



Carlos Porras

Cirujano Cardiovascular

Qué esperar tras su operación de corazón

Esta guía pretende ayudar a resolver alguna de las dudas más frecuentes que los pacientes y sus familiares suelen formular tras una operación de corazón. Su objetivo, pues, es informarles para que sepan qué esperar durante su recuperación. Recuerde: si las explicaciones que su médico le ha dado difieren de lo expuesto en esta guía, siga siempre las instrucciones específicas de su médico.

Qué encontrará en este folleto informativo

- **Introducción**
- **Es perfectamente normal**
- **Cuidados de su herida**
- **Medicamentos**
- **Actividad**

Introducción

Cada paciente responde a la cirugía de forma diferente. Usted es único. Y la recuperación de cada procedimiento quirúrgico específico también lo es. No obstante, a pesar de esas diferencias, se pueden hacer ciertas generalizaciones. Las instrucciones aquí presentadas proceden de las de la Sociedad Americana de Cirugía Torácica (STS).

Es perfectamente normal

- **No tener demasiado apetito**, incluso durante varias semanas. Muchos pacientes notan que su sentido del gusto está disminuido o incluso ausente. No se preocupe, que volverá. Algunos pacientes incluso se quejan de náuseas al oler la comida durante una semana o dos, tras la cirugía. Coma sólo si le apetece; comer o no es importante. Eso sí, **beba abundantes líquidos**.
- **Tener las piernas hinchadas**, especialmente si tiene usted una herida en la pierna. Esa pierna se hinchará durante una temporada. Elevar las piernas le será útil. Use una media elástica si se la han prescrito.
- **Tener cierta dificultad para dormir por la noche**. Puede encontrar difícil quedarse dormido o puede que se despierte a las dos o las tres de la mañana y no se pueda volver a dormir. Mejorará. A veces ayuda tomar un calmante o una pastilla para dormir antes de acostarse.
- **Estar estreñido**. Puede usted usar un laxante. Añada más fruta, fibra y zumos naturales a su dieta.
- **Tener cambios de humor y sentirse deprimido**. Tendrá días buenos y días malos. No se desanime; esto también mejorará.
- **Tener un poco elevada la parte alta de su herida**. Con el tiempo le desaparecerá.
- **Notar un clic o una sensación rara en el pecho los primeros días, tras la cirugía**. Esta sensación irá a menos con el tiempo y desaparecerá tras unas semanas. Si empeorara, consulte a su cirujano.
- **Experimentar dolor o rigidez en los hombros y la espalda, entre las escápulas**. El tiempo y los calmantes le ayudarán a aliviar estas molestias.
- **Recuerde que se tarda entre 4 y 6 semanas en empezar a sentirse mejor**.
- **Si durante la cirugía se usó una arteria de su pecho, la arteria mamaria interna, puede tener acorchamiento a la izquierda o derecha de la herida**. Esto es normal.

Cuidados de su herida

Mientras esté **en el hospital** siga los consejos de su médico. **Tras el alta** puede usted lavarse las heridas diariamente, aunque todavía tenga las grapas, con agua templada y un jabón suave. **Evite frotar vigorosamente.** A los siete del alta se pueden quitar las grapas que queden (salvo que su cirujano le haya indicado otra cosa). **Recuerde que las heridas se queman con el sol con más facilidad que el resto de la piel.** Protéjalas del sol durante el primer año tras la cirugía. La cicatriz se pigmentará y oscurecerá más si se expone al sol durante ese periodo. **No se aplique lociones, cremas, aceites o polvos en las heridas** salvo que su cirujano cardiovascular le indique lo contrario. **Vigile su herida diariamente.**

Consulte a su médico:

- Si nota reblandecimiento, enrojecimiento o hinchazón progresiva alrededor de los bordes de la herida.
- Si la herida "mancha".
- Si la fiebre persistente.

Si en su cirugía se usó una vena de la pierna, siga estas instrucciones además de las anteriores:

- Evite cruzar las piernas durante unos días.
- Evite estar durante mucho tiempo seguido de pie o sentado con la misma postura.
- Eleve su pierna ligeramente mientras esté sentado.
- Vigile si se le hincha la pierna. La hinchazón mejorará si eleva la pierna y empeorará si está mucho tiempo de pie o sentado. Consulte a su médico si la hinchazón persiste mucho tiempo o empeora.

Medicamentos

El médico le entregará un informe con la medicación que tiene que tomar tras el alta. Tómesela exactamente como su médico se la prescriba.

Actividad

Deje la actividad que esté haciendo si nota falta de respiración, nota pulsaciones irregulares, se mareo o tiene dolor de pecho. Descanse hasta que se le quiten. Si no remiten solos, consulte a un médico.

- **Ducharse:** se puede duchar en el hospital en cuanto le quiten las vías y la sonda. Evite bañarse hasta que las heridas estén cicatrizadas completamente. Evite el agua muy caliente.
- **Ropas:** vístase con ropas cómodas y sueltas que no le aprieten.
- **Descanso:** necesita un equilibrio entre reposo y ejercicio para recuperarse. Muévase todo lo posible, pero también descanse cuando lo necesite.
- **Caminar:** es una de las mejores formas de hacer ejercicio. Camine a su propio paso, deteniéndose y descansando cuando le sea preciso e incrementando el esfuerzo de forma gradual. También puede subir escaleras o cuestas. Cuando haya un pasamanos, no apoye el cuerpo sobre los brazos para ayudarse a subir; use las piernas.
- **Vida sexual:** salvo que su médico le diga lo contrario, puede volver a tener relaciones sexuales cuando se sienta cómodo. Para mucha gente esto ocurre alrededor de 2 a 4 semanas tras el alta.
- **Conducir:** puede ir en coche de pasajero desde el primer momento y conducir a partir de las 4 semanas. Evite montar en moto o bicicleta durante unas 6 semanas después de la cirugía. Cuando realice un viaje, tenga en cuenta que es bueno parar periódicamente para "estirar las piernas".
- **Levantar pesos:** no se debe poner el hueso en demasiada tensión mientras está cicatrizando. Evite levantar pesos y empujar o tirar de nada de más de 4 o 5 kilos en unas 6 semanas tras la intervención.
- **Trabajar:** consúltelo con su cirujano, pero la mayor parte de los pacientes pueden volver al trabajo entre 6 y 12 semanas después de la intervención.
- **Rehabilitación cardiaca:** si puede únase a un grupo de Rehabilitación cardiaca reglado. Le ayudarán a recuperarse y a "dejar de ser un enfermo" cuanto antes.