

A large, stylized heart shape is the central focus, rendered in two shades of red. The background features a repeating pattern of small, light-colored spirals. The overall design is clean and professional, suitable for a medical manual.

Manual de cuidado
para pacientes
en recuperación
por cirugía cardíaca



Una realización del FONDO NACIONAL DE RECURSOS



FONDO NACIONAL DE RECURSOS

Medicina Altamente Especializada

Tenemos mucho gusto en hacerle llegar este manual para hacer más rápida y efectiva su recuperación. El mismo está destinado a complementar la información que le brinda su médico y ha sido elaborado por cardiólogos, cirujanos cardíacos, enfermeros, docentes y comunicadores especializados de nuestro medio.

Fondo Nacional de Recursos

18 de Julio 985, Piso 4, Galería Cristal

11200 Montevideo

Tel: (02) 901 4091

Fax: (02) 902 0783

e-mail: Info@fnr.gub.uy

www.fnr.gub.uy



Indice

Volviendo a la vida normal

A veces es difícil volver a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

de nuevo a la vida normal. Cuando puede sentirse

- 4** Ahora ya está operado
 - Regresando a casa
 - Cómo volver
- 5** Volviendo a la vida normal
 - Su estado de ánimo
 - Actividades
- 6** La cicatriz de la piel
 - La cicatriz del esternón
 - Los baños
- 7** Las relaciones sexuales
- 8** Manejar
 - Levantar cosas pesadas
 - Ejercicio
- 9** Caminar
- 10** Bicicleta fija
 - Cuándo parar el ejercicio
- 11** Régimen alimentario
- 12** Cocinando
- 13** Alcohol
 - Las tareas domésticas
- 14** Los medicamentos
- 16** Actividades recreativas
- 17** El descanso
 - Fumar
- 18** Las escaleras
- 19** Medias elásticas
 - Las visitas
 - El peso
- 20** El trabajo
 - Cuándo consultar al médico

Actividades

Cuando regrese a casa, la familia y los amigos pueden ayudarle a

que haya estado enfermo. Le puede ayudar a hacer cosas que

le gustan y a sentirse mejor. Es mejor hablar con el médico

antes de hacer cosas que le gusten y caminar un poco si es

posible. Para sentirse mejor, use ropa holgada y leve una

agenda para recordar las cosas que debe hacer.

Colocar el cinturón de seguridad

debe usarlo siempre que esté en un vehículo.

Hacer ejercicio durante este tiempo le ayudará a sentirse mejor

causa a largo.



Ahora ya está operado

Seguramente ahora le surgen muchas preguntas. ¿Será posible que pueda volver a mi vida normal? ¿Podré volver a manejar? ¿Cuándo podré reanudar las relaciones sexuales? Y muchas otras más, relacionadas a su recuperación de la operación.

Es muy bueno hablar con otras personas acerca de su cirugía. Pero debe tener en cuenta que la recuperación de cada uno es diferente. No todos toman los mismos remedios, ni tienen las mismas actividades o se recuperan a igual ritmo. La rapidez de la recuperación dependerá de la cirugía que tuvo y del tipo de actividades que usted realizaba antes de la cirugía. Verá que a medida que pasen los días volverá a sentirse bien, recuperará la confianza en sí mismo y podrá ser el mismo de antes. Esperamos que se recupere rápidamente. Si después de leer este manual tiene más consultas que hacer, hágaselas saber a su médico, pues él es quien mejor le puede aconsejar. Pero si tiene dudas que desearía aclarar con nosotros, gustosamente le atenderemos por el 0800-1980 de lunes de viernes de 9 a 17 horas.

Regresando a casa

El día que le den de alta arregle su horario de manera que pueda descansar bastante. Los preparativos para volver a casa le pueden aumentar el dolor en el pecho; puede pedirle a su enfermera que le dé analgésicos antes de salir del centro.

Cómo volver

No es necesario volver a su casa en una ambulancia. Es mejor hacerlo en auto, pues así puede parar para estirar las piernas y caminar un poco si es necesario. Para que su viaje sea más cómodo, use ropa holgada y lleve una almohada y una manta. No olvide colocarse el cinturón de seguridad.



Volviendo a la vida normal

A veces su recuperación le parecerá lenta. Debe recordar que ésta suele durar de 4 a 6 semanas. Quizá se sienta mal por la limitación para hacer cosas, la dificultad para dormir bien, los medicamentos y por la misma cirugía. Habrá días en los que tendrá más energía que en otros.

