

## PAUTAS DE ACTIVIDADES PARA EL ALTA

Ha estado participando en un programa de actividades diarias durante su hospitalización con la ayuda de sus enfermeros y su Fisioterapeuta. Después del alta, es importante que continúe con un programa de actividad regular para ayudarlo a mantener y mejorar su tolerancia a actividades. El ejercicio regular también lo ayudará a mantener el peso y promover la sanación.

- Haga el esfuerzo de mantenerse activo todos los días
- Encuentre una actividad que le guste hacer (es decir, caminar, hacer senderismo, andar en bicicleta)
- Comience con un objetivo razonable de 10 minutos, intente aumentar un poco cada semana hasta que pueda mantener hasta 30 minutos a la vez.
- La intensidad no importa tanto como la resistencia. Encuentre un ritmo que pueda mantener sin necesidad de descansar
- El Fisioterapeuta que se le asigne le dará más pautas antes del alta para cualquier necesidad específica que pueda tener.

## PAUTAS ESTERNALES PARA EL ALTA

Para la cirugía, le cortaron el esternón (esternón). Luego, se volvió a cerrar el esternón con suturas de alambre para ayudar en el proceso de curación. Durante ocho semanas después de la cirugía, debe proteger su esternón para que cicatrice correctamente.

Siga estas pautas, conocidas como precauciones esternales. Si su médico o cirujano le ha dado más instrucciones, siga sus instrucciones.

### **Para las primeras 8 semanas después de la cirugía:**

- No levante, empuje o jale más de 10 libras.
- Use los brazos lo menos posible cuando esté de pie o sentado.
- Al toser o estornudar, coloque una almohada contra la incisión como apoyo.
- No permita que otras personas tiren de sus manos, muñecas o brazos cuando lo ayuden.
- No se acueste boca abajo. Duerma de costado o de espalda.
- Puede mover los brazos sin que le duela, pero limite los movimientos por encima de la cabeza.
- Detenga cualquier actividad que aumente el dolor.
- No contenga la respiración.
- Exhale cuando sienta la necesidad de hacer fuerza.

### **Notifique a su médico si:**

- La incisión quirúrgica se está separando o abriendo.
- Siente que el esternón hace un chasquido, crujido o se mueve.
- Hay algún drenaje de su incisión.

