



## Guía sobre cirugía cardíaca para pacientes y familiares



# Índice

Bienvenida y números de teléfono importantes .....	1
Mapa del campus de Ochsner Medical Center - New Orleans .....	2
Confirmación de su hora de llegada .....	3
Información financiera y sobre seguros.....	3
Cómo funciona el corazón .....	4
¿Por qué necesito una cirugía cardíaca? .....	5
Tres maneras de contribuir a una buena recuperación .....	7
Preparación para la cirugía cardíaca.....	9
Qué esperar el día de la cirugía.....	13
Qué esperar después de la cirugía.....	14
Después de salir del hospital .....	17
Etapa de recuperación posterior a la cirugía cardíaca .....	20
Rehabilitación cardíaca .....	27
Dieta para pacientes cardíacos.....	27
Notas .....	30



# Le damos la bienvenida a Ochsner

Gracias por elegir Ochsner Medical Center para llevar a cabo su cirugía cardíaca.

En Ochsner, sabemos que las afecciones de salud graves pueden generar muchas preguntas. Esta guía contiene información relevante sobre su plan terapéutico, brinda una explicación general del funcionamiento del corazón, y también contribuye a una mejor preparación para la cirugía cardíaca. Asimismo, facilitará el cuidado personal o el de su ser querido tras una intervención cardíaca.

*Lea esta guía con atención. Ante cualquier inquietud relacionada con esta u otra información, no dude en consultar con algún integrante del equipo de Cirugía Cardiotorácica.*

Nuestro departamento de Cirugía Cardiotorácica está integrado por un equipo multidisciplinario. Esto significa que contamos con especialistas capacitados en diversas disciplinas para garantizar una atención médica de máxima calidad para usted y su familia. Nuestro compromiso es brindar una atención digna y respetuosa a todas las personas. Adherimos a los más estrictos estándares éticos para garantizar una atención confiable para usted y sus seres queridos.

Estamos a su disposición para atender cualquier requerimiento que contribuya a hacer más grata su experiencia con nosotros.

## *El equipo de Cirugía Cardiotorácica de Ochsner*



### Números de teléfono importantes

Número principal del hospital (operador) .....	504-842-3000
Clínica de Cirugía Cardiotorácica .....	504-842-3966
Centro de Cirugía.....	504-842-3033
Centro de Autorización Médica Preoperatoria .....	504-842-4599
Admisión/autorización previa.....	504-842-0550

# Mapa del campus de Ochsner Medical Center - New Orleans

1514 Jefferson Highway, Nueva Orleans, LA 70121



## REFERENCIAS

 Entrada de EMERGENCIAS para niños y adultos

 ENTRADAS

 ESTACIONAMIENTO PARA PACIENTES Y ACOMPAÑANTES

 MAPA

Ochsner Medical Center  
1514 Jefferson Hwy.  
Nueva Orleans, LA 70121

## Confirmación de su hora de llegada

El día antes de su cirugía, un miembro de nuestro equipo lo llamará para decirle a qué hora debe llegar al hospital.

- Si no recibió un llamado antes de las 2:00 p. m. del día anterior a su cirugía, llámenos al 504-842-3966.
- Verifique que no haya errores en su número de teléfono registrado en el consultorio del cirujano.

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

Ubicación de la cirugía: \_\_\_\_\_

Hora de llegada: \_\_\_\_\_

## Información financiera y sobre seguros

En Ochsner, somos conscientes de que los aspectos financieros de los servicios de hospital suelen ser complicados y difíciles de entender. Mantenga la calma, el personal de Ochsner se pondrá en contacto con su compañía de seguros para obtener información detallada sobre las coberturas relacionadas con su cirugía.

Queremos asegurarnos de cumplir los requisitos de facturación de su compañía de seguros. Cuando sea necesario, obtendremos su autorización para nuestros servicios. Su compañía de seguros nos dirá cuál será su gasto de bolsillo. El monto que usted debe pagar podría incluir copagos, deducibles, coaseguros, servicios no cubiertos u otras limitaciones del seguro. Llame al número de teléfono que figura en su credencial de seguro si tiene preguntas adicionales sobre su cobertura.



Los asesores financieros de Ochsner están a su disposición para ayudarlo, ya sea que usted tenga seguro o no.

# Cómo funciona el corazón

El corazón es un músculo excepcional, cuyo tamaño apenas supera el de su puño. En un día, late un promedio de 100,000 veces y distribuye alrededor de 2,000 galones de sangre por el organismo. A lo largo de toda una vida, el corazón puede llegar a latir más de 3,500 millones de veces. Es el componente principal del sistema circulatorio, cuya función es transportar sangre, oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo.

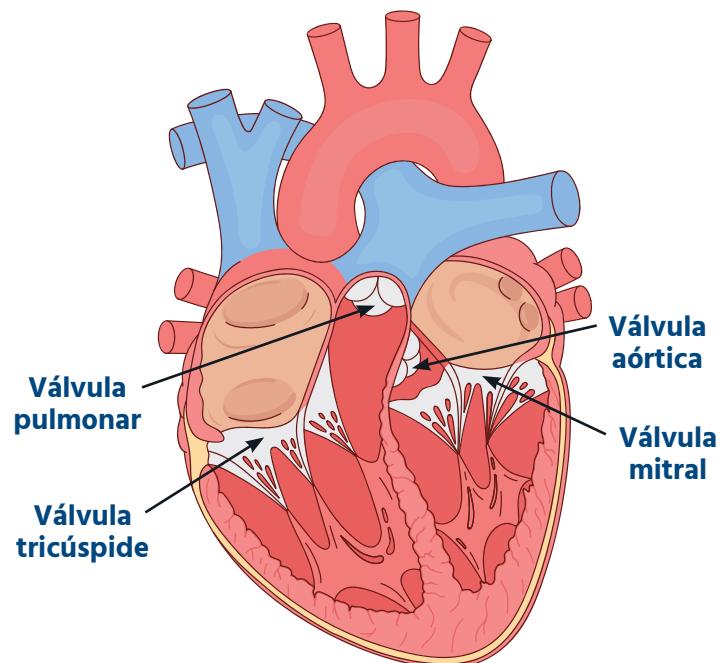
El corazón está compuesto por cuatro cavidades. Las dos cavidades superiores (aurícula izquierda o derecha) reciben sangre de las venas. Las dos cavidades inferiores (ventrículo izquierdo o derecho) bombean sangre hacia afuera del corazón.

Las válvulas cardíacas regulan el flujo de sangre entre las distintas cavidades del corazón.

## Visión interna de la estructura cardíaca

Las cuatro válvulas dentro del corazón funcionan como compuertas unidireccionales. Cuando las válvulas funcionan correctamente, solo permiten que la sangre fluya en una dirección.

1. **La válvula tricúspide** mantiene el flujo sanguíneo entre la aurícula derecha y el ventrículo derecho.
2. **La válvula pulmonar** mantiene el flujo sanguíneo entre el ventrículo derecho y la arteria pulmonar. (La arteria pulmonar envía sangre a los pulmones para oxigenarla).
3. **La válvula mitral** mantiene el flujo sanguíneo entre la aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo.
4. **La válvula aórtica** mantiene el flujo sanguíneo entre el ventrículo izquierdo y la aorta. (La aorta es la arteria más grande del cuerpo y se encarga de distribuir sangre oxigenada y nutrientes a todo el organismo).



Para continuar cumpliendo su función de distribuir oxígeno y nutrientes al cuerpo, el corazón también requiere un aporte constante de estos elementos. Las arterias coronarias se ubican en el exterior del corazón, y se encargan de suministrar el oxígeno y los nutrientes que necesita el músculo cardíaco para mantenerse saludable.

Para su salud, es fundamental que todas las áreas del corazón se encuentren en condiciones óptimas y funcionen correctamente. Existen múltiples causas que pueden afectar el funcionamiento adecuado de las distintas partes del corazón.

# ¿Por qué necesito una cirugía cardíaca?

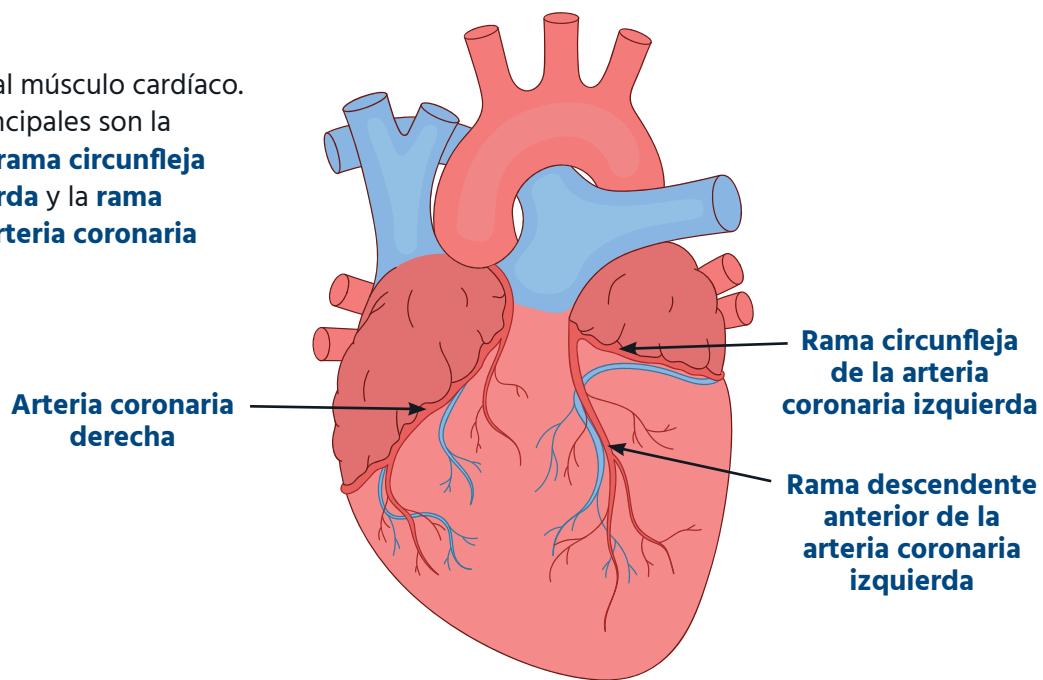
La intervención quirúrgica puede ser la solución adecuada cuando otros tratamientos no han funcionado o no se pueden utilizar. Las principales razones por las que puede ser necesario realizar una cirugía cardíaca son las siguientes:

- La necesidad de corregir lesiones causadas por afecciones como una arteriopatía coronaria o una valvulopatía.
- La necesidad de corregir una anomalía.