Todo ello es normal y sucede habitualmente. No se preocupe, pues poco a poco se le pasará.

Su estado de ánimo

Es normal sentirse decaído o tener cierta sensación de depresión después de la cirugía. Se requiere mucha energía para lidiar con el miedo y la ansiedad, así que es posible que usted demuestre sus sentimientos más de lo habitual. Quizás esté lloroso o llore, y otras veces estará irritable. Algunas personas tienen pesadillas. Otras, tienen cierta pérdida de memoria o no se pueden concentrar.

A usted le puede preocupar o resultar muy penoso sentirse de esa forma, pero quédese tranquilo que se le pasará al final de su recuperación. Le puede durar 4 a 6 semanas desde la operación. Si no se le pasa, tal vez necesite apoyo médico para superarlo. En ese caso, consulte con su médico e infórmele sobre su estado de ánimo.

Actividades

Cuando regrese a su casa las actividades que haga deben ser las mismas que hacía estando internado. Comience a hacer un poco más cada día. Su familia puede tratar de sobreprotegerlo y de limitar lo que hace. Pero eso no es bueno; ayúdelos mostrándoles este manual y explicándoles cuánta actividad le está permitida. Use sentido común. Póngase metas que pueda alcanzar. No debe sobrepasarse pero tampoco estar inactivo. Descanse cuando esté cansado. Cambie de actividad cuando la misma le canse.

Hacer mucho durante este tiempo no le hará daño a su corazón, pero le causará fatiga.

usados en los pacientes cardíacos.



La cicatriz de la piel

Durante las primeras semanas, después de la cirugía, su incisión puede estar con aspecto no muy lindo. También es probable que sienta picazón, la zona dormida, o dolor. Pero en unas pocas semanas la cicatriz empezará a verse mejor. Le puede causar dolor la variación del clima, tener mucha o poca actividad, dormir en la misma posición, le pueden doler la espalda y los hombros. En otros casos puede notar hinchada o abultada la parte superior de la incisión del pecho. Todas estas cosas son normales y poco a poco desaparecerán. Mantenga buena postura y mueva la nuca y los músculos de los hombros de manera normal. Esto le ayudará a estar menos tieso. Un analgésico suave también puede ayudar a que se le quite el malestar.

La cicatriz del esternón

Las principales precauciones después de la cirugía están destinadas a lograr una buena cicatrización del esternón. El esternón es el hueso del centro del pecho y se le corta para realizar la cirugía. Después se le une por medio de unos finos alambres, los que no se sienten. Los mismos no se sacan y aparecen en las placas de tórax. El esternón tarda 4 a 6 semanas en cicatrizar completamente, al igual que una fractura de una pierna o un brazo. Durante el período que lleva la cicatrización quizás note cierto chasquido o movimiento del esternón cuando respira o al darse vuelta. Esto es común que suceda y desaparecerá cuando el hueso cicatrice completamente.

Los baños

Al principio puede estar débil, tenga a alguien cerca para que le ayude si lo necesita. Hasta que usted se sienta más fuerte puede ayudarle poner una silla en la ducha. En ese caso use una silla pesada o una que tenga regatones de goma en las patas para que no se le mueva mientras se encuentra en la ducha. No se bañe con agua muy caliente. Bañarse con agua muy caliente puede hacerle sentir mareado o débil, báñese con agua tibia. Lávese la incisión suavemente con jabón, no la refriegue con fuerza. Si le han puesto tiras de leucoplasto en la herida, quíteselas 4 o 5 días después de irse a casa.



Las relaciones sexuales

A casi todo el mundo le preocupa tener relaciones sexuales después de la cirugía cardíaca. Esto incluye tanto a la persona operada como a su pareja. Se preguntan: ¿El sexo puede dañar el esternón? ¿El sexo puede perjudicar al corazón? ¿Podré hacerlo bien? Son cosas que normalmente se deben considerar, pero no deben ser motivo de preocupación. Para mantener relaciones sexuales se necesita la misma energía que para subir dos pisos por escalera. Así que si usted se siente bien y está descansado puede disfrutar del sexo igual que antes de la operación. Debe tener en cuenta lo siguiente: si está cansado y tenso, espere hasta que se sienta mejor. Si usa posiciones que le causan tensión o incomodidad en el pecho, pruebe otras. Si se siente incómodo antes del sexo, pase más tiempo con los abrazos y las caricias. Relájese y encuéntrese de nuevo con su pareja. La mujer no debe quedar embarazada hasta que la recuperación de la cirugía sea completa. Habitualmente se aconseja esperar un año. Hay casos en que después de la cirugía la mujer debe evitar el embarazo. Algunos anticonceptivos no deben ser usados en los pacientes cardíacos.



