alta del hospital luego de la cirugía de corazón síntomas	5
Actividades luego de la cirugía	6
Cuando resumir las actividades habituales	8
Dieta	9
Rehabilitación cardíaca	10

Es normal...

- **No tener mucho apetito.** Lleva varias semanas hasta que su apetito vuelve a la normalidad. Muchos pacientes notan que, inicialmente, su sentido del gusto se ha reducido o casi ha desaparecido. No se preocupe, volverá. Algunos pacientes hasta pueden sentir náuseas cuando huelen comida durante las dos primeras semanas después de la cirugía.
- **Tener hinchazón, especialmente si tiene una incisión en su pierna.** Su pierna podría seguir hinchada durante un tiempo. Levante su piernas, haga sus ejercicios y, si se la han prescrito, use su media de compresión. Estas cosas ayudarán con la hinchazón.
- **Tiene dificultad para dormir a la noche.** Podría resultarle difícil dormirse, o podría despertarse a las 2:00 A.M. o a las 3:00 A.M. y no poder volver a dormirse. Esto mejorará. Si la dificultad para dormir o para mantenerse dormido se debe al dolor o molestias, el tomar su medicamentos prescritos para el dolor una hora antes de irse a dormir podría ayudar. Además, el ejercitarse durante el día lo ayudará a dormirse más rápido y a dormir más profundamente.
- **Tiene problemas de estreñimiento.** Puede utilizar un ablandador de materia fecal o laxante de su preferencia. Beba mucha agua y camine, según lo apruebe su médico, y el agregar más frutas, vegetales, fibra y jugos a su dieta lo ayudará a mover los intestinos.
- **Tiene cambios de humor y se siente triste algunos días.** Su cuerpo ha sufrido grandes cambios durante la cirugía. No se desanime. Esto mejorará a medida que su cuerpo se sane. Hable con su médico si siente ansiedad o depresión.
- **Tiene un bulto arriba de su incisión.** Si es blando y levemente rosado o rojo, es normal y debería desaparecer con el tiempo. Contacte a su médico si nota un aumento en la hinchazón, coloración roja o dolor.
- **Nota ocasionalmente un ruido o sensación de clic en su pecho durante los primeros días luego de la cirugía.** Esto debería ocurrir menos frecuentemente con el tiempo y desaparecer completamente dentro de las primeras dos semanas. Si empeora, llame a su cirujano.
- **Siente dolor o contracturas musculares en su pecho, hombros, y en la parte superior de la espalda, entre sus omóplatos.** Esto mejorará con el tiempo. Sus medicamentos para el dolor también ayudarán a aliviar las molestias. Si el dolor aumenta, llame a su cirujano o al 911.

Luego del alta del hospital

4

Podría llevar cuatro o seis semanas hasta que empiece a sentirse mejor.

Recuerde tomar todos los medicamentos según se lo prescribió su médico. El tomar sus medicamentos prescritos para el dolor una hora antes que hacer actividades físicas lo ayudará a mantenerse más activo y a sanarse más rápido.



Si tiene steri-strips (cinta adhesiva) en su incisión, luego de una semana se puede quitar las que no se hayan salido solas.

Siga el programa de ejercicios que le ha dado su terapeuta físico en el hospital.

6

Si una arteria de su pecho denominada arteria mamaria fue utilizada durante su cirugía, podría sentir adormecimiento en el lado izquierdo de su incisión. Esto es normal.



Cuidado de sus incisiones

Mientras esté en el hospital, siga las instrucciones de su médico. La mayoría de los cirujanos están de acuerdo en que, luego del alta del hospital, es seguro lavar sus incisiones diariamente (directamente sobre la incisión o sobre los steri-strips) con un jabón suave y agua tibia. Evite el raspado vigoroso. Los steri-strips, incluso, se pueden salir solos.

Podría volver a su casa con grapas en su pierna. El enfermero que lo visite le quitará las grapas según lo haya ordenado su médico, o serán quitadas luego de su consulta inicial en el consultorio del cirujano.

Debido que las incisiones se queman con el sol fácilmente, asegúrese de protegerlas de la luz solar durante el primer año luego de la cirugía. La cicatriz se volverá más oscura si la expone al sol. No use cremas, aceites, perfumes, o polvos en sus incisiones a menos que se lo indique su cirujano.

