

Recuperación tras la cirugía torácica

Guía del paciente

Napa Valley Cardiac and Thoracic Surgery

3421 Villa Lane, Suite 2A, Napa, CA 94558

1111 Sonoma Avenue, Suite 306, Santa Rosa, CA 95405

1860 Pennsylvania Ave, Suite 305, Fairfield, CA 94533

Phone (707) 254-9640

Fax (707) 254-9698

Como se pudiera sentir después de la cirugía

Es posible que usted se sienta cansado por varias semanas después de la cirugía. Planeé sus actividades para que descanse lo suficiente.

Tal vez tenga poco apetito por varias semanas y la comida no le apetecerá.

Todos estos síntomas son normales y deben desaparecer, de no ser así, por favor llame al cirujano.

Cuidados de la incisión

Su procedimiento quirúrgico quizás necesite más de una incisión. Los procedimientos para diagnosticar, pueden necesitar sólo una incisión pequeña, mientras que otros necesitan una grande. Ambos pudieran necesitar una pequeña incisión y sutura (punto) donde usted tenía colocado el tubo de tórax (drenaje).

Algunas incisiones se pueden cerrar con suturas colocadas debajo de la piel que se absorben con el tiempo. Otras incisiones requieren puntos o grapas quirúrgicas que se retiran durante la cita post-quirúrgica.

Revítese las incisiones todos los días y si es necesario, use un espejo para tal. Rojez, hinchazón, drenaje o aumento del dolor pudieran indicar infección. Llame de inmediato a nuestro consultorio si le llegase a ocurrir uno de estos síntomas.

Usted puede quitarse las tiras adhesivas especiales, *Steri-Strips™*, 7 días después de ser colocadas sobre la incisión. A veces estas tiras se desprenden solas y si esto ocurriera no hay necesidad de reemplazarlas.

Tratamiento para el dolor

Tal vez le duela el lugar de la incisión por algunas semanas después de la cirugía. Le recetamos medicamento para el dolor. Tómelos cuando sea necesario. Las incisiones grandes tienden a doler más. Sostener una almohada firmemente sobre la incisión cuando tosa, le puede ayudar.

Es importante que usted tenga el dolor controlado suficientemente para continuar con los ejercicios de respiración profunda, toser, y para caminar. Planee tomar el medicamento como se le ordenó. No espere que el dolor se ponga severo.

El estreñimiento es un efecto secundario muy común del medicamento para el dolor. Para prevenirlo, tome un suavizante de heces como *Colace*, beba bastante líquidos y consuma alimentos altos en fibra. Si usted no evacua por más de 24 horas, tome un laxante suave como leche de Magnesias.

Reanude sus actividades normales después la cirugía

La mayoría de los pacientes se sienten muy cansados al ser dados de alta del hospital. Aún cuando se le indique que puede volver a sus actividades normales, usted quizás no se sienta con ganas de hacerlo. Es mejor que usted tome un ritmo rutinario lento, al volver a sus actividades normales.

Aseo personal

Evite bañarse en tina por dos semanas para que la incisión se cure completamente. Puede ducharse (bañarse en la regadera) todos los días. Y usar un jabón líquido antibacterial sin fragancia para que la piel seca que rodea la incisión se caiga. Asegúrese de secarse completamente la incisión, suavemente, sin restregarse.

Ejercicios de Respiración profunda y tos

Continúe haciendo los ejercicios de respiración profunda y usar el espirómetro incentivo, 4 veces al día, por lo mínimo, para mantener los pulmones sanos (sin flemas). Respire 3 ó 4 veces profundamente, seguido de una tos forzada. Trate de tomarse el medicamento para el dolor aproximadamente ½ hora antes de los ejercicios. Sostenga una almohada sobre la incisión para ayudarle a reducir el malestar.

Caminar

Trate de estar lo más activo posible. Tómese el medicamento para el dolor regularmente para que pueda andar confortablemente. Salga a caminar todos los días e incremente poco a poco el tiempo por caminata, de 20 a 30 minutos, 2 a 3 veces al día. Asegúrese de descansar en el intermedio de las actividades. Evite sentarse por mucho tiempo.

Levantar objetos

Evite levantar más de 10 libras, palear, limpiar con aspiradora, cargar a niños pequeños, al menos por 6 semanas. Usted puede hacer tareas domésticas ligeras, si se siente con ganas.

Dormir

Trate de dormir la noche completa. Tomar una siesta corta puede ayudar también. Es importante que vuelva a sus rutinas diarias lo antes posible. Puede dormir boca arriba, boca abajo, de lado, incluyendo el operado.

Relaciones sexuales

Puede tener relaciones sexuales cuando se sienta confortable para ello.

Manejar vehículo

No maneje hasta que haya dejado de tomar completamente los narcóticos para el dolor, no tenga más dolor en la incisión ni sienta debilidad o agotamiento.

Volver al trabajo

Por lo general, usted puede planear en regresar a trabajar, 4-6 semanas después de la cirugía, dependiendo de: si usted tiene ganas, razón para la cirugía y el tipo de trabajo desempeñado. Converse sobre esto con su cirujano durante la cita post-quirúrgica.

Viajar

Si planea viajar después de su cirugía, consulte con su cirujano. Es posible poder viajar en avión 2 semanas después de la intervención

Medicamentos

Vuelva a emplear los medicamentos que tomaba antes de operarse, al menos que el cirujano le indique lo contrario.