

Rehabilitación cardíaca fase I: cirugía a corazón abierto

Después de una cirugía cardíaca con un enfoque externo

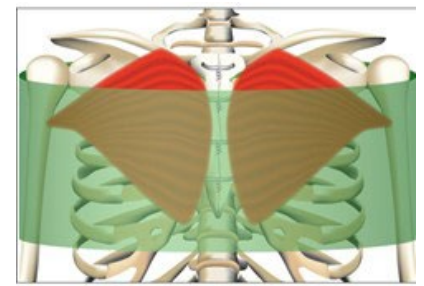
Este folleto explica las recomendaciones de actividad física y el programa de ejercicios que debe seguir mientras se recupera de su cirugía cardíaca y se prepara para la fase II de rehabilitación cardíaca.

Recomendaciones de actividad

"Mantenga sus movimientos dentro del tubo" es una frase que le ayudará a minimizar el estrés sobre el esternón mientras sana después de la cirugía y, al mismo tiempo, le permitirá usar los brazos.

El objetivo es **mantener la parte superior de los brazos cerca del cuerpo** cuando realice movimientos que impliquen soportar peso. Puede mover los brazos fuera del "tubo" cuando los movimientos no impliquen soportar peso. Sus terapeutas le enseñarán cómo adaptar estas actividades según sus necesidades. A continuación, se muestran imágenes de actividades comunes, como levantarse de la cama, ponerse de pie desde una silla y alcanzar objetos por encima de la cabeza.

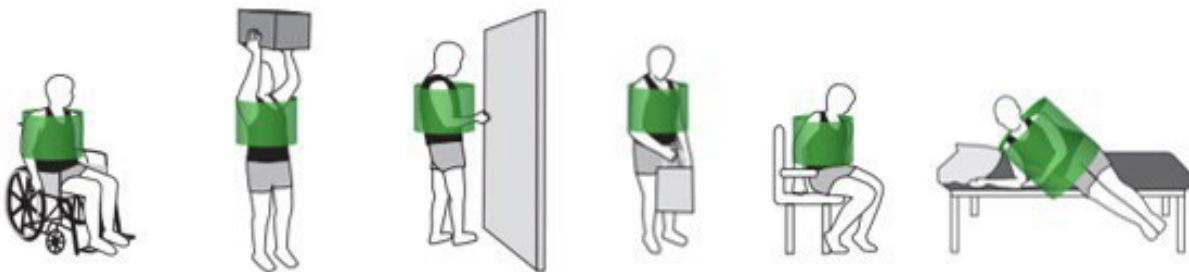
Cuando realice actividades que requieran levantar, empujar o jalar, use ambos brazos al mismo tiempo y manténgalos **"dentro del tubo"**. Comience estas actividades de manera gradual. No existen restricciones específicas de peso para levantar objetos. Escuche a su cuerpo. El dolor es una señal de que debe detenerse o modificar la actividad. No esperamos un aumento repentino e intenso del dolor. Es normal sentir molestias o sensibilidad muscular.



El "tubo" es el área resaltada en verde que rodea la parte superior de los brazos, el esternón y los músculos que entran en esta región.

Movimientos dentro del (recomendados):

En cada movimiento, ambos brazos permanecerán cerca del cuerpo (dentro del tubo). Esto evita el estiramiento del pecho y el uso de los músculos pectorales de una manera que ejerza tensión sobre el esternón.



Use la cámara de su teléfono para
obtener una copia digital de este folleto.

ge 1 of 6 | Phase I Cardiac Rehab: Open heart surgery | Spanish

UWMC Physical Therapy | Box 356154
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4830

Movimientos fuera del tubo (deben evitarse):

En cada movimiento, uno o ambos brazos se alejan del cuerpo (fuera del tubo). Esto provoca un estiramiento del pecho y el uso de los músculos pectorales de una forma que ejerce tensión sobre el esternón.



Su programa de ejercicios

Mientras esté en el hospital

Su terapeuta le indicará un programa de ejercicios, respiración y caminatas para que lo comience mientras permanece en el hospital. Es importante que camine con un miembro del personal de 3 a 4 veces al día. La actividad física ayudará a que:

- Su sistema digestivo, respiratorio(respiración) y *circulatorio* (vasos sanguíneos) se recuperen del procedimiento. Esto le ayudará a:
 - Estabilizar la presión arterial y reducir los mareos.
 - Dejar de necesitar oxígeno suplementario.
 - Mejorar la fuerza, el equilibrio y la energía.
 - Mejorar el estado de ánimo y dormir mejor por la noche.
 - Aliviar el estreñimiento y las náuseas.

