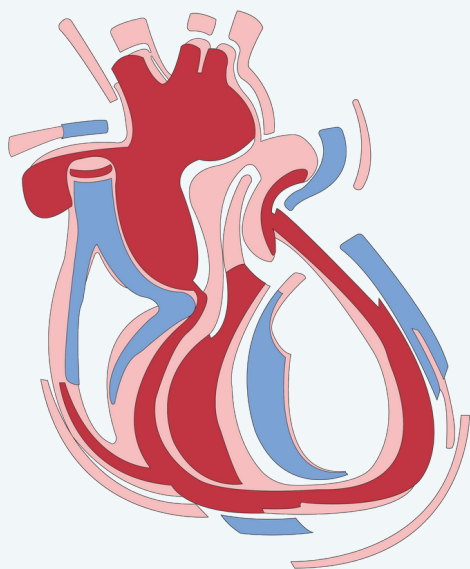


INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA PACIENTES EN EL POSOPERATORIO DE CIRUGIA CARDÍACA.



Cirugía Cardiovascular

Esta guía ha sido preparada para usted y su familia.
Es el fruto de la experiencia de nuestro personal
médico y de nuestras enfermeras, que desean
compartir con ustedes información que le ayudará
en su recuperación tras la cirugía

ÍNDICE

- 1 Recomendaciones generales de la dieta
- 2 Fisioterapia Respiratoria
- 3 Ejercicio Físico
- 4 Cuidados Posturales
- 5 Aseo y curas diarias
- 6 Otros consejos
- 7 Consultar si...
- 8 Problemas menores y frecuentes
- 9 Contacto
- 10 Anexo: Recomendaciones tratamiento Sintrom



1

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

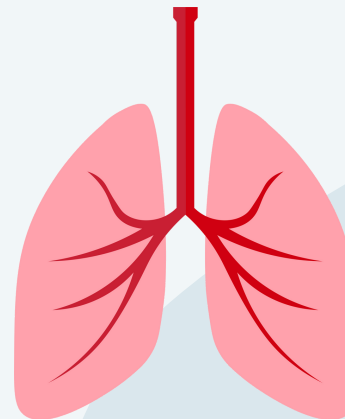
- Debe tomar una dieta cardiosaludable baja en sal y grasas.
- No debe tomar bebidas alcohólicas en un plazo de al menos dos meses después de la cirugía.
- Recomendamos bebidas descafeinadas (cuidado con el café y el té).
- Al principio tendrá poco apetito, por lo que es mejor hacer comidas poco copiosas más a menudo.
- El tabaco está totalmente prohibido.
- Si toma alguna dieta especial por padecer alguna enfermedad (diabetes, nefropatía...) siga las indicaciones dietéticas fijadas previa a la cirugía además las recomendaciones anteriores.
- Aumente la ingesta de fruta rica en vitamina C y de alimentos ricos en proteínas preferiblemente pescado a carne que favorecerá la cicatrización de las heridas.
- Aumente la ingesta de fibra y agua para evitar estreñimiento.



2

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

- Debe seguir haciendo los ejercicios respiratorios que le han enseñado durante su hospitalización en su domicilio, para evitar el acúmulo de secreciones, mucosidades y flemas que favorecen la aparición de infecciones respiratorias.
- Inspiron incentivado
- Clapping.
- Recuerde no hacerlo después de las comidas.
- Si al realizar los ejercicios tiene tos, sujétese el pecho para disminuir el dolor y no forzar la zona quirúrgica.
- No reprima el impulso de la tos, es un mecanismo defensivo del organismo, pero recuerda sujetarte el pecho.



