

Instrucciones de alta

Cuidado de la herida:

Cuando vaya a casa deberá observarse las incisiones todos los días, por si se presentan signos de infección. Avísele al cirujano si nota algún signo de infección. Su enfermera le quitará todas las gasas antes de salir del hospital. Usted y un miembro de su familia deben observar las incisiones antes salir, para que sepan cómo debe ser su apariencia. Cada mañana antes de bañarse obsérvelas con un espejo, para ver si tiene síntomas de infección. Llame al cirujano si nota enrojecimiento, hinchazón, calor o secreción (especialmente pus o líquido coloreado). Estos pueden ser síntomas de infección. Es posible que note un pequeño abultamiento en la parte superior de la incisión del esternón. Esto es normal y debe desaparecer en unos meses. Sus heridas podrían estar cubiertas por unas pequeñas tiras llamadas steri-strips. No se las quite. Se caerán solas en unos siete a diez días, o el cirujano se las quitará en su consultorio. Podría tener también puntos en las incisiones del pecho, el abdomen o las piernas. No se los quite; la enfermera a domicilio o el médico se los quitarán.

Baños en ducha:

Lo más importante en el cuidado de las incisiones es lavarlas todos los días con agua y jabón cuando se duche. Use un jabón antibacterial (como Dial). Puede comenzar a ducharse después de cinco días de la operación. Lávelas suavemente con agua y jabón. No las sobe ni las talle. No deje que el chorro de agua le caiga directamente en la incisión del esternón. Lave el área de las steri-strips y los puntos. Enjuáguese bien. Séquese dándose palmaditas suaves con una toalla. El bañarse ejercita mucho el corazón y puede cansarlo. Hágalo sentado en una silla de plástico o en un banco especial para la ducha. Tenga a alguien con usted, por si necesita ayuda. No se dé baños de tina. La bacteria que se lava del cuerpo puede infectarle las incisiones. No use lociones, cremas, talcos ni nada en esa área porque pueden causar infecciones.

Medicamentos:

Después de la operación es posible que el doctor le recete varios medicamentos nuevos. También podría tener que dejar o cambiar algunos de los medicamentos que tomaba antes. Conozca siempre los nombres y las dosis de los medicamentos que toma y lleve siempre con usted una lista con esta información. Su enfermero le dará información escrita sobre los que recibió en el hospital y los que debe tomar en casa. Sepa las razones por las que toma cada medicamento. Tómelos EXACTAMENTE como se lo indicaron. No tome ningún medicamento que no esté en la lista que le den cuando salga de alta (a menos que su doctor lo apruebe). Tome solamente los medicamentos de venta sin receta que apruebe su doctor. Si tiene dolor no tome aspirina. Llame a su doctor si se le presenta algún efecto secundario de los medicamentos.

Coumadin:

Si le han reparado o reemplazado una válvula es posible que le hayan recetado un medicamento llamado Coumadin. El Coumadin reduce la capacidad de la sangre de formar coágulos. Se dice que es un anticoagulante. Su enfermero le dará instrucciones sobre cómo tomarlo en forma segura y efectiva.

Control del dolor:

El control del dolor después de la operación es muy importante para la recuperación. Nuestra meta en Sherman es darle un buen alivio para su dolor. Mientras menos dolor tenga, más podrá realizar las actividades necesarias para recuperarse y dejar pronto el hospital (tales como respirar profundo y aumentar sus actividades). Contamos con varias opciones de medicamentos para controlarle el dolor. Su enfermero y su médico identificarán los que le den mejor resultado. Su enfermero le pedirá que le dé un puntaje a su dolor en una escala de 1 a 10. Por favor avísele si tiene molestias. Al principio es posible que necesita tomar medicamentos para el dolor en forma regular. Esto no debe preocuparle. Conforme se vaya recuperando necesitará menos medicamentos. Continúe tomándolos

cuando esté en casa. Nunca conduzca ni opere maquinaria mientras los tome.