Revise sus incisiones diariamente. Contacte a su médico si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

- Un aumento de la sensibilidad en la incisión
- Un aumento de la coloración rojiza o hinchazón alrededor de los bordes de la incisión
- Cualquier drenaje proveniente de la línea de incisión
- Una fiebre persistente

Cuidados de su pierna

Si su cirugía incluyó la extracción de un injerto baipás de su pierna, siga estas instrucciones:

- Cuide las incisiones en su pierna según ha sido descrito en Cuidado de sus incisiones (izquierda).
- Evite cruzar sus piernas porque esto empeora la circulación.
- Evite sentarse en una posición o mantenerse parado durante períodos prolongados de tiempo.
- Cuando esté sentado, eleve su pierna en un banquito o una mesa ratona con un almohadón debajo de su pie. También pueden recostarse en un sillón y elevar su pierna en el apoyabrazos del sofá o sobre almohadones. Trate de elevar su pierna por arriba del nivel de su corazón. Esto hace que sea más fácil reducir la hinchazón.
- Revise su pierna diariamente para ver si está hinchada. La hinchazón debería disminuir cuando eleva su pierna, pero podría volver cuando se levanta. Si continúa teniendo hinchazón en la pierna o si empeora, hable con su médico.
- Si le han prescrito una media de compresión, póngasela mientras esté despierto durante, por lo menos, las 2 semanas siguientes al alta del hospital. Las medias ayudan a disminuir la hinchazón, especialmente si tiene una incisión en la pierna.
- Quítese las medias cuando se vaya dormir. Lave las medias con un jabón suave y agua, y séquelas al aire libre.

Medicamentos

Su médico le prescribirá medicamentos cuando le den el alta del hospital. A veces las recetas para estos medicamentos son enviadas electrónicamente a su farmacia, o le podrían dar una receta de papel. Es importante que tenga sus tarjetas de seguro médico con usted cuando va a la farmacia a retirar los medicamentos recetados.

Tomé los medicamentos exactamente como se lo prescribió su médico. Mantenga en su billetera o cartera una lista actualizada de sus medicamentos, las dosis, y los horarios en los que los toma. No tome otros medicamentos, suplementos, o preparaciones herbales sin decírselo a su médico. Antes de que le den el alta del hospital, su enfermero o farmacólogo le dará información adicional sobre sus medicamentos.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Es importante que entienda que los medicamentos pueden causar efectos secundarios. Tómelos con una comida pequeña, si es adecuado. Debe llamar al consultorio de su médico en caso de que presentara cualquiera de los siguientes efectos secundarios de los medicamentos:

- Diarrea, estreñimiento, o dolor estomacal
- Náuseas, vómitos, o se siente mal del estómago
- Mareos cuando está parado
- Confusión
- Hormigueo en las manos o pies
- Un pulso extremadamente lento o rápido
- Sarpullido en la piel
- Moretones o sangrado inusual

El alta del hospital luego de la cirugía de corazón



Síntomas

NECESITA ATENCIÓN INMEDIATA

Vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911

- Materia fecal roja brillante
- Dolor en el pecho similar al que tenía antes de la operación
- Escalofríos o fiebre
- Tos con sangre roja brillante
- Desmayos
- Frecuencia cardíaca de más de 150 latidos/minuto con falta de aliento o una frecuencia cardíaca irregular nueva
- Episodios nuevos de náuseas, vómitos o diarrea
- Dolor abdominal intenso
- Falta de aliento que no mejora con el descanso
- Adormecimiento o debilidad repentina en los brazos o en las piernas
- Dolor de cabeza repentino y fuerte
- Sangrado incontrolable

PROBLEMAS URGENTES

Llame a su médico

- Un ataque agudo de gota
- Una temperatura elevada de más de 100,0°F/38,0°C dos veces dentro de un periodo de 24 horas
- Fatiga extrema
- Dolor o contractura en las pantorrillas que empeora cuando apunta los dedos del pie hacia su cabeza
- Sangrado o secreciones persistentes pero controlables provenientes de las incisiones
- Un dolor punzante cuando respira profundo
- Sarpullido en la piel
- Infección del tracto urinario: micción frecuente, sensación de quemazón durante la micción, urgencia para orinar, orina con sangre
- Aumento de peso de más de 1-2 libras en 24 horas
- Empeoramiento de la hinchazón en el tobillo o del dolor de piernas
- Falta de aliento que empeora

Llame al enfermero clínico especialista/encargado de su caso si tiene preguntas sobre:

- Agencias o servicios comunitarios de ayuda
- Cuidados de la incisión
- Recuperación postoperatoria
- Instrucciones de alta del hospital
- Cuidados médicos en el hogar
- Cirugía
- Heridas que drenan o enrojecidas
- Manejo de los síntomas