3

EJERCICIO FISICO

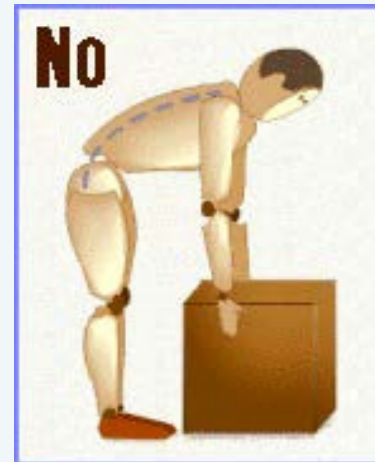
- Evite tumbarse en la cama durante el día, es mejor estar sentado.
- Debe evitar la actividad física en las dos horas siguientes a una comida principal.
- El ejercicio y la vuelta a la vida anterior a la cirugía debe hacerse gradualmente, aproximadamente en dos meses (6-8 semanas).
- Se recomienda ejercicio gradual en llano, evitando subir cuevas y escaleras durante el posoperatorio inmediato.
- Para cualquier tipo de actividad si nota fatiga, mareos o dolor de pecho tome un descanso hasta la mejoría de los síntomas . Si no mejoran en 20 minutos, contacte con su médico.
- No se recomienda conducir en los dos meses siguientes a la intervención.
- Se pueden reanudar las relaciones sexuales en dos meses, de manera lenta y progresiva según apetencia y sin hacer demasiados esfuerzos.
- Caminar es el ejercicio recomendado durante el posoperatorio inmediato , hágalo intentando aumentar gradualmente el tiempo dedicado a esta actividad hasta lograr 30 minutos diarios aproximadamente de acuerdo a las condiciones físicas previas.
- Evite los deportes de contacto.



4

CUIDADOS POSTURALES ESTERNOTOMÍA

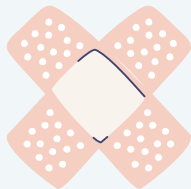
- Muévase con cuidado para proteger el esternón, sin apoyar las manos y los codos para incorporarse., debe levantarse y acostarse tal y como se le enseñó e indicó durante su estancia en planta.
- Si es usted mujer se recomienda el uso del sujetador, de día y de noche.
- No debe levantar, cargar ni empujar pesos, ni fregar durante dos meses.
- Debe dormir boca arriba (dos meses) con el cabecero elevado en 30 grados , le facilitará la respiración y la expulsión de secreciones .Puede ponerse de lado apoyando la espalda sobre una almohada



5

ASEO Y CURAS DIARIAS

- Es mejor la ducha que el baño, si se mareo con facilidad siéntese en un taburete.
- Observe la herida a diario, si aparece enrojecimiento, supuración o inflamación consulte con su enfermera del centro de salud.
- Primero se lavan las heridas pueden usar para ello una esponja distinta a la del resto del cuerpo.
- Luego secar las heridas con una toalla limpia, aplicando presión, no frotando y Aplicar povidona yodada (betadine®) con una gasa estéril a lo largo de la herida de arriba hacia abajo.
- La herida quedará al aire en contacto con ropa de algodón que se debe cambiar a diario. Evitar contacto directo con tejidos sintéticos ni con la faja.
- Si existe exudado en alguna zona de la herida, se tapaná esa zona con una gasa o apósito.
- La retirada de puntos y grapas se realizará en su centro de atención primaria alrededor de los 10-14 días desde la intervención quirúrgica.
- Tras la retirada de las grapas se recomienda aplicar regenerador de la piel , puede consultar con su farmacéutico (aloe vera, aceite de almendras ...).
- Importante la higiene bucal escrupulosa para evitar infecciones bucales que pueden desencadenar endocarditis bacterianas.



6

OTROS CONSEJOS

- Evite la exposición solar directamente sobre las heridas durante el primer año. Si existe exposición aplique protección solar con pantalla total.
- Si le extrajeron la vena safena (tienen también una herida en la pierna), deben usar una media elástica de compresión media, desde la mañana a la noche. Aconsejamos también mantener las piernas elevadas cuando esté sentado/a.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Se medirá la temperatura por la tarde durante dos semanas y si tiene 38° C o más y/o tiritona debe consultar.
- Pésese y tómesese la tensión diariamente a la misma hora y anote la diuresis total hasta la revisión programada por CCV.
- Si usted va a tomar Sintrom®, lea las instrucciones que le dará el /la enfermera con el informe de alta.
- En caso de dolor , además de la prescripción médica, siga las recomendaciones dadas por su enfermera/o durante su hospitalización.



7

DEBE CONSULTAR SI...