## Arteriopatía coronaria

Las arterias coronarias nutren al músculo cardíaco.

Las tres arterias coronarias principales son la **arteria coronaria derecha, la rama circunfleja de la arteria coronaria izquierda** y la **rama descendente anterior de la arteria coronaria izquierda**.



El interior de una arteria normalmente es liso y firme, como un conducto hueco. Su forma permite que la sangre fluya fácilmente. A medida que envejecemos, la grasa comienza a depositarse en las paredes de las arterias.

Cuando la grasa se acumula, daña las paredes de la arteria. La arteria intenta curarse, mediante la liberación de sustancias químicas que hacen que sus paredes se vuelvan "pegajosas".

Cuando esto sucede, las sustancias que fluyen a través del torrente sanguíneo comienzan a adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos. Esto genera un material llamado placa. El proceso de formación de placa se llama aterosclerosis o rigidez de las arterias.

En el caso de la aterosclerosis, la arteria se estrecha, lo cual restringe el flujo de sangre. Esto significa que llega menos oxígeno y menos nutrientes al músculo cardíaco. Con el tiempo, la arteria coronaria puede sufrir obstrucciones parciales o totales.

## ¿En qué consiste la cirugía de bypass coronario?

Si usted tiene una arteria coronaria obstruida, lo que restringe el oxígeno y los nutrientes que llegan a su corazón, es posible que necesite una cirugía de bypass coronario. Esta cirugía crea una vía alternativa para que la sangre fluya alrededor de la arteria obstruida y continúe su camino hasta el corazón, lo cual mejora la función cardíaca.

Con el fin de sortear la obstrucción, el médico puede tomar una vena de la pierna o una arteria torácica y usarla como puente. Esto se denomina injerto. El tipo de injerto que elegirá el cirujano dependerá de la cantidad de obstrucciones y su ubicación.

## ¿Será necesario abrir el corazón para realizar este procedimiento?

La cirugía de bypass coronario no requiere que el cirujano abra el corazón. El cirujano trabajará fuera de su corazón, unirá un extremo del injerto (proveniente de su pierna) a la aorta, y el otro extremo a la arteria coronaria debajo de la obstrucción. El injerto restablece el flujo sanguíneo por fuera de la arteria obstruida.

Su pierna seguirá funcionando normalmente sin las arterias o venas utilizadas para realizar el injerto.

Si el cirujano utiliza una arteria torácica (también denominada arteria mamaria interna), simplemente desprenderá la arteria de la pared torácica y la conectará a la arteria coronaria debajo de la obstrucción.

## Valvulopatía

Si una o más de las válvulas cardíacas no funcionan correctamente, esto se considera una valvulopatía. Algunas personas nacen con esta afección (en cuyo caso se denomina enfermedad congénita de la válvula cardíaca), y otras la desarrollan con el tiempo a causa de la edad o de ciertos problemas de salud que afectan al corazón.

Es posible que se requiera una intervención quirúrgica para reparar o reemplazar la válvula cardíaca deteriorada. De ser posible, se reparará la válvula existente. Sin embargo, a veces es necesario sustituir por completo la válvula deteriorada.

## ¿De qué están hechas las prótesis valvulares?

Las prótesis valvulares suelen ser de dos clases: mecánicas o biológicas.

- **Las válvulas mecánicas** están hechas de materiales sintéticos, que suelen ser los más duraderos.
- **Las válvulas biológicas** generalmente están hechas de tejido animal (cerdo o vaca). Este tipo de válvulas generalmente duran entre 10 y 20 años.

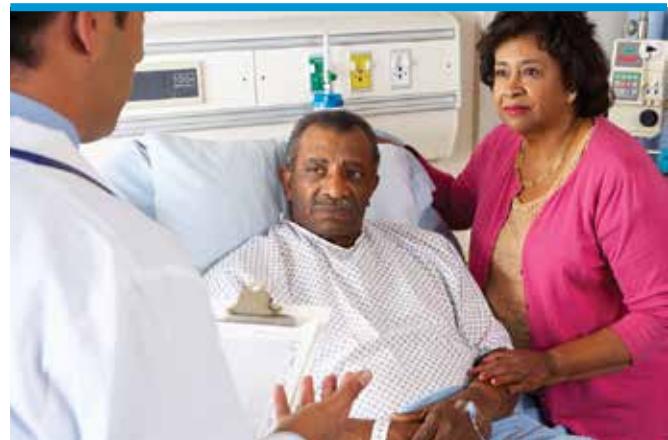
Su equipo de cirugía cardiotorácica le indicará cuál es la prótesis valvular más adecuada para usted. Si tiene alguna pregunta o inquietud respecto del tipo de válvula utilizada, diríjase a un miembro del equipo de atención.

# Tres maneras de contribuir a una buena recuperación

## 1. Busque un aliado para el cuidado de su corazón.

A lo largo de la vida, es importante tener a alguien que nos apoye. Una persona que entienda nuestras circunstancias y pueda ayudarnos a alcanzar nuestras metas. Lo mismo ocurre cuando los pacientes se someten a cirugía cardíaca. Necesitan un aliado que los陪伴 durante la recuperación.

Esta persona le ayudará a usted y a su equipo de atención a garantizar que su cirugía sea un éxito. Su aliado para el cuidado del corazón puede ser su cónyuge, un familiar o un amigo.



Estas serán algunas de sus responsabilidades:

- Acompañar al paciente durante todas las sesiones educativas y de información sobre el alta médica.
- Ayudar al personal con las siguientes tareas:
  - levantar y acostar al paciente,
  - caminar con el paciente por los pasillos,
  - utilizar el espirómetro incentivador y tomar las medidas adecuadas para proteger el esternón.
- Ayudar al paciente a gestionar su nivel de comodidad.
- Motivar, consolar y tranquilizar al paciente antes y después de la cirugía.
- Consultar con el personal para detectar inquietudes, evaluar la preparación del paciente para abandonar el hospital y realizar un seguimiento después del alta.

## 2. Haga ejercicios de respiración para fortalecer sus pulmones.

Después de una cirugía cardíaca, es clave evitar que se acumule líquido en los pulmones. Los ejercicios de respiración que implican respirar lenta y profundamente contribuyen a evitar la neumonía u otras complicaciones asociadas con los líquidos.

El médico le recetará un dispositivo llamado espirómetro incentivador para ayudarle a ejercitarse sus pulmones. Estos ejercicios ayudan a simular las actividades cotidianas que mantienen los pulmones libres de mucosidad o líquido.



Al utilizar el espirómetro incentivador, siga siempre las indicaciones de su médico.

## Cómo utilizar correctamente un espirómetro incentivador

1. Si puede, siéntese en el borde de la cama. Si no, incorpórese lo máximo posible en la cama.
2. Mantenga el espirómetro incentivador en posición vertical.
3. Colóquese la boquilla en la boca y cierre firmemente los labios.
4. Respire tan lenta y profundamente como pueda. Notará que hay un pistón verde que sube hacia la parte superior de la columna. El pistón verde debe llegar al área marcada en color azul.
5. Mantenga el aire tanto tiempo como pueda, o al menos cinco segundos. Exhale lentamente y deje que el pistón caiga hasta el fondo.
6. Descanse unos segundos y luego repita los primeros cinco pasos, al menos 10 veces por hora, durante el tiempo que no esté durmiendo.
7. Después de cada serie de 10 respiraciones profundas, tosa con fuerza para despejar los pulmones. Al toser, presione firmemente una almohada contra la zona de la incisión, para ayudar a proteger la zona operada.



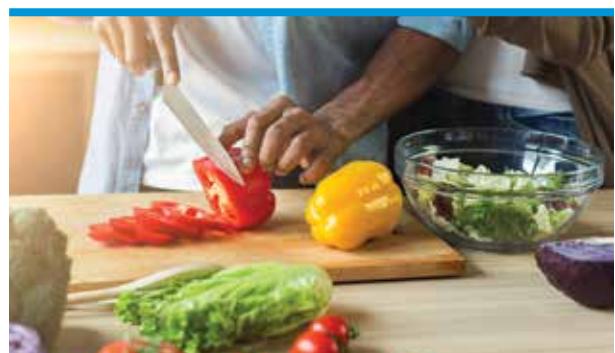
Deslice el indicador que se encuentra al costado del espirómetro incentivador para marcar su mejor resultado. Utilice este indicador como una meta a alcanzar cada vez que haga este ejercicio.

Una vez que pueda levantarse de la cama de manera segura, realice caminatas cortas y frecuentes y practique toser. Continúe utilizando el espirómetro incentivador según las instrucciones, excepto que su médico le indique lo contrario.

### 3. Mantenga una alimentación saludable para el corazón en casa.

- Restrinja el consumo de sodio (sal) a no más de 2,000 mg por día.
- Incorpore proteínas magras, como pavo, pollo, pescado y frijoles. Ingerir suficientes proteínas ayuda a que la herida cicatrice mejor.
- Coma muchas frutas y verduras, que son ricas en vitaminas y minerales, antioxidantes y fibra.
- Disminuya el consumo de grasas saturadas y trans, esto ayuda a reducir el colesterol.
  - Quite la grasa de la carne y elija cortes magros como la pechuga de pavo y el pollo sin piel.
  - Utilice menos mantequilla, margarina y manteca vegetal para cocinar.
  - Cuando sea posible, use sustitutos bajos en grasa.
- Elija cereales integrales como el arroz integral, la avena y el pan integral. Estos productos aportan fibra, que ayuda a regular los niveles de colesterol y glucemia.