Cuando regrese a casa

Continúe con el programa de ejercicios, respiración y caminatas que le enseñaron sus terapeutas. Su meta es **caminar al menos entre 30 a 40 minutos todos los días** por las 6 semanas después del procedimiento.

- **Caliente antes de caminar y haga un enfriamiento al terminar.** Estire o realice ejercicios suaves durante al menos 5 minutos antes y después de caminar. Esto permite que la frecuencia cardíaca y respiratoria aumenten y disminuyan de forma gradual, ayuda a que el corazón y los músculos reciban la cantidad adecuada de oxígeno.

- Haga varias caminatas cortas a lo largo del día, aumente lentamente el tiempo que camina. Por ejemplo:
 - **Camine al menos 3 veces al día durante 5 minutos o más en cada ocasión.** Esta es una meta y variará según su condición física después de la cirugía.
 - **Cada semana, aumente el tiempo total de ejercicio aproximadamente 3 minutos** (por ejemplo: aumente 1 minuto a cada una de sus 3 caminatas diarias). Aquí hay un ejemplo de programa de caminatas:

Ejemplo del programa de caminatas:

Semana	Ejercicios de calentamiento	Caminata	Ejercicios de enfriamiento	Tiempo total	¿Cumplió la meta?
1	5 min.	3 x 5 min.	5 min.	15 minutos	☐
2		3 x 6 min.		11 min.	☐
3		3 x 7 min.		17 min.	☐
4		3 x 8 min.		24 min.	☐
5		3 x 9 min.		27 min.	☐
6		3 x 10 min.		30 min.	☐

Nota: Si no puede caminar como ejercicio, hable con su fisioterapeuta sobre el tipo de ejercicio que sea más adecuado para usted. Siga el programa de ejemplo anterior, pero realice ese tipo de ejercicio en lugar de caminar.

Preste atención cómo responde su cuerpo

Durante las 6 semanas posteriores a su procedimiento, manténgase físicamente activo a un nivel de intensidad bajo a moderado. Tome las cosas con calma. Disminuya el ritmo o descanse si le falta el aire, se siente mareado, no puede hablar o comienza a sudar.

Su fisioterapeuta le enseñará diferentes maneras de controlar qué tan intensamente está trabajando su cuerpo. Estas incluyen:

- **Calificar su nivel de esfuerzo percibido (RPE) en una escala de 0 a 10,** donde 0 representa el menor esfuerzo y 10 el mayor. Mientras realiza una actividad, piense en qué tan difícil le resulta o cuánto esfuerzo necesita para continuar haciéndola.
- Si su esfuerzo se encuentra **entre los niveles 2 y 4 de la escala de 0 a 10,** está haciendo ejercicio a una intensidad baja a moderada. (Consulte la tabla "Nivel de esfuerzo" (RPE en inglés) en la página 6).
- **Hablar con alguien mientras hace ejercicio.** Use su respiración como guía para medir la intensidad. Mientras hace ejercicio o camina, no debe faltarle tanto el aliento por lo cual no pueda mantener una conversación.

- **Prestar atención a cómo responde su cuerpo.** Reduzca su nivel de actividad durante el ejercicio y las actividades diarias (incluyendo vestirse, bañarse, asearse y las tareas del hogar) si:
 - Su RPE es mayor de 4 durante la actividad.
 - Su frecuencia cardíaca (pulso) permanece elevada durante 10 minutos después de terminar el ejercicio.
 - Le falta el aire durante más de 10 minutos después de terminar el ejercicio.
 - Siente fatiga (mucho cansancio) durante 24 horas después de hacer ejercicio.
 - Nota un aumento de hinchazón en las piernas o los pies hasta 24 horas después de hacer ejercicio.
 - Tiene dolor o calambres en los músculos de las piernas.
 - Tiene dolor en las articulaciones, los talones o las espinillas.

Sugerencia: para conservar su energía, puede ser útil sentarse para ducharse, vestirse o realizar otras actividades que antes hacía de pie.

Suspenda el ejercicio y hable con su médico antes de volver a comenzar si:

- Tiene un ritmo cardíaco anormal: pulso irregular, palpitaciones, pulso muy lento de aparición o episodios repentinos de latidos cardíacos muy rápidos.
- Tiene dolor o presión nuevos o persistentes en el pecho, la espalda, los brazos o la garganta.
- Se siente mareado, aturdido, presenta sudor frío o se desmaya.
- Pierde la coordinación, nota cambios en la visión o se siente confundido.