- Pulso con frecuencia superior a 150 latidos por minuto, con sensación de falta de aire.
- Fatiga y dificultad en respirar que no se alivia con reposo.
- Angina similar a la sentida antes de la cirugía.
- Escalofríos o fiebre superior a 38° C que ocurre dos veces en 24 horas.
- Pérdida súbita de fuerza o sensación en piernas y brazos.
- Dolor de cabeza muy severo que ocurre de forma súbita.
- Mareos
- Sangre en las heces , heces oscuras (excepto si está tomando hierro)
- Dolor de punzada en el pecho al respirar profundo.



8

PROBLEMAS MENORES Y FRECUENTES QUE REMITEN PROGRESIVAMENTE

- Evite la exposición solar directamente sobre las heridas durante el primer año. Si existe exposición aplique protección solar con pantalla total.
- Si le extrajeron la vena safena (tienen también una herida en la pierna), deben usar una media elástica de compresión media, desde la mañana a la noche. Aconsejamos también mantener las piernas elevadas cuando esté sentado/a.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Se medirá la temperatura por la tarde durante dos semanas y si tiene 38° C o más y/o tiritona debe consultar.
- Pésele y tómesese la tensión diariamente a la misma hora y anote la diuresis total hasta la revisión programada por CCV.
- Si usted va a tomar Sintrom®, lea las instrucciones que le dará el /la enfermera con el informe de alta.
- En caso de dolor , además de la prescripción médica, siga las recomendaciones dadas por su enfermera/o durante su hospitalización.



9

TELÉFONOS DE INTERÉS A LOS QUE PUEDEN LLAMAR PARA ACLARAR CUALQUIER DUDA:

Si tiene cualquier duda acerca de la medicación, síntomas etc , no dude en consultar a los siguientes teléfonos.

Salud Responde : (Consejería de Salud)

- Teléfono: 902 505 060
- E-MAIL: saludresponde@juntadeandalucia.es
- Aplicación móvil.



SaludResponde

- https://play.google.com/store/apps/details?id=citamovil.saludresponde&hl=es_419

Hospital Universitario Reina Sofía

Ubicación de Planta de Hospitalización

- Hospital General, Planta 2 Módulo A
- TLF: 957-010310
- Ugccv.hrs.sspa@juntadeandalucia.es

Ubicación de la Secretaría

- Edificio de Consultas Externas, Planta 3
- TLF: 957-010443 / 957-012829
- FAX: 957-012868

Ubicación de las Consultas

- Edificio de Consultas Externas, Planta 1
- TLF: 957-011919
- Hospital General, Planta 1
- TLF: 957-012831

Ubicación de Exploraciones Vasculares

- Hospital General, Planta 1
- TLF: 957-010299 / 957-010181

Trabajadores Sociales

- Teléfono: 957-010417

No olvide pedir sus citas en CCEE con el Cirujano Cardiovascular y con su Cardiólogo de referencia para seguimiento

AGRADECIMIENTOS:

Al personal del Servicio de Cirugía Cardiovascular



- El tratamiento debe ser siempre controlado cuidadosamente. La dosis se ajusta para cada paciente después de hacer un análisis de sangre.
- Tome la dosis exacta indicada por su médico. No debe cambiar nunca la dosis por su cuenta. Tome siempre a la misma hora. Si un día se olvida, no tome doble dosis al día siguiente.
- No debe tomar ningún medicamento nuevo sin consultarlo con su médico. En principio no tomará antiinflamatorios (salvo Ibuprofeno -diclofenaco)
- En caso de fiebre, catarro o cualquier otro problema, consulte con su médico. Para la fiebre o el dolor puede tomar Paracetamol (Termalgin, Gelocatil, Efferalgan...) o Metamizol (Nolotil...).
- Están totalmente prohibidas las inyecciones intramusculares porque pueden producir hemorragia en el músculo y complicaciones posteriores.
- No suprima ningún medicamento sin ponerse en contacto con su médico.
- Evite los laxantes oleosos.
- Evite las bebidas alcohólicas.
- En caso de extracción dentaria, intervención quirúrgica o accidente, deberá notificar a su dentista, cirujano o médico de urgencias que está en tratamiento con Sintrom.
- Si apareciera cualquier signo de hemorragia (hemorragias nasales, sangre en orina, heces negras o pastosas, heces con sangre o hematomas espontáneos), consulte con su médico inmediatamente.