Obtenga más información sobre la dieta para pacientes cardíacos en la página 27.



# Preparación para la cirugía cardíaca

Se le pedirá que comience a prepararse unas semanas antes de la cirugía. También puede que su cirujano le dé instrucciones más específicas. Asegúrese de seguir todas las instrucciones para garantizar que su cirugía pueda llevarse a cabo según lo previsto.

Si usa algún tipo de producto con nicotina, intente dejarlo *al menos* 6 semanas antes de la cirugía. Manténgase libre de nicotina después de la cirugía. La nicotina aumenta el riesgo de complicaciones posteriores. Fumar demora la cicatrización de las heridas. También aumenta el riesgo de infección, coágulos de sangre y otras complicaciones. **Ochsner tiene programas gratuitos para ayudarle a dejar de fumar.** Hable con su profesional sobre cómo acceder a uno de estos programas, o escanee el código de la derecha para obtener más información.



## 4 semanas antes de la cirugía

- Una vez que regrese a casa, necesitará ayuda y asistencia. Comience a hablar con sus seres queridos sobre cómo pueden brindarle apoyo cuando reciba el alta. Elija a una persona que pueda proporcionar motivación, apoyo y asistencia mientras usted aprende a cuidar su corazón después de la operación. Hable con esa persona con antelación para explicarle qué podría necesitar.
- Algunos pacientes deben ir a otra institución de atención médica después de la cirugía. Puede ser un centro de rehabilitación o de enfermería especializada. Conversar con su médico sobre si esto será necesario.
- Deje de usar productos con nicotina: cigarros, puros, goma de mascar de nicotina, vaporizadores (cigarrillos electrónicos), parches.

## 2 semanas antes de la cirugía



Coordinar para que un amigo o ser querido lo acompañe a su casa. **No se le permitirá conducir hasta su casa desde el hospital. Tampoco podrá tomar un taxi ni utilizar un servicio de transporte compartido (Uber®, Lyft®) sin un acompañante.**

- Pida ayuda para ir y volver de sus citas de seguimiento y de rehabilitación cardíaca hasta que le digan que puede conducir.
- Compre comidas fáciles de preparar y siga la dieta para pacientes cardíacos.
- Empiece a limitar el alcohol o deje de beber.
- Deje de tomar todos los medicamentos, remedios o suplementos herbales al menos 1 semana antes de la cirugía. Muchos medicamentos y suplementos herbales pueden interferir en la anestesia.
- Conversar con su médico sobre sus medicamentos. Si toma anticoagulantes o antiplaquetarios como los que se detallan a continuación, puede ser necesario que interrumpa su administración 7 días antes de la cirugía. El cirujano y el profesional de la salud que recetó el anticoagulante definirán cuándo debe reanudar su administración.

- Rivaroxabán (Xarelto®)
- Apixabán (Eliquis®)

- Warfarina (Coumadin®)
- Lovenox®

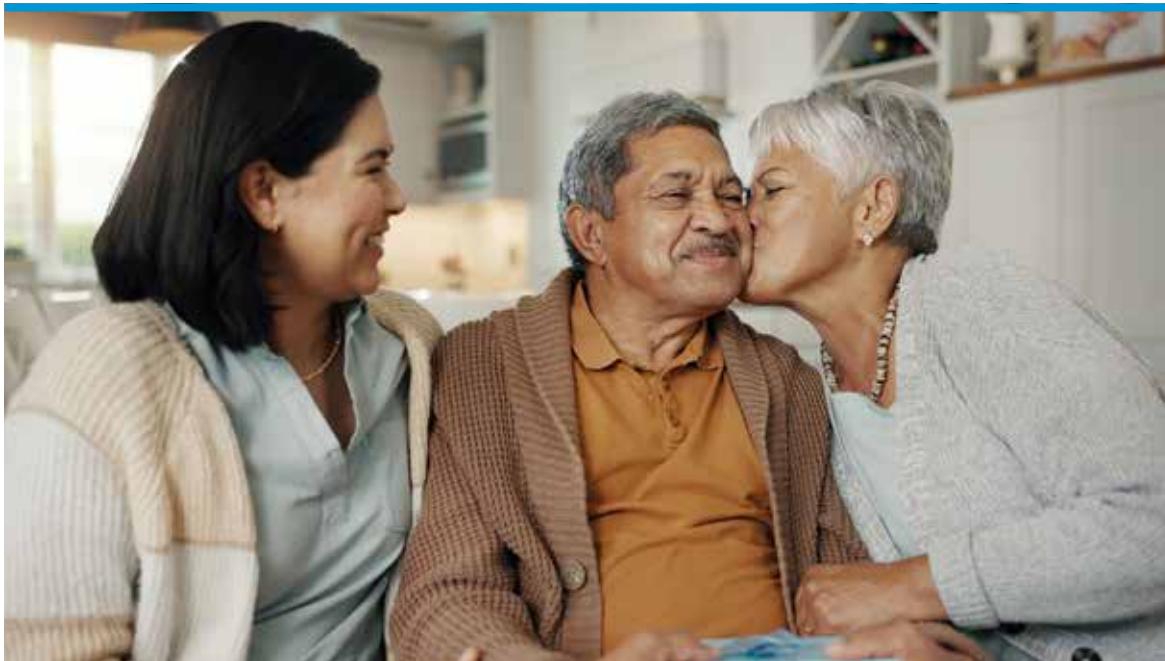
- Heparina
- Clopidogrel (Plavix®)

## Una semana antes de la cirugía

- ❑ Asegúrese de informar todos los medicamentos que toma a su equipo de atención médica. Le indicarán cuáles puede seguir tomando y cuáles debe suspender antes de la cirugía. Esto incluye medicamentos para la diabetes o para bajar de peso (medicamentos GLP-1), que generalmente deben suspenderse antes de la cirugía. Su médico le ayudará a saber cuándo dejar de tomarlos.

## El día antes de la cirugía

- ❑ Durante su cita preoperatoria, le indicarán la hora de llegada y la ubicación de la cirugía. El día anterior a la cirugía, nos pondremos en contacto con usted para confirmar esta información. **Si no recibió un llamado antes de las 2:00 p. m. del día anterior a su cirugía, llámenos al 504-842-3966.**
- ❑ **No tome bebidas alcohólicas de ningún tipo durante las 24 horas anteriores a la cirugía.**
- ❑ Prepare un bolso para el hospital. Consulte en la página siguiente la lista de lo que debe traer y lo que debe dejar en casa.



## Qué llevar al hospital

- Documentos de identidad con fotografía y tarjetas del seguro médico.
- Copia de las voluntades anticipadas, como un testamento en vida o poder notarial duradero para la atención médica (pregunte a su equipo de atención médica si no los tiene, ellos pueden brindarle los formularios de Ochsner).
- Lista de medicamentos actualizada que incluya el nombre del medicamento, la dosis y la frecuencia con la que lo toma. Incluya los medicamentos sin receta o suplementos herbales.
- Inhalador para el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Audífonos y estuche.
- Anteojos y estuche. Si usa lentes de contacto, deberá quitárselos antes de la cirugía. Lleve un estuche para los lentes y la solución.
- Si usa una máquina de presión positiva continua (CPAP, por sus siglas en inglés) o de bipresión positiva (BiPAP, por sus siglas en inglés), traiga su mascarilla.
- Documentación o tarjeta informativa para implantes o dispositivos médicos como los siguientes (si el dispositivo se opera por control remoto, tráigalo):
  - Marcapasos
  - Desfibrilador interno
  - Prótesis articular
  - Bomba intratecal de analgésicos
  - Estimulador
  - Cables conductores
  - Fragmentos de metal
  - Bomba de insulina
  - Válvula de derivación
- Pijamas o camisones (preferiblemente los que se cierran o abrochan por delante).
- Bata o batín (preferiblemente las que se cierran o abrochan por delante).
- Ropa interior.
- Calzado cómodo y antideslizante (zapatillas deportivas, zapatos con suela de goma o pantuflas que cubran todo el pie).
- Artículos de aseo personal: pasta dentífrica, cepillo de dientes, crema adhesiva para prótesis dentales, champú, loción, maquillaje, etc.

## Qué dejar en casa

- Joyas, incluidos los piercings.
- Objetos de valor.
- Grandes cantidades de dinero en efectivo.
- Pelucas, extensiones, horquillas, clips para el cabello.
- Pestañas postizas.
- Quítese el esmalte de las uñas de las manos y los pies. Si tiene uñas acrílicas o de gel, quítense al menos una de cada mano.

## La noche anterior a la cirugía

Es normal sentir nervios la noche anterior a cualquier cirugía. Si usted y su aliado para el cuidado del corazón se preparan con tiempo, sentirán más tranquilidad y reducirán su ansiedad.

- NO SE PERMITE NINGÚN TIPO DE ALIMENTO DESPUÉS DE LA MEDIANOCHE.** Esto incluye goma de mascar, caramelos duros, dulces y caramelos de menta.
- No tome bebidas alcohólicas de ningún tipo.
- Practique el uso del espirómetro incentivador.
- Báñese con Hibiclens® u otro jabón antibacteriano. No es necesario usar Hibiclens en el rostro o en el cabello.
- Quítese el esmalte de las uñas y las extensiones de cabello. Si tiene uñas postizas, quítense al menos una de cada mano para permitirnos controlar el nivel de oxígeno durante la cirugía.
- Duerma con ropa limpia sobre sábanas limpias.