Estos medicamentos pueden causar estreñimiento. Para evitar este problema beba mucho líquido y coma alimentos con mucha fibra. También puede beber jugo de ciruela pasa o tomar un suavizante de excremento (*stool softener*). Durante varias semanas tendrá molestias y dificultad para moverse. No esté demasiado activo. Alterne los períodos de descanso con los de actividad. No cargue más de 5 o 10 libras. Si no consigue suficiente alivio con los medicamentos para el dolor, por favor llame al cirujano.

Actividad:

(Vea también la sección de Rehabilitación Cardíaca para el programa de ejercicios en casa)

- NO cargue nada que pese más de 5 o 10 libras (comida, niños, etc.) durante por lo menos seis semanas ni esfuerce los músculos con actividades como empujar, jalar o levantar objetos pesados, cortar el césped, rastrillar hojas, jugar golf, palear nieve, nadar o hacer tareas pesadas de la casa tales como aspirar o lavar los pisos.
- Debe usar TED *hose* (calcetines elásticos) durante el día y quitárselos por la noche, durante un mes después de la cirugía. Lávelos con agua y jabón y déjelos secar al aire.
- Las mujeres deben usar un sostén que les soporte bien, día y noche durante un mes para proteger la incisión del pecho.
- No conduzca ningún vehículo por un mínimo de 4 semanas. Pregúntele a su médico cuándo puede empezar a conducir. Puede viajar como pasajero en el asiento delantero, con el asiento corrido hasta atrás. Por favor recuerde usar el cinturón de seguridad sobre el cojín de pecho.
- Haga caminatas diarias ya sea dentro o fuera de casa, según el clima.

- Puede subir escaleras pero tómese descansos y hágalo despacio. Planee lo que va a hacer en el día para no tener que subir escaleras con frecuencia, durante las primeras semanas.
- Al principio puede sentirse un poco cansado; tome pequeñas siestas y descanse durante el día. Si tiene problemas para dormir en la noche, tome siestas cortas y períodos de descanso más largos.

Actividades (continuación):

- Al poco tiempo de la operación es posible que sienta depresión o tenga cambios de estado de ánimo. Puede ser que esto empiece cuando llegue a casa. Esto no debe avergonzarlo ni preocuparlo. Es debido a la anestesia, los medicamentos y la falta de sueño. Conforme descanse y se recupere estos síntomas desaparecerán. Si se siente muy deprimido llame a su médico. El programa de Rehabilitación Cardíaca en su fase 2 ofrece clases sobre este tema.
- Pregúntele al cirujano cuándo puede regresar a trabajar.
- Consulte con su cirujano antes de reiniciar sus actividades sexuales.

Rehabilitación Cardíaca Fases 2 y 3:

Por favor vea la sección de Rehabilitación Cardíaca. Necesita obtener la autorización de su cardiólogo aproximadamente un mes antes de empezar la fase 2 de la Rehabilitación Cardíaca.

Dejar de fumar

Por favor vea la sección de Dejar de Fumar.

Instrucciones sobre la dieta:

En casa necesita seguir lo que se llama una dieta mediterránea. Esta es una dieta baja en grasa, baja en colesterol y baja en sal. Es posible que su nueva dieta represente un cambio grande en su estilo de vida, pero es muy importante para la prevención de una enfermedad cardíaca mayor. Encontrará información detallada sobre la dieta mediterránea en su carpeta de alta. Podría recibir información adicional sobre esta dieta del

corazón por parte de su dietista. Por favor llame a la oficina de dietistas (224-783-8038) o avísele a su enfermero si tiene más preguntas.

Video de alta:

Usted verá un video informativo sobre su alta, antes de ir a casa. Puede ver este video en el canal 62. Por favor, pida que le pongan el video cuando esté con un miembro de su familia. Después de verlo hable con el enfermero si tiene alguna pregunta.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA PARA PACIENTES CON REEMPLAZO/REPARACIÓN DE VÁLVULA:

Si le han reparado o reemplazado una válvula es posible que su doctor le haya recetado un anticoagulante llamado Coumadin. Esta carpeta tiene una sección con información sobre este medicamento y los análisis de laboratorio necesarios para monitorizar su uso. Si tuviera alguna pregunta por favor hable con su médico o su enfermero. Si le han reparado o reemplazado una válvula es posible que deba tomar antibióticos antes de sus citas con el dentista o antes de alguna cirugía. Por favor avísele a su médico con anticipación para obtener instrucciones y recetas al respecto.