Manejar

No maneje por 4 a 6 semanas después de la operación, ya que durante la recuperación disminuye la reacción automática debido a la debilidad, la fatiga o los medicamentos. A pesar de usar el cinturón de seguridad, si tiene un accidente podría golpearse contra el volante del auto y volverse a lastimar el esternón. Y esto demora mucho en sanar. Lo mismo podría suceder si anda en bicicleta, moto, caballo o un tractor.

Usted puede pasear en auto, pero los viajes largos se deben posponer hasta después de la visita con su cirujano. Al ir en auto pare cada 1 ó 2 horas y camine un rato. Esto mejorará el flujo de sangre de sus piernas y ayudará a prevenir la hinchazón.

Levantar cosas pesadas

No levante más de 4 kilos en las 4 a 6 semanas siguientes a la cirugía.

El esfuerzo de levantar peso presiona su esternón. No levante cosas como:

- valijas
- bolsas con comestibles y otros artículos
- niños
- mascotas
- bolsos o portafolios grandes

Tampoco trate de hacer las siguientes actividades, pues le pueden afectar al esternón:

- abrir ventanas trabadas
- destapar frascos apretados
- empujar o tirar para abrir una puerta pesada
- mover muebles pesados

Ejercicio

El ejercicio mejora y fortalece el tono muscular después de la cirugía, y le hará sentirse mejor. Antes de empezar a hacer ejercicio tenga en cuenta lo siguiente:

- se necesita tiempo para fortalecerse después de la cirugía, tenga paciencia
- haga ejercicio cuando no esté cansado



- haga calentamiento antes de comenzar el ejercicio: mueva la cabeza en círculos para aflojar los músculos de la nuca; haga círculos con los brazos para aflojar los hombros; dóblese un poco hacia adelante para aflojar los músculos de la espalda
- estírese después de hacer ejercicio, caminando despacio durante 5 minutos
- pare el ejercicio con la primera señal de alarma como dolor en el pecho fatiga severa o dificultad para respirar

Algunas personas entran a un programa de rehabilitación cardíaca. En estos programas le enseñan cómo hacer ejercicio de una manera segura y le ayudan a aprender a llevar un estilo de vida más saludable. Haga la cantidad y la clase de ejercicios sugeridos por su médico. El le puede indicar que empiece con un programa de caminar o que use una bicicleta fija.

Caminar

Al volver a su casa comience a caminar en una superficie plana. Requiere menos esfuerzo caminar en una superficie plana que hacerlo cuesta arriba. Si tiene que caminar subiendo o bajando calles o repechos, disminuya la distancia. Se cansará menos y disfrutará más su caminata si usa zapatos cómodos. Use suelas que no resbalen para evitar caídas. El ejercicio se puede hacer en casi todos lados, pero tenga en cuenta que es más difícil si:



- la temperatura ambiente es muy caliente o muy fría
- el clima está húmedo
- los vientos son fuertes
- la altitud es elevada
- el aire está contaminado

Durante el mes siguiente, aumente paulatinamente la distancia recorrida. Acelere el paso poco a poco. La distancia y la rapidez con que camina son los factores que ayudan a que se fortalezca el corazón. Su médico puede indicarle un programa para caminar que sea adecuado a sus necesidades.

Bicicleta fija

A muchas personas les gusta hacer ejercicio en una bicicleta fija. No tienen que preocuparse de repechos o del mal tiempo y pueden escuchar música o mirar televisión mientras lo hacen. Trate de que haya temperatura agradable en el lugar donde haga el ejercicio. Ajuste el asiento de la bicicleta a la altura adecuada para usted, de manera que sus rodillas queden ligeramente dobladas al pedalear.

Al usarla:

- relaje el cuerpo
- inclínese ligeramente hacia adelante
- mantenga las rodillas ligeramente dobladas
- pedalee usando la parte delantera del pie

La distancia y la velocidad con que pedalea determinan cuánto se fortalece su corazón con este ejercicio. Pedalee, descanse y después pedalee de nuevo. Su médico le puede aconsejar el programa adecuado para usted.