Lo que su médico/enfermero podrían preguntarle si usted lo llamara:

- ¿Hace cuánto que tiene estos síntomas?
- ¿Qué medicamentos está tomando actualmente y cuando fue la última vez que los tomó?
- ¿Cuándo le hicieron la cirugía?
- ¿Quién es su cirujano?
- ¿En dónde le hicieron la cirugía?
- ¿Qué día le dieron el alta del hospital?
- ¿Ha ido a verlo el enfermero a domicilio?
- ¿Ha tenido algún drenaje de su incisión? ¿De qué color es el drenaje? ¿Tiene algún olor? ¿Hace cuánto que está drenando? ¿El drenaje está mejorando o empeorando? ¿El área se ve roja y/o esta hinchada?

911



?

Actividades luego de la cirugía



LINEAMIENTOS CON RESPECTO AL EJERCICIO

Si siente falta de aliento, mareos, calambres en las piernas, fatiga fuera de lo común y/o dolor en el pecho (anginas), deje de hacer ejercicio inmediatamente. Déjele saber a su médico si estos síntomas persisten.

Si su pulso luego de ejercitar es de 30 pulsaciones más que su pulso cuando está descansando, entonces ha ejercitado demasiado.

Para corregir estas condiciones, necesitará modificar su próxima sesión de ejercicios.

Deje de hacer cualquier actividad inmediatamente si siente falta de aliento, nota un ritmo cardíaco irregular, se siente mareado o que se va desmayar, o tiene dolor en el pecho. Descanse hasta que desaparezcan los síntomas. Si no disminuyen dentro de los 20 minutos, llame a su médico.

Duchas: Se puede dar una ducha después de que le saquen los cables y grapas del marcapasos. Evite sumergirse en una bañera hasta que sus incisiones se hayan sanado. Evite el agua extremadamente caliente.

Vestimenta: Vista ropas cómodas y sueltas que no pongan ningún tipo de presión en sus incisiones. Si utiliza un corpiño o sostén, elija uno sin alambres y que se abroche adelante.

Descanso: Necesita un equilibrio entre el descanso y la actividad física durante su recuperación. Planee descansar entre actividades y duerma siestas cortas, si es necesario. El descansar también incluye el sentarse tranquilamente durante 20-30 minutos. Luego de las comidas, descanse durante 30 minutos antes de ejercitar.

Caminar: Esta es una de las mejores formas de ejercicio porque aumenta la circulación a través del cuerpo y hacia el músculo cardíaco. Es importante aumentar su actividad gradualmente. Camine a su propio ritmo. Si se cansa, deténgase y descanse.

El tiempo que lleva progresar luego de la cirugía es diferente para cada persona. Antes de su alta del hospital, terapeutas físicos le darán un plan individual para ejercitarse. Es importante que distribuya sus actividades a lo largo del día. No trate de hacer muchas cosas al mismo tiempo. Cuando las temperaturas afuera son de menos de 40°F o de más de 80°F camine adentro de un centro comercial. En climas fríos, utilice una bufanda o una máscara alrededor de su boca y su nariz.

Escaleras: A menos que su médico le indique lo contrario, puede subir escaleras. Hágalo a un ritmo lento. Pare y descanse si se cansa. Cuando utilice el pasamanos, no se empuje hacia arriba con sus brazos. Use sus piernas.

continúa en la página 7

Actividades luego de la cirugía

continúa de la página 6

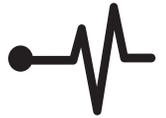
Sexo: Pueden resumir sus relaciones sexuales cuando se sienta listo. Para muchas personas, esto ocurre aproximadamente 2-4 semanas luego del alta del hospital, a menos que su médico le indique lo contrario. Si necesita más información pregúntele a su enfermero.

Manejar: Pueden viajar como pasajero en un auto en cualquier momento. Abróchese siempre el cinturón de seguridad. Evite manejar, andar en bicicleta afuera, o manejar una motocicleta durante las 6 semanas siguientes a la cirugía. Se recomienda este periodo de tiempo para permitir que su esternón se sane. Cuando viaje, asegúrese de salir de su vehículo cada 2 horas y caminar durante unos minutos.