## La mañana de la cirugía

- NO INGIERA ALIMENTOS DURANTE LA MAÑANA DE LA CIRUGÍA.**
- BEBA MUCHOS LÍQUIDOS TRANSPARENTES HASTA 2 HORAS ANTES DE SU HORA DE LLEGADA.** Por ejemplo, si le indican que debe llegar al hospital a las 7:00 a. m., no beba líquidos de ningún tipo después de las 5:00 a. m.



Ejemplo de cuándo dejar de beber líquidos la mañana de la cirugía

Hora de ingreso de ejemplo: 7:00 AM  
Dejar de beber: 5:00 AM

Líquidos transparentes permitidos	Líquidos NO permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>Agua</li><li>Gatorade® o Powerade®</li><li>Refrescos claros como Sprite® o 7UP®</li><li>Café o té negro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Productos lácteos como leche, crema o mitad y mitad</li><li>Sustitutos de lácteos de cualquier tipo (NO COLOCAR ESTE TIPO DE PRODUCTOS en el café o el té)</li><li>Jugos con pulpa, como el jugo de naranja</li><li>Caldos</li></ul>

- Medicamentos:** Si su cirujano o anestesista le aconseja que tome medicamentos, tómelos con la menor cantidad de agua posible. No olvide informar esto al anestesista o al equipo de enfermería el día de la cirugía.
- Cepillarse los dientes:** Puede cepillarse los dientes y enjuagarse la boca. No trague agua ni dentífrico.
- Ducha:** Báñese con Hibiclens® u otro jabón antibacteriano. No es necesario usar Hibiclens en el rostro o en el cabello.
- Maquillaje, perfumes, cremas, lociones y desodorantes:** No use ninguno de estos productos el día de la cirugía, incluida la máscara de pestañas. Quítense las pestañas postizas y los piercings del cuerpo.
- Ropa:** Lo más cómodo es usar una camisa con botones delanteros y ropa holgada antes y después de la cirugía. También recomendamos que use calzado cómodo para caminar o zapatillas deportivas.
- Cabello:** Evite los moños, las coletas para el cabello o los accesorios que van en la parte posterior de la cabeza. Retire o evite cualquier clip, pasador o cinta que ate el cabello. No use fijador para el cabello. Antes de entrar en el quirófano, deberá quitarse cualquier peluca o extensión que tenga. Le cubriremos el cabello durante la cirugía. Se respetará su privacidad en lo que respecta a su apariencia personal.
- Anteojos y lentes de contacto:** Use gafas siempre que sea posible. Si usa lentes de contacto, traiga un estuche y solución para lentes. Si usa anteojos, traiga un estuche.
- Audífonos:** Si depende de un audífono, llévelo al hospital el día de la cirugía. Esto garantizará que pueda oír y entender todo lo que debamos comunicarle.

## + Cómo bañarse con Hibiclens

1. Lavarse el cabello es opcional. Si lo hace, lávese con su champú habitual. Enjuáguese bien el cabello y el cuerpo para eliminar los residuos.
2. No se afeite la zona del cuerpo en la que se realizará la cirugía.
3. Cierre el grifo. Aplíquese Hibiclens en todo el cuerpo desde la mandíbula hacia abajo.  
**No use Hibiclens en los ojos, oídos, nariz, boca o en la zona genital.** Lávese bien durante cinco minutos, prestando especial atención a la zona donde se realizará la cirugía. No frote la piel con demasiada fuerza. No use jabón común.
4. Vuelva a abrir el grifo y enjuáguese bien el cuerpo.
5. Séquese dando golpecitos con una toalla limpia y suave. No aplique lociones, cremas, desodorantes, perfumes ni polvos. Póngase ropa limpia.



## Qué esperar el día de la cirugía

### A dónde dirigirse al llegar al Ochsner Medical Center - New Orleans

Deberá presentarse en el Centro de Cirugía que se encuentra en el segundo piso (504-842-3033) para registrarse. Una vez que se haya registrado y haya proporcionado cualquier información adicional necesaria, un miembro del equipo lo acompañará al área de espera preoperatoria.

Allí le daremos instrucciones adicionales y el equipo hará los preparativos para la cirugía. **Los miembros de su familia (de 12 años o más) pueden permanecer en el área preoperatoria con usted.**

Cuando llegue al área de espera preoperatoria, un miembro del equipo controlará sus signos vitales y le indicará que se ponga la bata del hospital. Allí verá a varios miembros de su equipo de atención.

- Su enfermera verificará su historia clínica y realizará una evaluación completa. **Traiga una lista de todos los medicamentos que está tomando actualmente, e informe a su enfermera sobre cualquier medicamento que haya tomado ese día.** La lista debe incluir tanto medicamentos recetados como de venta libre.
- Un asistente preparará el lecho quirúrgico siguiendo las indicaciones del cirujano. Esto puede incluir cortar o afeitar el vello. A la mayoría de los pacientes le quitan los vellos desde la zona del mentón hasta los pies. El asistente lo ayudará a acomodarse en la cama. En este momento, un miembro del equipo colocará una vía intravenosa.
- La enfermera le informará las instrucciones posoperatorias, que incluyen ejercicios de respiración profunda, calificación del dolor y movilidad en la cama. Si tiene alguna pregunta, no dude en consultar.
- La enfermera se asegurará de que usted comprenda la secuencia de eventos para su cirugía. Esta información podría ser la misma que le han brindado durante sus sesiones educativas preoperatorias.
- Inmediatamente antes de la cirugía, un miembro del equipo de anestesia le dará un medicamento para ayudarlo a relajarse. Esto puede provocar una sensación de calor y somnolencia.

## ¿Dónde esperará mi familia durante mi cirugía?

Cuando llegue el momento de ir al quirófano, un miembro del equipo dirigirá a su familia a la sala de espera correspondiente. El área de espera asignada a su familia estará determinada por el lugar donde el cirujano les brindará el informe postoperatorio.

El cirujano informará las actualizaciones a sus seres queridos en uno de estos dos lugares:

- La sala de espera del Centro de Cirugía en el segundo piso
- La sala de espera de la Unidad de Cuidados Intensivos Cardiovasculares de Cirugía Torácica (TCVICU)

## ¿Cuánto tiempo durará mi cirugía? ¿Cómo sabrá mi familia cómo va todo?

La cirugía puede durar entre 5 y 8 horas. La duración dependerá de muchos factores específicos de su situación y de su cirujano. Nuestros cirujanos no brindan actualizaciones durante la cirugía.

Su familia podría recibir mensajes de texto con actualizaciones básicas durante el procedimiento. Cuando se registre por primera vez en el Centro de Cirugía, alguien le explicará cómo recibir estos mensajes.

---

## Qué esperar después de la cirugía

### ¿A dónde me llevarán después de la cirugía?

Cuando despierte, la cirugía habrá terminado y usted estará en la Unidad de Cuidados Intensivos Cardiovasculares de Cirugía Torácica (TCVICU, por sus siglas en inglés). La TCVICU es una unidad de monitoreo especializada donde se envía a los pacientes de cirugía cardíaca inmediatamente después de la cirugía. El personal está capacitado para detectar los primeros signos y síntomas de complicaciones, tomar medidas de emergencia para salvar vidas y utilizar equipos médicos avanzados. La TCVICU es atendida por enfermeras registradas las 24 horas del día.

### ¿Pueden visitarme mis seres queridos?

Una vez que se haya estabilizado al paciente en la TCVICU, se le permitirá recibir tres visitantes (de 12 años o más) en la TCVICU, aproximadamente de 2 a 2 horas y media después de que haya finalizado el procedimiento, a discreción del equipo.

### Horario de visitas del hospital: 8:00 A. M. a 8:00 P. M.



Lavado de manos al entrar y al salir: Las personas que vengan de visita deben desinfectarse las manos.

La habitación del hospital contará con una estación de jabón desinfectante en la puerta. **Cualquier persona que venga de visita deberá desinfectarse las manos antes y después de ver al paciente, para reducir el riesgo de infección.** Si algún ser querido presenta síntomas de resfriado, gripe u otra infección respiratoria, se solicita que no acuda al hospital de visita.

## ¿Cuánto tiempo permaneceré en la TCVICU?

Tenga previsto que permanecerá en la TCVICU entre 24 y 48 horas después de la cirugía. Una enfermera supervisará cuidadosamente su progreso y brindará actualizaciones periódicas a su cirujano.

## ¿Me sentiré diferente cuando me despierte?

Cuando se despierte por primera vez en la TCVICU, es posible que note algunas cosas diferentes.

- **Es posible que tenga visión borrosa.** Durante la cirugía, el anestesiólogo le colocará ungüento en los ojos para evitar que se sequen. Por este motivo, puede que vea borroso apenas se despierta. El ungüento se eliminará progresivamente a medida que parpadea.
- **Es probable que no se sienta capaz de hablar.** En su boca tendrá un tubo que estará conectado a una máquina para ayudarle a respirar (respirador) hasta que esté lo suficientemente despierto para respirar por su cuenta. Por lo general, esto demora entre cuatro y seis horas. No podrá hablar hasta que le quiten el tubo. Su terapeuta respiratorio le quitará el tubo una vez que esté completamente despierto y respire bien por su cuenta, y lo reemplazará por un tubo de oxígeno (cánula) en la nariz. Aunque ya no tenga el tubo en la boca, es posible que sienta dolor de garganta durante uno o dos días.
- **Es posible que sienta algo de dolor o malestar.** Es normal sentir algunas molestias inmediatamente después de la cirugía. Una enfermera le administrará analgésicos para ayudar a aliviar cualquier dolor o malestar.
- **Estará conectado a múltiples tubos y cables.** Los tubos y cables conectados ayudan a su equipo de atención a controlar su respiración, su ritmo cardíaco y otros signos vitales. También sirven para administrar medicamentos. Todo esto ayuda a mantener al paciente seguro y a garantizar que reciba la atención adecuada cuando la necesite.