Cuándo parar el ejercicio

Su cuerpo puede indicarle que pare el ejercicio dándole las siguientes señales de precaución:

- **Corazón**
Dolor en el pecho, latidos irregulares, mareos
- **Pulmones**
Dificultad al respirar, falta de aire
- **Músculos**
Dolor muscular, presión en el esternón



Si usted observa cualquiera de estas señales, pare el ejercicio. Si no se le pasan con el descanso, consulte a un médico. Si tiene dolor en el pecho o latidos irregulares del corazón, dígaselo a su médico, aunque se le pase al descansar.

Régimen alimentario

Las comidas balanceadas apresurarán su recuperación y lo ayudarán a estar menos cansado después de la cirugía. Puede tener falta de apetito, el que le aumentará al comenzar a recuperarse. Una dieta sana para su corazón es baja en colesterol, en grasas animales, en azúcar, en sal y en cafeína. Usted no tendrá que comer muchas comidas nuevas o extrañas si no quiere, tan sólo tiene que hacer algunos cambios. La mayoría de la gente descubre que puede seguir comiendo lo que le gusta al aprender a cocinar de manera más saludable. Una manera de aprender sobre los alimentos es comprar un libro sobre cocina sana para el corazón. Otra forma de aprender es leyendo



las etiquetas de los alimentos. No compre alimentos que ponen en la lista de su contenido: grasa animal, óleo margarina o aceite hidrogenado, pues éstas son grasas, malas para su salud. No se deje engañar. El envase de algún alimento puede decir "natural" o "no contiene colesterol". Pero cuando usted lo da vuelta, la etiqueta posterior menciona alguna de esas grasas. Es la combinación de grasas y colesterol la que tapa las arterias. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos de productos animales. Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente. Los alimentos como la manteca, la margarina sólida, y la capa sólida de grasa que se forma cuando una sopa se enfría son grasas saturadas. La leche entera, los helados de leche, la crema doble y la mayoría de los quesos también tiene mucha grasa saturada. Su nutricionista le puede ayudar a seleccionar mejor los alimentos.

Cocinando

Use pequeñas cantidades de aceite vegetal en ensaladas y al cocinar. Son adecuados los aceites de girasol, arroz, soya y oliva. Lo mismo para los aceites con que se rocía la sartén para evitar que se pegue la comida. Cocine al horno, a la plancha, a la parrilla o hirviendo. No fría. Cocine con muy poca sal -o sin ella- y no agregue más sal en la mesa. Sazone con hierbas, con frutas, verduras y productos que no contengan sal. Consuma pocas yemas de huevo, 2 o menos por semana, incluyendo los huevos empleados para preparar otras comidas. Sí puede comer las claras.



Alcohol

Consulte a su médico o nutricionista si puede consumirlo. Si no hay impedimentos, no tome más de 1 medida de whisky ó 1 vaso de vino ó 2 vasos de cerveza en un mismo día. El exceso de alcohol debilita al músculo cardíaco. Si usted toma analgésicos, tranquilizantes o medicamentos para dormir no tome alcohol. Este aumenta los efectos secundarios de esos fármacos.

Las tareas domésticas

Espere hasta que vea al médico o al cirujano a las 4-6 semanas, o a que su médico le diga que está bien comenzar con las tareas domésticas. Mientras tanto, en las primeras 2 semanas que esté en casa, a medida que se fortalece, quizás le guste:



- poner y quitar los platos de la mesa
- hacer pequeñas reparaciones de la casa
- sacudir los muebles
- ir de compras

Las actividades que se listan a continuación requieren más energía y ocasionan más tensión para el esternón. No las haga hasta que haya sanado o hasta que su médico le diga que está bien hacerlas:

- pasar la aspiradora
- mover los muebles
- quitar hierbas
- usar el rastrillo o cortar el césped
- tareas de jardinería
- fregar el piso
- levantar o acarrear cosas que pesen más de 3-4 kilos

Cualquier cosa que le canse mucho o le provoque incomodidad no debe hacerla hasta después de la recuperación.

Los medicamentos

Después de la cirugía cardíaca seguramente usted necesitará tomar algunos medicamentos. Es posible incluso que después de la cirugía su médico le indique los mismos medicamentos que tomaba antes. También puede recibir medicamentos para el dolor.

Es importante que sepa algunas cosas de los medicamentos que toma:

- el nombre
- el efecto que tiene
- cuánto tomar
- cuándo y cómo tomarlo
- los efectos secundarios

Todos los medicamentos pueden causar efectos secundarios, es decir efectos que no se desean.