Levantar cosas pesadas: No debe poner mucho esfuerzo en su esternón mientras se está sanando. Evite levantar, empujar o tirar de cualquier cosa que pese más de 10 libras durante las 6 semanas siguientes a la cirugía. Esto incluye levantar niños, bolsas del supermercado y valijas, como así también cortar el pasto, aspirar las alfombras y mover muebles. No contenga su respiración durante ninguna actividad, especialmente cuando esté levantando algo o cuando utilice el baño.

Trabajo: La mayoría de los pacientes comenzarán a sentir que pueden volver a hacer trabajos suaves a las 6 -12 semanas luego de la cirugía. Hable con su cirujano y obtenga su aprobación antes de volver al trabajo.

Visitas: Limite sus visitas durante las primeras dos semanas. Si se cansa, discúlpese y recuéstese. Sus visitas entenderán.



EVALUACIÓN DEL PULSO

El monitorear su pulso ayuda a mantener sus actividades dentro de un rango de frecuencia cardíaca seguro. Tómese el pulso, coloque sus dedos índice y mayor en la parte inferior de su dedo gordo, luego desplace sus dedos hacia su muñeca. Si no siente el pulso, intente moviendo sus dedos un poco alrededor de la misma área. Una vez que encuentre su pulso, cuente las pulsaciones durante 15 segundos y multiplíquelas por cuatro. Esto le dirá cuántas veces su corazón está latiendo en un minuto. Su médico o su enfermero lo puede ayudar a encontrar su pulso si tiene dificultades.



Cuando resumir sus actividades habituales

Tenga en cuenta que, durante las seis semanas siguientes a la cirugía, todas estas actividades necesitan hacerse dentro del límite de un peso igual o menor a 10 libras.

LAS PRIMERAS 6 SEMANAS

- Tareas hogareñas livianas (quitar polvo, poner la mesa, lavar los platos, doblar ropas)
- Tareas de jardinería livianas (plantar plantas, cortar flores)
- Coser
- Leer
- Cocinar
- Subir escaleras
- Ir de compras
- Ir a eventos deportivos, iglesias, películas y restaurantes
- Viajar en auto como pasajero
- Caminar, usar la cinta para caminar, usar la bicicleta fija
- Lavarse el cabello
- Jugar a las cartas/juegos de mesa



LUEGO DE LAS 6 SEMANAS

Continúe las actividades de las primeras 6 semanas, y si puede tolerar más, agregue:

- Trabajo de medio tiempo, si su trabajo no requiere levantar pesos y si su médico aprobó que vuelva a trabajar
- Tareas hogareñas pesadas (aspirar, barrer, lavar la ropa)
- Tareas de jardinería pesadas (cortar el pasto, barrer hojas)
- Planchar
- Viajes de negocios o recreativos
- Ir a pescar, pasear en bote
- Ejercicios aeróbicos livianos (sin pesas)
- Pasear el perro con correas
- Manejar un auto pequeño o una camioneta

