

Qué puede esperar en casa

Tratamiento del dolor

Siga las instrucciones que le indicó su equipo de atención médica sobre tomar medicamentos. Algunas personas regresan a la casa con medicamentos de venta sin receta para controlar el dolor, y algunas personas regresan a la casa con medicamentos con receta para controlar el dolor. Su equipo de atención médica le hablará sobre qué es lo mejor para usted. Las otras medidas que puede tomar para controlar el dolor son mantenerse en movimiento, usar compresas de hielo, respirar profundamente y encontrar alguna distracción, como música, televisión y juegos. Lo que le funciona a una persona puede ser diferente para otras personas.

Cuidado de la incisión

- 📌 Lávese el área suavemente con agua tibia y jabón todos los días en la regadera (ducha)
 - 📌 Use una toalla limpia para secarse aplicando pequeñas palmaditas
 - 📌 Si la incisión está drenando líquido, cúbrala con una gasa seca y cinta adhesiva médica o con una curita (p. ej., Band-Aid®)
 - 📌 Una vez que la incisión deje de drenar, déjela al descubierto
 - 📌 Si se colocan grapas en la incisión, las grapas se extraerán en la visita de seguimiento al cabo de 7 a 14 días después de la cirugía.
 - 📌 Si tiene un pegamento quirúrgico transparente en las incisiones, el pegamento se caerá por su cuenta en 10 a 14 días
- NO haga lo siguiente:**
- 📌 No use agua oxigenada ni alcohol en la incisión
 - 📌 No se sumerja en una tina (bañera) ni en una piscina hasta que el cirujano se lo autorice
 - 📌 No se aplique pomadas, cremas ni aceites en la incisión durante seis semanas

Medidas diarias del peso

- 📌 Anote su peso el día que llegue a la casa del hospital y todas las mañanas de ahí en adelante. Anote el peso en la mañana en una hoja de registros o en el mismo documento.

A quién y cuándo llamar si surgen problemas

Llame al consultorio del cirujano si ocurre lo siguiente:

- 📌 Dolor que no mejora o empeora
- 📌 Fiebre de 100.4° F o más
- 📌 Se abre o sangra la incisión
- 📌 La incisión se enrojece más, se endurece o tiene pus
- 📌 Tiene signos de deshidratación que no se mejoran después de tomar agua
- 📌 La orina que se ve turbia o huele muy mal
- 📌 Sangre en las heces durante más de tres días después de la cirugía
- 📌 Tiene náuseas o vómitos que no mejoran
- 📌 No está mejorando como se esperaba
- 📌 El corazón parece latir acelerada e irregularmente
- 📌 Falta de aliento extremo que no se alivia con 30 a 45 minutos de descanso
- 📌 Tos persistente
- 📌 Estreñimiento que no se alivia
- 📌 Aumento de 3 libras de peso de un día para otro o acumulación de 5 libras en una semana
- 📌 Mayor hinchazón, enrojecimiento o dolor en las piernas
- 📌 Adormecimiento continuo en los brazos/piernas, cualquier ausencia del funcionamiento del habla, visión borrosa, mayor somnolencia/letargo o cambio en la personalidad

Llame al 911 si:

- 📌 Se desmaya
- 📌 Tiene dolor de pecho repentino
- 📌 Siente que le falta el aire cada vez más

Notas



Para más información visite BSWHealth.com/ERAS.



Su guía a una cirugía cardíaca

Plan para una mejor recuperación después de la cirugía





Preparación: cómo prepararse para su cirugía

Hoy

- Tome de seis a ocho vasos de líquido, especialmente agua, todos los días antes de la cirugía
- Limite el alcohol, como la cerveza, el vino y el licor. Deje de tomar alcohol 24 horas (un día) antes de la cirugía
- Deje de fumar
- Visite [BSWHealth.com/SurgeryGuide](https://www.bswhealth.com/SurgeryGuide) para ver videos de preparación para una cirugía

¿Sabía esto?

Tomar líquidos hasta dos horas antes de una cirugía es seguro y bueno para su cuerpo. La bebida previa a la cirugía contiene el tipo y la cantidad correcta de energía que el cuerpo necesita para la cirugía.