Si alguno de los siguientes se presenta, consulte un médico:

- erupción
- dificultad para respirar
- chillidos en el pecho
- mareos



- fiebre
- hematomas fáciles
- náuseas o vómitos
- latidos irregulares
- dolor de cabeza muy fuerte
- color amarillento de la piel

No aumente, no disminuya ni deje de tomar los medicamentos sin la autorización de su médico. Si usted se olvida de tomar un medicamento no tome 2 juntos la próxima vez. Tome sólo los medicamentos que se le recetaron al ser dado de alta hasta que vea nuevamente a su médico. Los medicamentos que tomaba antes de la cirugía no se deben continuar a menos que su médico se lo indique. Sus medicamentos son los que usted necesita y son apropiados para usted, pero pueden hacer mal a otras personas. No deje que nadie más tome sus medicamentos. Y por supuesto, mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños. Cuando los medicamentos



llegan a su fecha de vencimiento pueden perder su efecto o incluso ser perjudiciales. Verifique la fecha de vencimiento.

Actividades recreativas

Al estar ya en casa y sentirse más fuerte quizás le den ganas de salir a comer, ir al cine, a la peluquería o ir de compras por un rato. Pero no se olvide que ha estado inactivo por cierto tiempo, así que debe prestar atención a cómo se siente. Usted sabrá mejor cuándo es hora de descansar o cuándo hacer las actividades sugeridas por el médico. Al principio, una vez vuelto a casa, tal vez le guste:

- un corto paseo caminando
- jugar a las cartas
- ir al cine o al teatro
- pescar desde la orilla
- tejer
- pintar cuadros
- sacar fotos
- presenciar un espectáculo deportivo (siempre que las multitudes no le cansen y que el partido no lo ponga muy nervioso)

Actualmente su cuerpo toma toda actividad como si fuera un trabajo.

Las rutinas tales como bañarse, afeitarse o cepillarse el cabello pueden ser cansadoras. Usted necesita descanso para poder recuperar sus fuerzas de nuevo.

Para conseguir el descanso que le es necesario:

- planee dos descansos de 20 a 30 minutos cada día durante la primera o las dos primeras semanas en casa. No necesita irse a la cama, tan sólo descanse
- descanse entre juegos o trabajo para evitar el cansancio excesivo

Después de que su recuperación sea completa, su médico puede decirle que usted puede:

- hacer una caminata a paso rápido
- nadar
- pescar en bote
- montar a caballo



- ir de caza
- jugar tenis
- trotar

El descanso

Trate de dormir de 8 a 10 horas todas las noches. No trasnoche pensando que después va a recuperar el sueño perdido. Si tiene que quedarse despierto hasta muy tarde haga una siesta un poco antes. Mire su progreso día a día, no se empuje a sí mismo ni se compare con otros. Toma tiempo recuperar las fuerzas.

Fumar

A algunos pacientes la cirugía los forzó a dejar de fumar. Es muy importante que sigan sin fumar. Los estudios muestran que fumar aumenta el ritmo cardíaco, estrecha los vasos sanguíneos, eleva la presión arterial, causa espasmo de las arterias coronarias y provoca cicatrices en los pulmones. Pue-



de ser duro no poder fumar de nuevo, pero usted puede hacerlo. Fumar es la peor cosa que le puede pasar a su corazón. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarlo a no fumar:

- pídale a su familia y amigos que no fumen cerca suyo
- cada día diga "hoy no voy a fumar"
- no se programe usted mismo el fracaso diciendo "yo nunca volveré a fumar"
- no piense "un cigarrillo no importa", porque sí importa
- haga cosas con las manos, como rompecabezas o bordados
- cambie los hábitos que le provocan el deseo de fumar. Por ejemplo, no haga sobremesa
- evite los bocadillos de altas calorías, coma zanahorias, apio y frutas mantenga un sabor limpio en la boca. Cepílese los dientes después de comer y use un enjuague bucal, evite tomar café, alcohol y otras bebidas que le hacen desear un cigarrillo; cuando tenga la tentación de fumar, mastique chicle sin azúcar o juegue con un prensa papeles o una bolita. Si tiene ocupadas la boca y las manos tendrá menos oportunidad de encender el cigarrillo

Si usted solo no puede dejar de fumar consulte a su médico, institución o concurra a nuestro programa para dejar de fumar.

Para dejar de fumar, con frecuencia se tiene que hacer más de un esfuerzo. Siga tratando hasta ganar la batalla.

Las escaleras

Usted puede subir escaleras, pero hágalo con calma y despacio. Subir escaleras requiere más esfuerzo que caminar. Al principio se cansará menos si organiza su día de manera que suba y baje las escaleras con menos frecuencia. Si su dormitorio está en la planta alta, no es necesario que cambie su lugar de dormir.