Si se encuentra en casa y necesita atención médica de inmediato, llame al 911.

Rehabilitación cardíaca fase II

Cuando salga del hospital, continúe estas mismas recomendaciones para su programa de ejercicios. La mayoría de las personas que se someten a una cirugía a corazón abierto comienzan la Fase II de rehabilitación cardíaca entre 4 y 6 semanas después del alta hospitalaria. Recuerde que no debe conducir durante las primeras 6 semanas después de la cirugía, o hasta que su cirujano cardíaco lo autorice.

El personal del programa de rehabilitación cardíaca le enseñará cómo aumentar de manera segura la intensidad y la duración de sus ejercicios. El objetivo es que, con el tiempo, pueda realizar su de ejercicios por su cuenta.

Continúe con su programa de caminatas los días en que no asista a rehabilitación cardíaca.

Elija un estilo de vida saludable para el corazón

La Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) recomienda que las personas con enfermedades cardíacas adopten un estilo de vida que favorezca la salud del corazón. Esto incluye:

- Tomar los medicamentos exactamente como se los recetó su médico y a la hora indicada.
- Mantenerse físicamente activo.
- Elegir cuidadosamente lo que come y bebe.

Para cuidar la salud de su corazón:

- **Deje de fumar.** Dejar de fumar mejora la salud del corazón y de los vasos sanguíneos y puede ayudar a aliviar los síntomas de la enfermedad cardíaca.
- **Mantenga un peso saludable.** Alcanzar y mantener un peso saludable reduce el riesgo de diabetes, presión arterial alta, colesterol alto y triglicéridos elevados. Además, disminuye la carga de trabajo del corazón y puede ayudar a evitar que la enfermedad cardíaca empeore.
- **Siga una dieta saludable.** Consuma abundantes frutas, verduras, granos integrales, nueces, productos lácteos bajos en grasa y pescado (en lugar de otros tipos de carne). Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, sodio y grasas no saludables (*grasas saturadas o trans*).
- **Reduzca el estrés.** Planifique con anticipación, disminuya el ritmo de sus actividades tómese las cosas as con calma y reserve tiempo para compartir con amigos y familia. Trate de no preocuparse por aquello que no puede cambiar.

Recursos de la *American Heart Association*

El sitio web de la *American Heart Association* ofrece ideas y recursos para mantenerse activo y cuidar su salud. Visite www.heart.org, seleccione "Healthy Living" (Vida saludable) en la barra de menú y luego haga clic en "Fitness" (Aptitud física).

Recomendaciones sobre la intensidad del ejercicio

Durante las primeras 6 semanas después del alta hospitalaria, es importante que **haga ejercicio a una intensidad baja a moderada** para favorecer la recuperación del corazón. Para determinar si el nivel de esfuerzo es el adecuado, califique su esfuerzo en una escala de 0 a 10, donde 0 corresponde al menor esfuerzo y 10 el mayor.

La tabla de la página siguiente muestra la escala de Tasa de esfuerzo percibido (RPE). Si su esfuerzo se encuentra entre **los niveles 2 y 4 de la escala de 0 a 10**, está ejercitándose a una intensidad baja a moderada. La sección resaltada en negritas corresponde a su zona objetivo de entrenamiento.

Tasa de esfuerzo percibido (RPE en inglés)

RPE	Nivel de esfuerzo	Prueba del habla
0	Muy, muy ligero	En reposo
1	Muy ligero	Caminar despacio o pasear
2	Bastante ligero	Mantiene un ritmo constante, sin que le falte el aire
3		
4	Algo intenso/difícil	Camina a paso ligero y puede mantener una conversación
5	Intenso/Difícil	Camina muy rápido, necesita hacer una pausa para respirar cada 4 o 5 palabras
6		
7	Muy intenso/difícil	No puede hablar y mantener el mismo ritmo
8		
9	Muy, muy intenso/difícil	
10		

Tabla adaptada de Avers, D., & Brown, M. (2009). *White Paper Strength Training for the Older Adult*. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(4), 148-152.

Sus preguntas son importantes

Mientras permanezca en el hospital, su fisioterapeuta responderá sus preguntas sobre el ejercicio. Después del alta hospitalaria, si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con el ejercicio, comuníquese con su proveedor de rehabilitación cardíaca ambulatoria, su fisioterapeuta de atención domiciliaria, su fisioterapeuta ambulatorio o con su equipo principal de atención médica .

¿Tiene Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Nombre: _____

Número: _____