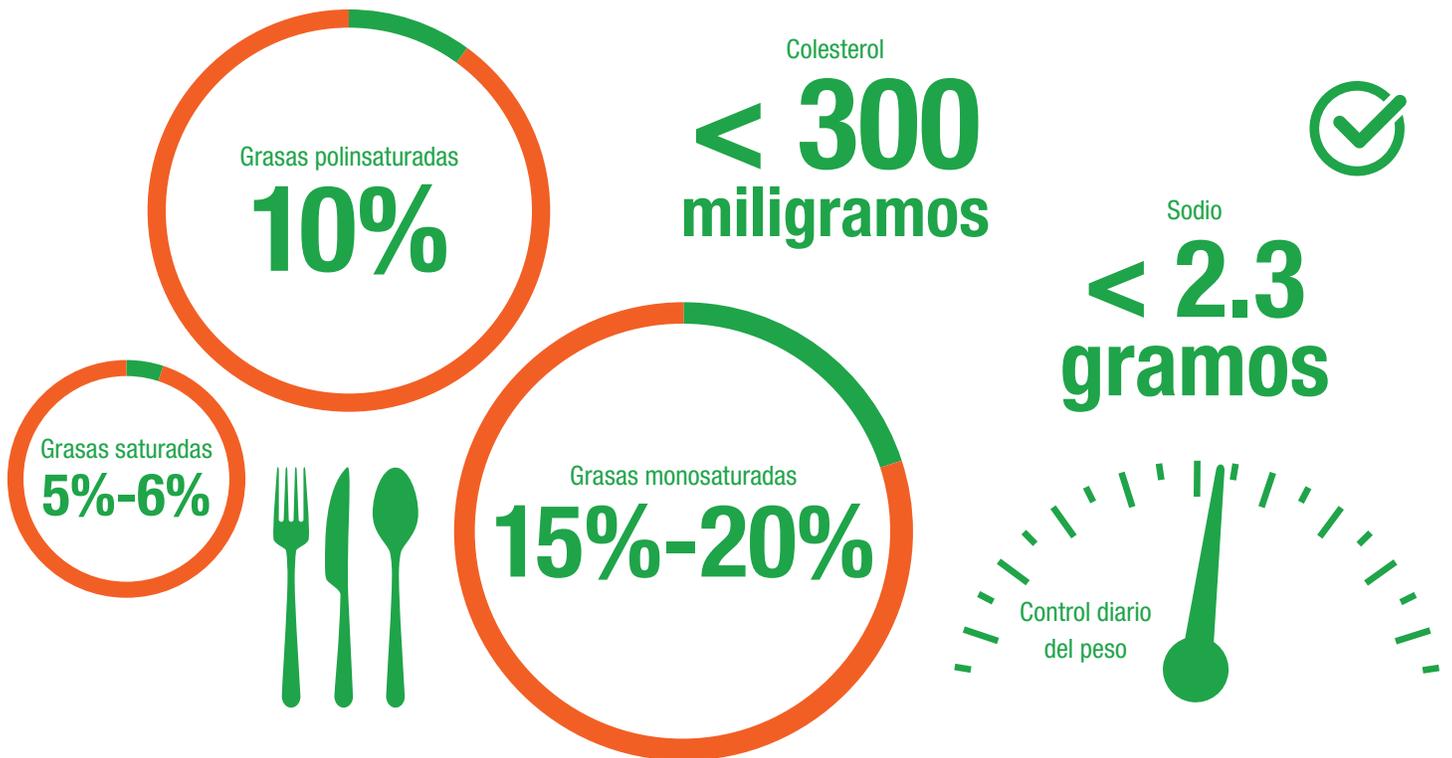


LUEGO DE LOS 3 MESES

Continúe con las actividades previas, y si puede tolerar más, agregue:

- Tareas hogareñas pesadas (limpiar pisos)
- Tareas de jardinería pesadas (excavar nieve, hacer pozos)
- Deportes (fútbol americano, fútbol, softbol, béisbol, tenis, bolos, golf, natación, esquí acuático, paracaidismo, caza)
- Trotar, andar en bicicleta, levantamiento de pesas, hacer lagartijas
- Andar en motocicleta





Dieta

Luego de que le den el alta, su médico le recomendará que siga una dieta baja en grasas y que evite agregar sal cuando cocina, o en la mesa. Esto podría reducir sus riesgos de un futuro ataque al corazón y la necesidad de otra angioplastia o cirugía. Debe intentar que menos del 30% de su calorías provengan de las grasas. También se recomienda que coma menos grasas saturadas y colesterol.

La Asociación Americana del Corazón sugiere que:

- La ingesta de grasas saturadas debe ser de un 5%-6% de las calorías
- La ingesta de grasas polinsaturadas debe ser de hasta el 10% de las calorías
- La ingesta de grasas monosaturadas debe ser el 15%-20% de las calorías
- La ingesta de colesterol debe ser de menos de 300 mg por día
- La ingesta de sodio debe ser de no más de 2.300 mg. (2,3 g.) por día

Revise las instrucciones de sus medicamentos para ver si existe alguna interacción con las comidas. Debe comenzar a hacer estos cambios en su dieta cuando su apetito vuelve a la normalidad.

CONTROL DIARIO DEL PESO

- Mida su peso a la misma hora cada mañana luego de orinar, pero antes de tomar el desayuno. Utilice la misma balanza todos los días.
- Mantenga una lista con sus mediciones diarias de peso.
- Hable con su médico si aumenta dos libras o más de la noche a la mañana.

Rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca es una de las formas en las que las personas que han tenido una cirugía de baipás, un reemplazo de válvula, un trasplante u otro procedimiento quirúrgico del corazón pueden seguir adelante. Un equipo de médicos, enfermeros, fisiólogos del ejercicio y nutricionistas lo ayudarán a volver a sentirse bien guiándolo a través de un programa de rehabilitación diseñado para sus necesidades. La rehabilitación cardíaca incluye cuatro fases.