Si le han indicado el uso de Coumadin también debe ver la sección de medicamentos de esta carpeta.

Información específica para diabéticos:

Cuando vaya a casa le van a dar un paquete de información sobre la diabetes y un glucómetro (si usted no tiene uno), con instrucciones. Necesita hacer una cita para recibir instrucciones adicionales sobre la diabetes, como paciente externo. El número de teléfono del Centro de Diabetes de Sherman es 224-783-8038. Es importante que reciba información por parte de un educador de diabetes sobre la importancia del control del azúcar en la sangre.

En casa debe medirse el azúcar en la sangre con el glucómetro, según le indiquen. Debe hacerlo a primera hora de la mañana antes de comer o

beber nada y otra vez antes de comer, cenar y acostarse. No se olvide de anotar en una libreta los resultados de las mediciones. Le mostrará estos resultados al enfermero de visita a domicilio, al médico y al educador de diabetes.

Si va a usar insulina en casa, antes de salir del hospital le enseñarán a inyectarse y le pedirán que lo haga usted para mostrar que lo comprendió. Si va a usar medicamentos hipoglicémicos también le darán instrucciones sobre ellos.

Instrucciones de alta por escrito:

Le darán instrucciones por escrito antes de salir del hospital. En esas instrucciones estará el nombre de los medicamentos, para qué son y cómo y cuándo tomarlos. Estará también el nombre de los médicos y cuándo deberá verlos en sus consultorios. Por favor llámelos unos días después de salir del hospital para hacer las citas.

Lo que debe observar y cómo llamar si tiene problemas:

Llame al cirujano si:

- Le falta el aire para respirar cuando está descansando (debe tomarse un período de descanso por lo menos una vez al día, de preferencia dos veces, durante las primeras semanas. Es importante que alterne sus actividades con el descanso para reducir la fatiga. Necesita hallar el balance entre ambos).
- Sube de peso (más de dos libras en un día o 5 libras en una semana).
- Se le hinchan más las piernas (podría notar un poco de hinchazón en las piernas con actividades o al caminar. Para reducir la hinchazón mantenga los "dedos de los pies por encima de la nariz" cuando esté acostado o eleve las piernas cuando esté sentado).
- Tiene fiebre (más de 101° F) o escalofríos.
- Nota algún cambio en la apariencia de las incisiones (enrojecimiento, secreción, hinchazón o dolor al tacto).

- Los latidos cardiacos parecen más rápidos o más lentos o salteados.
- No consigue controlar el dolor.
- Nota moretones o sangrado sin razón aparente.
- Tiene dolor en el pecho u hombro, que empeora cuando respira profundo, tose o camina.

Continuidad en casa:

Siga usando el espirómetro de incentivo (el que le dieron en el hospital)

No olvide anotar su peso y temperatura diarios durante las primeras dos semanas. Lleve esas anotaciones a la cita con su doctor.

RECUERDE QUE:

La operación del corazón es un acontecimiento que afecta al paciente, a su pareja y a los familiares. La recuperación da lugar a cambios temporales en la distribución de las responsabilidades entre los familiares. La recuperación va a ser un desafío tanto para el paciente como para su familia. Habrá días en los que tendrá muchos logros y energía, pero también otros de cansancio, tristeza y coraje. Esto es parte de la recuperación física y emocional por la que está pasando. Los familiares necesita coordinar los esfuerzos para ayudar al paciente físicamente durante la recuperación, pero también necesitan permitirle que vaya recuperando la independencia para que recupere su autonomía.

Tabla de peso diario	
----------------------	--

[illegible]

Por favor avísele al medico si sube mas de dos libras en un día o de tres a cinco libras en una semana.

Citas de seguimiento:

Fecha	Médico	Numero de teléfono	Especialidad
-------	--------	--------------------	--------------

PREGUNTAS