Estos son los elementos que podría encontrar conectados:

- **Un monitor cardíaco continuo:** Se controlará su frecuencia y ritmo cardíacos todo el tiempo, para detectar cualquier cambio. Después de la cirugía, los cambios en la frecuencia y/o el ritmo cardíaco son habituales, y serán tratados por su médico.
- **Una vía central intravenosa (IV):** Su presión cardíaca y temperatura corporal se registrarán por medio de una vía intravenosa en el cuello.
- **Otras vías intravenosas:** Le colocarán vías en el brazo para administrarle líquidos y medicamentos. Una vez que ya no sea necesario administrar líquidos, esas vías se convertirán en un puerto de acceso.
- **Una vía arterial:** Tendrá un pequeño tubo de plástico en su muñeca para ayudar a controlar la presión arterial y para que las enfermeras extraigan sangre de manera fácil y sin dolor con el fin de realizar pruebas.
- **Sondas torácicas:** Estos tubos se encargan de drenar sangre o líquido acumulados en la cavidad torácica como resultado de la cirugía. Es normal que estos fluidos presenten un aspecto similar a la sangre.
- **Una sonda urinaria:** Este tubo flexible mantendrá su vejiga vacía y medirá la cantidad de orina que producen sus riñones. Si siente una necesidad intensa de orinar, haga presión hacia abajo como si fuera al baño para aliviar la sensación. No se mojará la cama.
- **Cables de marcapasos temporales:** Se los quitarán dentro de unos días.
- **Una sonda nasogástrica:** Este tubo se introduce en la nariz o la boca y baja por el esófago hasta el estómago para evitar la distensión abdominal, las náuseas y los vómitos. Le quitarán esta sonda cuando extraigan el tubo del respirador.

**ACLARACIÓN:** La mayoría de los dispositivos médicos serán retirados por el equipo de atención dentro de las primeras 24 a 36 horas posteriores a la cirugía. Los cables del marcapasos y el monitor cardíaco permanecerán en su lugar durante un período adicional. Su médico podría determinar que es necesario mantener parte del equipamiento por más tiempo, lo cual es bastante habitual.

- **Es posible que no tenga hambre.** Es habitual que el apetito se vea alterado tras una intervención quirúrgica. No sentirse bien físicamente puede repercutir en el deseo de comer. Esto es normal.

Un poco después de que le hayan quitado el tubo del respirador, comenzará a comer una dieta de líquidos transparentes que consiste en gelatina, caldo y jugo. Una vez que pueda tolerar estos líquidos, su médico le indicará que debe comenzar a ingerir alimentos sólidos.

Avísele a la enfermera si desea un refrigerio. También puede solicitar hablar con un especialista en dietética sobre sus preferencias alimentarias. Quizás también pueda incorporar un suplemento nutricional.

### ¿Mi dieta será diferente en el hospital?

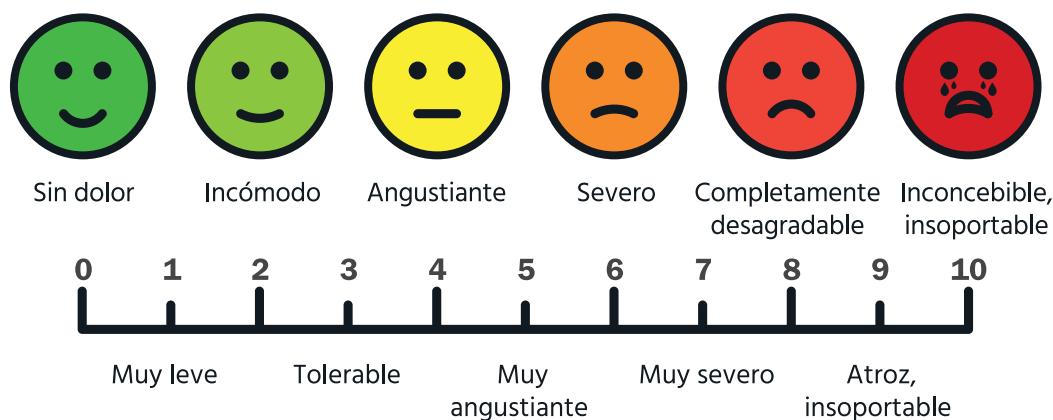
Tras una cirugía cardíaca, el corazón queda muy sensible a grandes cantidades de líquido. Para garantizar que no ingiera demasiado líquido, su equipo de atención limitará su consumo a alrededor de 1.5 litros (aproximadamente 6 vasos).

Su médico también puede indicarle un régimen alimentario específico para su estadía en el hospital. A continuación se detallan algunos de los planes de alimentación hospitalarios más comunes:

- Dieta para pacientes cardíacos con restricción de cafeína. En este tipo de dietas, no está permitido consumir cafeína. Debe evitar la cafeína durante las primeras 6 semanas posteriores a la cirugía.
- Dieta con control de calorías. Mantener controlados los niveles de glucemia es fundamental para favorecer el proceso de recuperación.
- Dieta regular. Algunos médicos dejan que el paciente elija lo que quiere comer después de la cirugía para estimular el apetito. No obstante, tras algunas semanas, deberá comenzar a seguir una dieta específica para pacientes cardíacos como parte de su rutina alimentaria.

### Cómo controlamos el dolor después de la cirugía

Tras la intervención, su nivel de dolor no será cero. Nuestro objetivo es que se sienta lo mejor posible. Su médico le recetará varios medicamentos para mantener el dolor bajo control. Si no resultan efectivos para aliviar el malestar, un equipo especializado en anestesia y manejo del dolor podrá asistirle.



# Después de salir del hospital

El departamento de Gestión de Casos / Servicios Sociales de Ochsner le brindará apoyo para facilitar su regreso a la vida cotidiana en el hogar. Nuestro equipo de gestión de casos ofrece apoyo fundamental en los siguientes aspectos:

- Coordinación del lugar al que se trasladará después de su internación (planificación del alta)
- Referencias financieras
- Asesoramiento en situaciones críticas y de necesidad inmediata
- Grupos de apoyo
- Servicios de la comunidad

## Salud en el hogar

Si prefiere recibir tratamiento en casa y su médico considera que esto es seguro, coordinaremos los servicios de salud a domicilio. Antes del alta, la persona a cargo de su caso conversará con usted acerca de las opciones de atención médica domiciliaria y sus necesidades específicas de cuidado en el hogar.

Si cumple los requisitos para recibir asistencia de salud en el hogar, se le notificará por escrito qué agencia de servicios de salud a domicilio se la prestará. Recibirá esta información antes de salir del hospital.

Su equipo de atención médica domiciliaria incluirá una enfermera a domicilio, que lo visitará al menos 3 veces después de que le den el alta del hospital. La enfermera lo verá en su casa el día posterior al alta.

Si por alguna razón su seguro no cubre este beneficio, se le notificará. Por favor, avísenos si usted o su seguro prefieren utilizar una agencia específica.

## Centro de rehabilitación

Si su médico lo considera necesario, podría recomendarle continuar con la terapia en un centro de rehabilitación o de enfermería especializada. Su médico puede sugerir un centro de rehabilitación específico que se ajuste a sus necesidades. También le proporcionaremos una lista de centros de rehabilitación y de enfermería especializada adicionales y haremos todo lo posible para trasladarlo al centro de su elección.

Los servicios de enfermería especializada brindan cuidados posteriores a la hospitalización para pacientes que requieren cuidados bajo supervisión médica y de personal de enfermería calificado. Esta modalidad de atención ofrece cuidados integrales y estructurados, y puede incluir rehabilitación, terapia restaurativa, tratamiento con medicamentos, supervisión de alimentación y/o seguimiento y evaluación profesional. Se prestan estos servicios a corto plazo para ayudar en la recuperación de una cirugía, accidente o enfermedad.

## Equipamiento médico

Consulte a su médico si necesita algún equipo después de salir del hospital. Si se requiere un copago para estos artículos o su plan de seguro no ofrece el beneficio, se lo notificaremos.

Cuando su médico haga la orden y Ochsner reciba la autorización del seguro, coordinaremos para que le entreguen el equipo antes de que le den el alta o apenas llegue a su casa.

## ¿Cuándo volveré a la normalidad?

Después de una cirugía cardíaca, es posible que le lleve algún tiempo retomar sus actividades cotidianas. Cada paciente se recupera a su propio ritmo. Lo importante es recordar que hay que tener paciencia y no frustrarse. Comenzará a recuperar fuerzas gradualmente.

Usted y su aliado para el cuidado del corazón pueden seguir las pautas a continuación para facilitar su recuperación en casa:

- Si no lo hizo durante su estadía en el hospital, programe una cita de seguimiento con su cardiólogo y cirujano.
- Siga todas las instrucciones de su médico.
- Si necesita atención urgente y no puede comunicarse con su cirujano, vaya a la sala de emergencias del hospital local.
- Asegúrese de tener todas las recetas antes de salir del hospital y de tomar los medicamentos según lo indicado por sus médicos. Si no sabe si puede tomar un medicamento que usaba antes de la operación, hable con su cirujano.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier suplemento de venta libre, ya que pueden interferir con sus medicamentos recetados.

## ¿Qué pasa si tengo dolor después de salir del hospital?

Después de la cirugía, es normal sentir algo de dolor o molestias. Nuestro objetivo es ayudarle a aliviar el dolor o las molestias de forma segura. Controlar el dolor le ayudará a dormir mejor y recuperarse más rápido.

Su médico puede recetarle una combinación de medicamentos para aliviar el dolor. Esto podría incluir un tratamiento corto con analgésicos recetados para el dolor moderado a intenso. Estos medicamentos también se denominan opioides o narcóticos.



### Cómo tomar opioides de forma segura

- **Tómelo según las indicaciones.** Su médico o farmacéutico le darán instrucciones específicas para tomar este medicamento recetado. Siga dichas instrucciones.
- **No lo comparta.** Este medicamento recetado es solo para usted. Compartir medicamentos recetados es ilegal y puede poner en peligro a otras personas.
- **Consulte acerca de sus otros medicamentos recetados.** Algunos medicamentos no deben tomarse al mismo tiempo que los opioides porque pueden desacelerar o detener su respiración. Hable con su médico o farmacéutico si está tomando benzodiacepinas (como Ativan®, Xanax®, Valium®), medicamentos anticonvulsivos, relajantes musculares o medicamentos psiquiátricos.