Día antes de la cirugía

Báñese con clorhexidina (CHG o Hibiclens®). Lávese el cuerpo entero con clorhexidina durante tres minutos, excepto la cara y el área genital

¿Sabía esto?

Seguir las siguientes instrucciones para bañarse antes de una cirugía ayuda a prevenir una infección después de la cirugía.



La mañana de la cirugía

- Báñese con clorhexidina (CHG o Hibiclens®). Lávese el cuerpo entero con clorhexidina durante tres minutos, excepto la cara y el área genital
- Tome solo líquidos claros hasta dos horas antes de la cirugía. Es posible que le ordenen un líquido especial antes de la cirugía. Si le piden que se lo tomen, debe ser lo último que consuma. Termínalo a la(s) _____
- Llegue al hospital a la(s) _____

NO haga lo siguiente:

- No se afeite
- No use lociones
- No se maquille ni perfume

¿Sabía esto?

Tomar líquidos hasta dos horas antes de una cirugía es seguro y bueno para su cuerpo. La bebida previa a la cirugía contiene el tipo y la cantidad correcta de energía que el cuerpo necesita para la cirugía.

Recuperación: qué puede esperar cuando comienza su recuperación

El día de la cirugía

- Controle el dolor con medicamentos orales
- Tome líquidos
- Coma si puede
- Use un espirómetro incentivador cada hora mientras esté despierto
- Tosa y respire profundamente
- Dedique tiempo fuera de la cama
- Comience a caminar

El día DESPUÉS de la cirugía y posteriormente

- Controle el dolor con medicamentos orales
- Tome de seis a ocho vasos de líquido
- Consuma alimentos sólidos
- Siéntese para comer
- Use un espirómetro incentivador cada hora mientras esté despierto
- Tosa y respire profundamente
- Dedique la mayor parte del tiempo fuera de la cama
- Camine por los pasillos por lo menos cuatro veces cada día

Antes de regresar a casa, deberá poder:

- Caminar con seguridad por los pasillos
- Comer y tomar líquidos sin náuseas ni vómito
- Controlar el dolor con medicamentos orales
- Entender los medicamentos nuevos recetados
- Comenzar a mostrar señales de que puede evacuar los intestinos
- Saber cuándo se ha programado su visita de seguimiento

Reanude su vida: qué puede esperar cuando regrese a casa

Control del dolor

- Es normal sentir algo de dolor mientras se recupera
- Siga las instrucciones para los medicamentos que le indicó su equipo de atención médica
- Use ejercicios de respiración profunda, caminar y distracciones como la música para ayudarle a controlar el dolor

Líquidos

- Tome por lo menos de seis a ocho vasos de líquido cada día para mantenerse hidratado.
- Manténgase alerta para detectar signos de deshidratación como cansancio excesivo, boca reseca, sensación de mareo, náuseas, orina de color oscuro u orinar menos de lo normal
- Tome más agua si observa alguno de estos signos. Si no se siente mejor después de tomar agua, llame a su equipo de atención médica

Alimentos

- Consuma alimentos saludables, como verduras cocidas, productos a base de leche bajos en grasa y proteínas como carnes bajas en grasa y pollo



Actividades

- Use un espirómetro incentivador cada hora mientras esté despierto en el hospital y en casa por cuatro semanas
- Aumente gradualmente lo que hace cada día mientras mantiene sus precauciones recomendadas
- Siéntese para todas las comidas
- Dedique por lo menos de seis a ocho horas fuera de la cama cada día
- Camine durante 15 minutos de cuatro a seis veces al día
- Descanse cuando se sienta cansado
- NO levante nada que pese más de 10 libras hasta que su equipo de atención médica se lo autorice
- Pregúntele a su equipo de atención médica cuándo puede comenzar a hacer actividades, como trotar, correr en bicicleta y levantar pesas

Manejar

- No maneje un vehículo hasta que se lo autorice su cirujano

Regreso al trabajo

- Regresar al trabajo depende del tipo de trabajo que hace. Hable con su equipo de atención médica para decidir lo que sea mejor para usted
- Aumente lentamente las horas que trabaja