

## ¿Cómo puedo recuperarme de una cirugía cardíaca?

### ¿Qué debo esperar inmediatamente después de una cirugía cardíaca?

Inmediatamente después de su cirugía, será llevado a la unidad de cuidados intensivos (UCI) o a la sala de recuperación. Un enfermero lo acompañará todo el tiempo, y se utilizará equipamiento especial para monitorizar su progreso.

- Algunas personas se despiertan una o dos horas después de la cirugía, pero la mayoría tarda más.
- Tendrá un tubo de respiración en la boca. Puede resultar incómodo, y no podrá hablar. Generalmente se retira dentro de 24 horas.
- Es normal tener tubos y cables conectados al cuerpo. Permiten que el personal controle sus signos vitales, saque sangre, suministre medicamentos y fluidos, y drene líquidos del cuerpo.
- Al principio, tendrá vendas o vendajes que cubrirán la incisión. Las vendas se retirarán luego de aproximadamente un día.
- Sentirá dolor, pero probablemente no será tan intenso. Si tiene dolor intenso, le suministrarán medicamentos si lo pide.

### ¿Cuándo me puede visitar mi familia?

Los miembros de su familia pueden visitarlo brevemente a los 45 minutos o una hora después de su cirugía. Sus próximas visitas deben organizarse siguiendo las reglas de la UCI.

### ¿Cómo será el periodo de hospitalización?

Varias cosas lo ayudarán a recuperarse, entre otras:

- **Levantarse de la cama.** Solo moverse en la cama lo puede ayudar. Según el tipo de cirugía que tenga, en uno o dos días o menos, se podrá sentar en una silla y caminar con ayuda. Generalmente la actividad aumenta cada día.
- **Terapia de respiración.** Se realiza para eliminar los líquidos de los pulmones durante y después de la cirugía cardíaca. Respirar profundamente y toser puede doler, pero no dañará su incisión.
- **Agua, líquidos y comida.** La mayoría de las personas comienza a tomar líquidos al día siguiente de la cirugía. Podrá comer regularmente tan pronto como pueda tolerar las comidas. La sal con frecuencia se restringe.
- **Medias elásticas.** Le ayudarán a mejorar la circulación sanguínea en las venas de las piernas mientras no esté activo.
- **Baño.** Un baño o ducha generalmente dentro de los tres o cuatro días después de la cirugía. El enfermero debe estar cerca durante su primera ducha o baño.
- **Retirar los puntos.** Si se usaron suturas externas o grapas para cerrar la incisión, generalmente se las quitarán en un plazo de siete a 10 días.
- **Recuperación.** Se sentirá mejor y con más fuerza cada día. Es normal que se canse fácilmente.

### ¿Qué debo hacer después del alta?

Intente volver a su rutina normal de sueño lo más pronto que pueda. Levántese a una hora razonable, dúchese y vístase. Descanse a media mañana y nuevamente por la tarde.

Haga una caminata corta o pedalee en una bicicleta estacionaria todos los días, siguiendo el consejo de su médico, haciendo un poco más cada día. Intente sentirse satisfactoriamente cansado a la hora de acostarse. Le ayudará a dormir. Tomar analgésicos durante unos días puede hacer que dormir sea más fácil. Es probable que se canse fácilmente durante las primeras tres semanas después de la cirugía. Sin embargo, de tres a seis semanas después de la cirugía, comenzará a sentirse mejor y tendrá más fuerza.

Tome su temperatura a las 4 p.m. y a las 8 p.m. diariamente durante dos o tres semanas. Dígale a su médico si su temperatura está por encima de los 100 grados Fahrenheit (38° C).

Controle su peso todos los días. Experimentará una ligera pérdida de peso durante tres semanas aproximadamente. Si sube más de cinco libras, dígale a su médico. Es posible que esté reteniendo líquidos, lo que puede resultar peligroso.

### **¿Hay algo que NO deba hacer?**

**Su médico le indicará el momento adecuado para comenzar a conducir y levantar peso. A continuación encontrará algunos consejos generales:**

- No conduzca un automóvil hasta que se sienta fuerte y bien. Espere algunas semanas. No lo intente hasta estar seguro de que puede conducir con prudencia.
- No empuje, tire ni levante ningún peso de más de 10 libras en un plazo de al menos seis a ocho semanas