- **Hable con su profesional de la salud sobre otros cuadros clínicos.** Infórmenos si está cursando un embarazo, si tiene antecedentes de apnea del sueño, problemas de salud mental o trastornos por el consumo de sustancias.
- **Manténgase sobrio.** Puede ser muy peligroso tomar alcohol y consumir otras sustancias mientras toma un analgésico opioide. Evite el alcohol, las píldoras para dormir o las drogas ilegales hasta que haya dejado de tomar este medicamento.
- **Sea precavido.** No conduzca ni opere maquinaria pesada hasta que sepa cómo le afecta este medicamento.

#### Cómo guardar un opioide de forma segura

- **Consérvelo en el envase original.** No transfiera el medicamento recetado a otro frasco o envase. Así siempre sabrá exactamente qué hay en el recipiente y para quién es.
- **Guárdelo donde los niños no puedan verlo ni alcanzarlo.** El lugar más seguro para guardar analgésicos recetados es en un armario cerrado con llave o en un estante alto.

#### Cómo recetan opioides los profesionales de la salud de Ochsner

Nos comprometemos a ayudar a acabar con el uso indebido de los opioides y sus graves consecuencias. Para asegurarnos de que cumplimos con nuestra parte, los profesionales de la salud de Ochsner son muy cuidadosos con las recetas y la reposición de los opioides. **Tenemos políticas estrictas para garantizar su seguridad y la de sus seres queridos.**

1. Algunas recetas de opioides no pueden volver a surtirse a través de su farmacia. Es posible que le pidamos que programe una cita en la clínica antes de volver a surtir su receta de medicamentos para el dolor. Así podremos ayudarle a manejar su dolor de la mejor manera posible y evitar el uso excesivo de opioides.
2. Solo tendremos en cuenta las reposiciones tres días (o menos) antes de que finalice su régimen de medicamentos. Tome sus medicamentos como se lo indique su profesional de la salud.
3. No enviamos medicamentos recetados para el dolor por correo postal. Los opioides se consideran "sustancias controladas" por la ley y debe ir a buscarlos en persona.
4. Solo recetamos medicamentos para el dolor a pacientes que se someten a una cirugía u otros procedimientos. Si tiene dolor por otros motivos, tenemos muchos otros recursos para ayudarle, incluidos nuestros especialistas en manejo del dolor, fisioterapeutas y otros.
5. Si el dolor persiste por más de dos meses tras la cirugía, o si el tratamiento farmacológico no resulta eficaz, es recomendable agendar una consulta con su profesional de salud. Estaremos encantados de ayudarle a encontrar otras formas de aliviar su dolor.

# Etapa de recuperación posterior a la cirugía cardíaca

## Cómo cuidar el lecho quirúrgico en casa

Es normal que la incisión se sienta tirante, dolorida o entumecida las primeras semanas después de la intervención. También es posible que observe la aparición de hematomas y sienta molestias en la espalda o los hombros, debido a una movilidad excesiva o limitada, a cambios climáticos o a permanecer en una misma posición al dormir.

## Indicaciones para el cuidado del lecho quirúrgico

- **Es muy importante ducharse diariamente para disminuir el riesgo de infección.** Limpie sus incisiones con agua tibia y un jabón antibacteriano común. Séquese dando palmaditas suaves con una toalla limpia.
- Si le colocaron Steri-strips®, puede quitarlas con cuidado cuando comienzan a desprendérse. Si permanecen adheridas dos semanas después de la cirugía, puede retirarlas con cuidado.
- Evite sumergirse en la bañera y nadar durante 3 meses después de la intervención.
- Mantenga una buena postura para disminuir el dolor muscular y ayudar a que la herida cicatrice más rápido.
- Para ayudar a prevenir infecciones, no use ungüentos, cremas ni lociones en las incisiones, excepto que lo especifique su médico.

## Cuando se duche, tenga en cuenta lo siguiente:

- Si no se siente lo suficientemente fuerte, utilice una silla o asiento para la ducha. Durante los primeros días, es recomendable que haya alguien cerca mientras se ducha.
- Se puede utilizar agua y jabón sobre las incisiones. Lávese muy suavemente, enjuáguese bien y no frote. Utilice únicamente agua tibia (el agua caliente puede causarle debilidad o mareos).
- Durante las primeras 2 o 3 semanas, no permita que el agua le golpee el pecho. Deje que el agua corra sobre sus hombros y baje luego por el pecho y la incisión.
- Al higienizarse por encima de los hombros, procure mantener los codos cerca del torso. Es posible que necesite ayuda para limpiarse la espalda.
- Séquese dando palmaditas suaves con una toalla limpia. Deje que todas las incisiones se sequen al aire libre.



## Controlar los líquidos y el peso en casa

**Es fundamental pesarse todos los días. Un incremento rápido en el peso corporal puede indicar retención de líquidos. Los líquidos pueden ingresar a los pulmones y dificultar la respiración.**

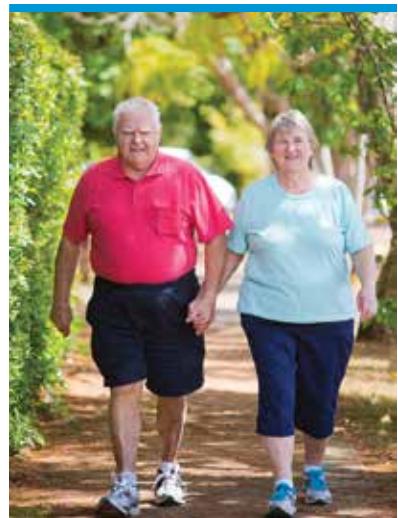
- Pésese apenas se despierta, después de orinar y antes de desayunar. Procure realizar el control utilizando siempre la misma cantidad de ropa o sin ropa.
- Lleve un registro diario de su peso y observe si hay variaciones significativas. **Comuníquese con el consultorio de su cirujano si nota un aumento de peso de 3 libras o más de una mañana a la siguiente.**

## ¿Qué pasa si note inflamación?

Cuando el paciente no se mueve lo suficiente, el exceso de líquido puede acumularse en los tejidos. Esto puede provocar inflamación en las piernas.

Para reducir la hinchazón, se sugiere lo siguiente:

- Caminar es muy bueno para la recuperación.
- Si ha estado sentado por más de una hora, levántese y camine durante unos minutos.
- Camine al menos 5 veces al día, durante 10 minutos en cada caminata.
- Cuando esté sentado, eleve las piernas con almohadas para disminuir la hinchazón.
- Evite permanecer de pie en un mismo lugar, cruzar las piernas o sentarse con las piernas hacia abajo durante largos períodos.
- Use medias de compresión durante todo el día. Quíteselas cuando se vaya a dormir.



### Cuándo llamar a su cirujano

Comuníquese con su cirujano al 504-842-3966 si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor, hinchazón, enrojecimiento o hematomas alrededor del sitio de la incisión que empeoran con el tiempo
- Incisión que comienza a drenar o se abre
- Dificultad para respirar o falta de aire que no desaparece al descansar
- Fiebre superior a 101°
- Escalofríos
- Desmayos
- Náuseas, vómitos o diarrea intensos
- Cambios en el ritmo cardíaco que hacen que el corazón late demasiado lento o demasiado rápido
- Síntomas de angina de pecho (dolor en el pecho) similares a los que se pueden experimentar antes de la cirugía: dolor en el pecho, el cuello o el hombro que empeora si respira profundamente
- Presión arterial sistólica superior a 150 o inferior a 90
- Frecuencia cardíaca de 120 o superior durante 20 minutos o más

## Retomar las actividades cotidianas

El esternón tardará aproximadamente 6 semanas en sanar por completo. Esto no le impedirá moverse, aunque sí deberá hacerlo con ciertas limitaciones.

Es posible que note un sonido de clic cuando gira en una determinada dirección o cuando respira. Esto es normal y debería desaparecer cuando el esternón se recupere. El esternón no se verá comprometido si se mueve en una dirección incorrecta, aunque podría experimentar molestias. Esto sirve como advertencia para moverse con más prudencia.

A continuación se ofrecen algunas pautas a seguir durante la recuperación:

- Presione una almohada contra su pecho siempre que tosa, estornude o haga ejercicios de respiración.
- Mantenga los elementos de uso frecuente al nivel de su cintura o más abajo.
- Cuando viaje en un vehículo, coloque una almohada entre el cinturón de seguridad y su pecho para proteger el esternón.
- No utilice los brazos para levantarse de la cama o de la silla.
- No utilice los brazos para impulsarse con las barandillas al subir o bajar escaleras.
- No permita que otras personas lo ayuden a incorporarse sujetándolo por los brazos.
- No conduzca hasta que su médico le diga que puede hacerlo. Los medicamentos que está tomando actualmente pueden disminuir su capacidad de reacción.
- Si es posible, no viaje en avión durante al menos 4 semanas después de la cirugía.

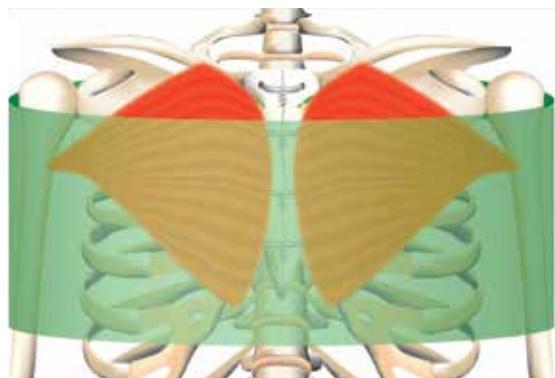
### Método Keep Your Move In The Tube®

Para acceder a su corazón, el cirujano abrió su esternón (esternotomía). Una vez finalizada la intervención, el cirujano volvió a fijar el esternón. Esto a menudo se hace con cables, alambres o placas de fijación. Si mantiene una movilidad adecuada, el esternón puede recuperarse completamente en el transcurso de unos meses.