Siéntese y descanse si siente:

- cansancio
- que le cuesta respirar (como que le falta el aire)
- mareos



Medias elásticas

Le pueden indicar que use medias elásticas durante la primera parte de su recuperación ya que tiene menos actividad. Estas medias ayudan a la circulación de la sangre y a reducir la hinchazón de las piernas. Use las medias en las primeras semanas en casa o hasta que su actividad regrese a lo normal. Para evitar molestias o incomodidad en la incisión, pídale a alguien de la familia que le ayude a ponérselas. Asegúrese de que todas las arrugas de las medias se alisen en las áreas de presión. No cruce las piernas al sentarse. Las piernas cruzadas hacen más presión en la parte de atrás de las rodillas y disminuye el flujo de sangre en sus piernas.

Si usted padece la hinchazón en las piernas:

- siga usando las medias
- apoye las piernas sobre algo elevado al sentarse
- no se mantenga de pie por largos períodos

Las visitas

Las visitas tienen muy buenas intenciones. Le aprecian y quieren saber cómo está. Pero tener muchas visitas puede ser muy cansador e interferir con su recuperación. Lo mismo sucede con demasiadas llamadas telefónicas. Durante las primeras dos semanas en casa, trate de evitar muchas visitas de familiares y de amigos. Es suficiente tener unas 2 visitas cortas al día. Hágales saber que el reposo es una parte importante de su recuperación. Tampoco se sienta mal de excusarse de las visitas cuando se sienta cansado y necesite descansar.

El peso

Si ha tenido retención de líquidos después de la cirugía, si toma diuréticos o sigue una dieta baja en sal, debe pesarse todos los días. Si aumenta de peso 1 ó 1 y ½ kilos en un día se trata de retención de líquidos, no es gordura. En ese caso debe consultar con su médico.

Para pesarse:

- hágalo al levantarse, después de orinar
- use la misma cantidad de ropa cuando se pese (o pésese sin ropa)
- anote el peso y la fecha en que se pesa

Si tiene sobrepeso u obesidad en el abdomen o si aumenta de peso luego de la cirugía, solicite ayuda para cumplir un plan de alimentación personalizado.



El trabajo

Por lo general se decide cuándo regresar al trabajo, después de la consulta médica a las 4-6 semanas.

Esto dependerá del tipo de trabajo que usted haga, las exigencias del mismo, el nivel de su fortaleza física y otros factores que el médico valora en la consulta. No es prudente hacer cambios mayores en su trabajo o planear su jubilación hasta que se haya recuperado completamente.

La recuperación de cada uno es diferente.

Cuándo consultar al médico

En el momento del alta le será indicado cuándo debe consultar al médico. Habitualmente, usted deberá ver -además de a su médico- al cirujano que le operó. La consulta con su médico puede ser realizada entre 2 y 4 semanas después de la cirugía, la consulta con el cirujano le será fijada al alta. Si le preocupa cualquier síntoma llame a su médico o solicite asistencia médica. Consulte si nota cualquiera de los síntomas o signos que siguen:

- enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad excesiva en la incisión (es común tener algo de drenaje de líquido claro en la incisión de la pierna, pero avise si tiene cualquier drenaje o supuración de la incisión del pecho o supuración en la pierna)
- dolores en el pecho, iguales o parecidos a los que tenía antes de la cirugía
- dolor en el pecho, en la nuca o en el hombro, que empeora al respirar profundo
- temperatura mayor de 37° durante más de 2 ó 3 días
- cualquier síntoma parecido a los de la gripe (dolores musculares, escalofríos, fiebre, pérdida de apetito, fatiga) que dure 2 ó 3 días
- dificultad para respirar que continúa después de haber dejado de hacer alguna actividad o cuando está descansando
- aumento de peso de 1 ½ - 2 kg en 2 ó 3 días
- cambios en el ritmo cardíaco que hacen que su corazón lata muy rápido o muy despacio o que dé saltos en su pecho
- hematomas (manchas de color violeta) severos sin causa aparente de sangrado



**FONDO NACIONAL
DE RECURSOS**

Medicina Altamente Especializada

18 de Julio 985 - Galería Cristal / 4to. piso
Tel.: (598 2) 901 4091 / Fax: 902 0783 - C.P.: 11.000 - Montevideo / Uruguay
fnr@fnr.gub.uy