La **FASE I** comienza inmediatamente luego de un evento cardíaco, cuando usted aún se encuentran el hospital. Esta fase generalmente incluye ejercicios livianos supervisados tales como caminar por los pasillos y subir escaleras. Los enfermeros y terapeutas físicos del hospital le brindarán educación adicional. Debe preguntarle a los empleados del hospital acerca de los factores de riesgo, la dieta, las instrucciones con respecto a los medicamentos, la actividad sexual, el ejercicio, y la vida normal en el hogar.

La **FASE II** es la fase más temprana ambulatoria de la rehabilitación cardíaca. Esta fase generalmente requiere de una derivación médica e involucra el monitoreo telemétrico. Comenzará esta fase del programa aproximadamente 2-6 semanas luego de que se le dé el alta del hospital. La mayoría de los programas se reúnen durante una hora, 3 o más veces por semanas, durante 12 semanas. El objetivo de la Fase II es hacerlo volver a su vida normal activa.

Los objetivos de la Fase II son:

- Mejorar la capacidad funcional y la resistencia
- Brindar educación acerca de los cambios en el estilo de vida
- Reducir el miedo y la ansiedad con respecto al aumento en la actividad o ejercicios
- Ayudarlo a hacer los ajustes sociales y psicológicos óptimos

En la Fase II del programa se pone mayor énfasis en la **educación** y se logra a través de la instrucción individual o grupal. *Los temas educativos incluyen:*

- Revisión de los medicamentos
- Cambios en el estilo de vida y establecimiento de objetivos
- Consejos sobre nutrición con un dietista certificado
- Control del estrés
- La realización en forma segura de actividades que incluye la actividad sexual, vocacional y objetivos recreativos

Se recomienda que su esposo/a u otros miembros familiares asistan junto con usted a las sesiones educativas.

continúa en la página 11

Rehabilitación cardíaca

continúa de la página 10

La **FASE III** es una continuación del programa de la Fase II. Como regla general, el programa de la Fase III es para participantes que fueron dados de alta del hospital hace 6-14 semanas. Un médico podría derivarlo directamente a este programa sin la participación en la Fase II.

Los objetivos de la Fase III son:

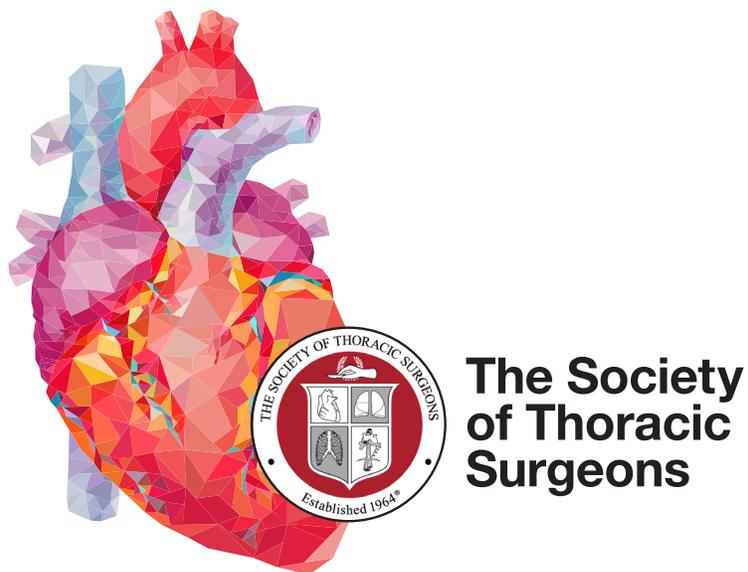
- Proporcionar un programa de actividad física
- Ofrecer la ayuda necesaria para hacer cambios en el estilo de vida
- Lograr los objetivos deseados tales como un estilo de vida independiente o el volver a trabajar
- Prevenir la progresión de la enfermedad cardíaca

El programa ofrece el monitoreo del ritmo cardíaco y la frecuencia cardíaca, como así también de la presión arterial antes, durante y luego del ejercicio. Se necesita un historial de sus rutinas de ejercicio. Estas rutinas generalmente ocurren tres o más veces por semana.



La **FASE IV** es un programa de bienestar para aquellos que han completado cualquiera de las otras fases. Este programa es una forma de que usted continúe haciendo cambios en el estilo de vida. Considere que ejercitará tres o más veces por semana con mínima supervisión por parte del personal.





Para más información sobre enfermedades cardíacas y otras condiciones que tratan los cirujanos cardiotorácicos, vea **[ctsurgerypatients.org/es](https://www.ctsurgerypatients.org/es)**.

Si tiene preguntas luego de su cirugía, llame al consultorio de su médico.