#### Movilidad adecuada después de la cirugía

Durante las primeras semanas después de la cirugía, deberá limitar el uso de los brazos. El movimiento excesivo de los brazos puede causar dolor en la zona de la incisión y en el pecho.

**El método “Keep Your Move In The Tube” (mantener el movimiento dentro de un tubo imaginario)** representa una estrategia segura para movilizar el cuerpo tras una cirugía cardíaca. Haga de cuenta que hay un tubo imaginario alrededor de la parte superior de sus brazos y torso (tronco). Este tubo evita que la parte superior de los brazos se mueva de formas que puedan causar dolor.



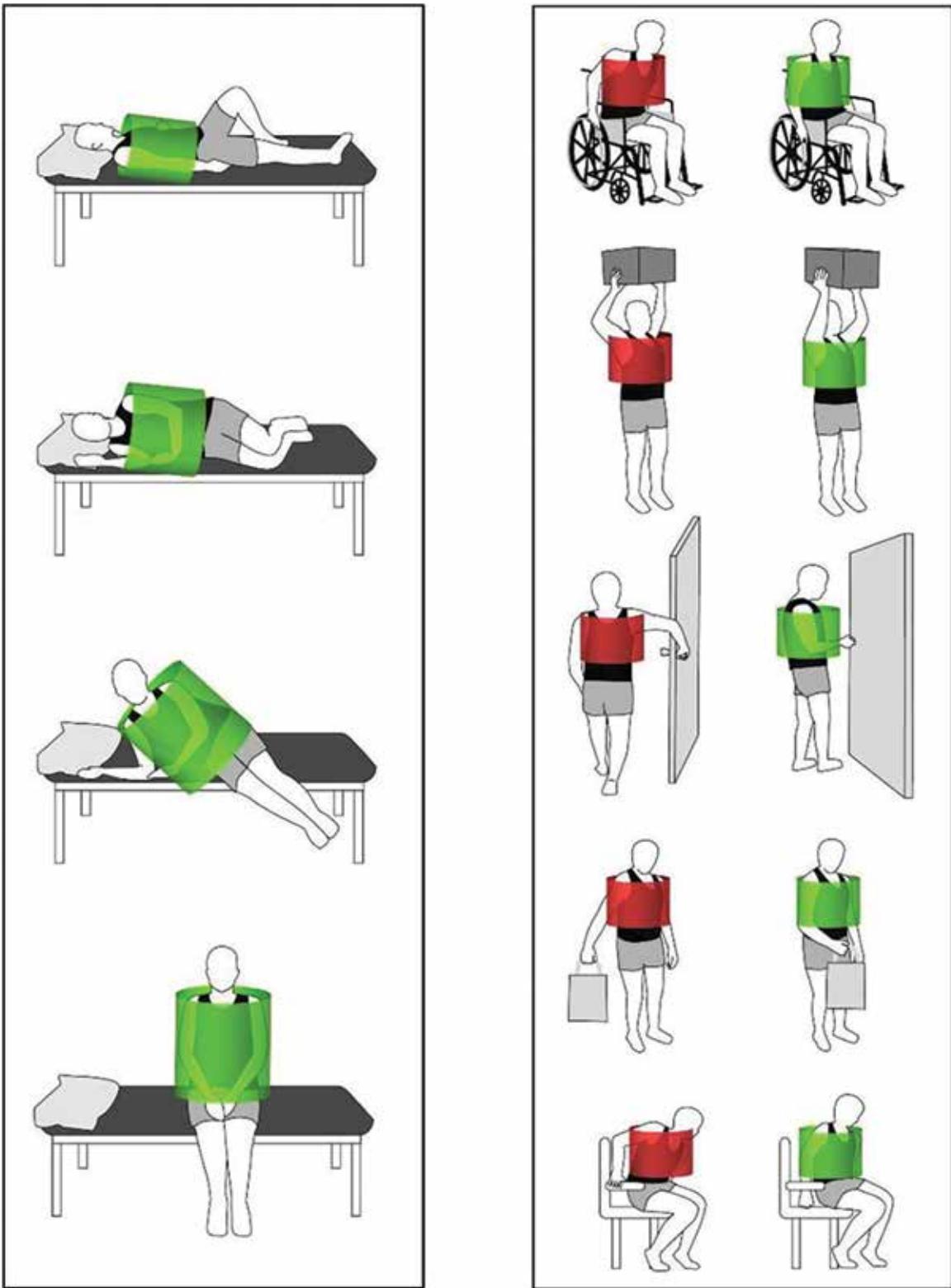
©2016 Baylor Health Care System

Mantener el movimiento dentro del tubo también puede ayudar a que los músculos de la parte frontal del esternón sanen correctamente.

#### Cómo mantener los movimientos dentro del tubo imaginario

- Realice todos los movimientos de la parte superior del cuerpo como si hubiera un tubo imaginario. Esto incluye:
  - Movimientos de resistencia como empujar, tirar y ponerse en cucillas
  - Movimientos de carga o de soporte de peso
- Use el dolor como referencia.
  - Identifique su nivel de dolor antes de moverse (nivel de dolor en reposo).
  - Si el dolor no aumenta respecto del nivel en reposo, puede comenzar a realizar movimientos de resistencia fuera del tubo imaginario.
  - Si siente dolor, vuelva a moverse como si estuviera dentro del tubo.
- **Si percibe un aumento en los sonidos o ruidos que provienen del esternón, notifique al equipo quirúrgico.**

El siguiente diagrama muestra cómo moverse dentro de un tubo imaginario estando sentado o acostado. Los tubos verdes indican movimientos seguros. Los tubos rojos indican movimientos o posiciones inseguras.



©2018 Baylor Health Care System

## Restricciones de movimiento adicionales

A algunos pacientes se les indica que sigan las medidas tradicionales para proteger el esternón. Si su cirujano le ha indicado limitar sus movimientos, además de aplicar el método de “moverse dentro de un tubo imaginario”, siga las siguientes pautas sobre lo que debe y no debe hacer después de una cirugía cardíaca.

Actividades PERMITIDAS	Actividades PROHIBIDAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Compras</li><li>• Cocinar</li><li>• Preparar comidas sencillas</li><li>• Poner la mesa</li><li>• Reparaciones menores</li><li>• Limpieza superficial</li><li>• Ir al cine, a un evento deportivo, al teatro</li><li>• Doblar la ropa</li><li>• Jardinería</li><li>• Sacar la basura</li><li>• Regar plantas pequeñas</li><li>• Manualidades, como tejer</li><li>• Juegos de computadora</li><li>• Fotografía</li><li>• Cartas y otros juegos de mesa</li><li>• Caminar lentamente al aire libre</li></ul>      	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mover muebles pesados</li><li>• Trapear, barrer, aspirar, fregar</li><li>• Manipular una pala</li><li>• Cambiar sábanas</li><li>• Conducir (hasta que su médico lo autorice)</li><li>• Levantar más de 5 libras, lo que incluye:<ul style="list-style-type: none"><li>• Niños</li><li>• Compras</li><li>• Bolsos o maletines</li><li>• Mascotas</li><li>• Cestas de lavandería</li></ul></li></ul> <p>Otras cosas que ejercen presión sobre el esternón:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abrir tapas ajustadas</li><li>• Abrir ventanas</li><li>• Abrir puertas de vehículos con peso</li><li>• Empujar o tirar de puertas pesadas</li></ul>      



Para levantarse de una posición dentada, utilice solo las piernas al impulsar el cuerpo hacia arriba.

#### Para pararse:

1. Utilice los músculos de las piernas para desplazarse hasta el borde de la silla.
2. Coloque los pies firmemente en el suelo, con una separación similar al ancho de sus hombros.
3. Balancee la parte superior del cuerpo hacia adelante y hacia atrás para tomar impulso.
4. Inclínese hacia adelante con su cadera y empuje su cuerpo hacia arriba usando las piernas, no las manos.

#### Para sentarse:

1. Antes de sentarse, asegúrese de que la parte posterior de sus piernas esté en contacto con la superficie sobre la que se sentará.
2. Inclínese hacia adelante desde la cintura y use las piernas para descender hasta sentarse.

#### Para levantarse de la cama (invierta estos pasos para volver a meterse en la cama):

1. Manténgase boca arriba y deslícese hasta el borde de la cama.
2. Coloque ambos pies sobre el costado de la cama, uno a la vez, y gire lentamente hacia un lado.
3. Empuje lentamente su cuerpo hacia arriba utilizando el codo que está debajo de usted. Utilice el brazo del otro lado para sostener la almohada sobre la incisión con el fin de mantener el esternón a salvo. Al mismo tiempo, baje con cuidado ambas piernas hasta el suelo.
4. Para evitar marearse, manténgase sentado un momento antes de ponerse de pie.
5. Balancee la parte superior del cuerpo hacia adelante y hacia atrás para tomar impulso.
6. Inclínese hacia adelante desde las caderas y empuje su cuerpo con las piernas hasta estar en una posición de pie.

#### Para alcanzar objetos:



Si lo que quiere alcanzar está por encima de sus hombros, ipídale a otra persona que lo tome por usted!

1. Utilice todo su cuerpo para girar hacia el objeto. Acérquese lo máximo posible.
2. Inclínese hacia delante desde la cintura para tomar el objeto.

#### Para inclinarse y recoger un objeto:



Si el objeto pesa más de 5 libras, ipídale a otra persona que lo recoja por usted!

1. Acérquese lo máximo posible al objeto. Coloque los pies con una separación similar al ancho de sus hombros. Ubique un pie ligeramente delante del otro para obtener mayor estabilidad.
2. Doble las rodillas, manteniendo la espalda recta y las caderas y los hombros alineados.
3. Recoja el objeto, manteniéndolo cerca de su cuerpo. Empuje hacia arriba lentamente con las piernas.

## ¿Qué más debo saber sobre la recuperación de una cirugía cardíaca?

### La actividad física ayuda

Mantenerse activo es fundamental para su recuperación, aunque no se recomienda realizar esfuerzos intensos. Es importante planificar el día para lograr un equilibrio adecuado entre actividades.

- Limite la cantidad de visitantes, así como la duración de cada visita.
- Reserve el tiempo suficiente para completar cada actividad que inicie. Deténgase y descanse cuando sienta agotamiento.
- Planifique su día de manera tal que no deba subir o bajar escaleras con demasiada frecuencia.
- Programe dos períodos de descanso diarios, de entre 20 y 30 minutos cada uno, durante las primeras dos o tres semanas posteriores a la cirugía.
- Aumente gradualmente la duración y la intensidad de las actividades.
- Descanse entre una actividad y la siguiente.
- Duerma lo suficiente (8 a 10 horas de sueño por noche).



### Altibajos emocionales

Después de la cirugía, es normal sentirse deprimido, enojado o asustado. El impacto emocional y físico de la cirugía suele intensificar los sentimientos de los pacientes. Algunos lloran y se vuelven irritables. Otros pueden tener pesadillas o dificultad para concentrarse o recordar cosas.

Estas emociones suelen disminuir una vez finalizado el proceso de recuperación, en un plazo de entre 4 y 6 semanas. Sin embargo, si son graves o persisten, debe hablar con su médico.

### Intimidad sexual después de una cirugía cardíaca

Es normal que tanto usted como su pareja tengan inquietudes acerca de la intimidad después de esta intervención. Es importante hablar sobre sus inquietudes con su pareja para asegurarse de que ambos estén preparados antes de reanudar la actividad sexual.

Para tener relaciones sexuales se necesita aproximadamente la misma energía que para subir dos tramos de escaleras, por lo que se recomienda reanudar la actividad gradualmente. La integridad de la incisión y del esternón no se verá comprometida durante la actividad sexual.

Evite tensiones innecesarias y utilice posiciones que no impliquen movimientos de torsión o ejercer demasiada presión en los brazos. Al finalizar, debe descansar durante al menos 20 minutos.

### Sepa cuáles son sus límites

A continuación se enumeran indicios que podrían sugerir un esfuerzo excesivo:

- Sensación de cansancio, debilidad o mareos
- Dificultad para respirar
- Opresión, dolor vago o en aumento en el pecho, los hombros o el brazo

# Rehabilitación cardíaca

Después de una cirugía cardíaca, el corazón necesita ejercitarse y recuperar su capacidad funcional, igual que cualquier otro tejido muscular. El equipo de rehabilitación cardíaca le ayudará a recuperar la máxima capacidad física de su corazón, de forma segura. El objetivo es que, después de la intervención, pueda retomar sus actividades cotidianas.

El equipo de rehabilitación cardíaca incluye fisiólogos del ejercicio y enfermeras acreditadas. El personal está capacitado específicamente para atender las necesidades de los pacientes de cirugía cardíaca.



La cobertura del seguro suele incluir la rehabilitación cardíaca ambulatoria, siempre que esté prescrita por un profesional médico.

## Dieta para pacientes cardíacos

Los médicos recomiendan una dieta para pacientes cardíacos como parte del tratamiento. Esta dieta es baja en colesterol, grasas saturadas y sodio (sal).



Además de seguir una dieta saludable para el corazón, también debe evitar la cafeína y el alcohol durante las 6 semanas posteriores a la cirugía.

Aunque esta dieta está pensada para cubrir ciertas necesidades nutricionales específicas, puede adaptarla a su estilo de vida. Si tiene alguna pregunta, solicite hablar con el especialista en dietética.

### Pautas de alimentación saludable para el corazón

Mantener una alimentación saludable para el corazón en casa es sencillo. Basta con seguir estas recomendaciones para optimizar sus hábitos alimenticios y elaborar recetas saludables para el corazón que pueda disfrutar.

- Disminuya el consumo de grasas saturadas, como las carnes con alto contenido de grasa, el queso y la mantequilla. Utilice grasas monoinsaturadas como aceite de canola y de oliva y margarina light.
- Reduzca el consumo de alimentos fritos. Opte por métodos de cocción más saludables para las carnes y mariscos, como hornear, asar a la parrilla, gratinar, tostar o hervir.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Limite la grasa total a tres gramos o menos por porción. Busque productos con 300 miligramos (mg) de sodio como máximo por porción.
- Consuma alimentos ricos en fibra. Algunos ejemplos son los cereales ricos en fibra, las legumbres y las frutas con piel.
- Limite el consumo de carne de res y de cerdo a no más de tres a cuatro onzas, tres veces por semana.

- Tenga cuidado con el tamaño de las porciones, especialmente cuando coma fuera de casa. Pregúntele a su camarero cómo se preparan los platos.
- Mantenga un peso adecuado. Si necesita adelgazar, siga una dieta baja en grasas.

## Entender la función del colesterol y las lipoproteínas

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa que se produce en el hígado y se encuentra en ciertos alimentos, como los productos lácteos, los huevos y la carne. El cuerpo utiliza el colesterol para muchas funciones importantes, como las siguientes

- Construir paredes celulares
- Producir hormonas
- Ayudar al organismo a utilizar la vitamina D
- Producir ácidos biliares que estimulan la digestión

Para estas cosas, su cuerpo solo necesita una pequeña cantidad de colesterol. No obstante, el exceso de colesterol en la sangre aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas.

El exceso de colesterol se deposita en las paredes de las arterias. Con el tiempo, esta acumulación estrecha cada vez más las arterias. Esto restringe el flujo sanguíneo al corazón y puede llevar a consecuencias graves.

El colesterol presente en los alimentos que consume puede incrementar el colesterol en sangre. El colesterol alimentario se encuentra únicamente en productos animales, como la carne, el pescado y las aves de corral. Algunos productos animales contienen cantidades particularmente altas de colesterol, como los siguientes:

- Vísceras (corazón, hígado, riñones, mollejas, callos)
- Yemas de huevo
- Carnes grasas o muy procesadas (salchichas, perritos calientes, fiambres, tocino, carnes enlatadas, cecina, paté, etc.)
- Productos lácteos enteros

La ingesta diaria de colesterol en alimentos no debe superar los 300 mg por día. Eso equivale a una yema de huevo grande o 3 onzas de camarones.

Si es posible, lea las etiquetas de los alimentos para determinar el colesterol por porción. El cuerpo produce su propio colesterol, por lo que la cantidad que consume no es el único factor que influye en sus valores.

### ¿Qué son las lipoproteínas?

El colesterol se transporta por el organismo junto con una proteína conocida como lipoproteína. Quizás haya oído hablar de las lipoproteínas HDL y LDL.

- **A la LDL se la suele llamar colesterol malo.** Los niveles altos de LDL favorecen la acumulación de colesterol en las paredes de las arterias, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- **A la HDL se la suele llamar colesterol bueno.** Puede eliminar parte del LDL de las paredes arteriales. Tener cantidades suficientes de HDL en la sangre es importante para disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.



## Ejemplos de comidas y bebidas permitidas

- **Cereales:** Cereales integrales como pan y pasta integrales, avena, cuscús, arroz integral y cebada.
- **Frutas:** Variedad de frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas. Frutas congeladas o enlatadas con jugo 100 % natural o agua (sin azúcar añadido). Ejemplos: manzanas, peras, bayas, melones, plátanos, ciruelas, pasas, higos y melocotones.
- **Verduras:** Variedad de verduras frescas, congeladas o enlatadas. Si son enlatadas, que sean bajas en sodio o sin sal. Si son congeladas, sin agregados de grasa o sodio. Ejemplos: aguacates, pimientos, tomates, espinacas, col rizada, frijoles, zanahorias, guisantes, aceitunas, pepinos, hummus, soja, lentejas y porotos.
- **Lácteos:** Leche, queso y otros productos lácteos bajos en grasa. Yogur griego, kéfir y alternativas lácteas de origen vegetal como la leche de soja.
- **Carnes magras, aves, mariscos y proteínas:** Salmón, bacalao y otros pescados. Carne blanca de pollo y pavo, huevos, frijoles secos, lentejas y tofu. Frutos secos como nueces, almendras, nueces pecanas, avellanas, anacardos, cacahuuetes y pastas de frutos secos. Semillas como las de calabaza, sésamo, lino y girasol.
- **Grasas, aceites y otros alimentos:** Alimentos con grasas saludables como el pescado, los frutos secos y los aguacates. Utilice exclusivamente aceite de oliva. Para condimentar, use cebolla, ajo, especias y hierbas.



## Ejemplos de comidas y bebidas que se deben evitar o limitar

- **Cereales que se deben evitar:** Pan blanco, pasta, arroz blanco, galletas y bizcochos.
- **Frutas que se deben evitar:** Frutas enlatadas o congeladas con azúcar añadido.
- **Verduras que se deben evitar:** Patatas y mezclas de verduras procesadas, verduras congeladas con salsa.
- **Lácteos que se deben evitar:** Productos lácteos enteros como queso, helado, leche entera, crema y suero de leche.
- **Carnes, aves y mariscos que se deben evitar:** Carne de res, cerdo y cordero, salchichas, fiambres, salami, perritos calientes y tocino, cangrejos de río, ostras y camarones.
- **Grasas y aceites que se deben evitar:** Mantequilla, margarina, grasa, salsas, alimentos fritos y aderezos para ensaladas.
- **Dulces que se deben evitar:** Galletas, pasteles, caramelos, donas, muffins, helados y otros dulces altamente procesados.

## Notas





1-866-OCHSNER | [ochsner.org](http://ochsner.org)