

Este camino a la recuperación del paciente después que le den de alta, es basado en el average de recuperación de los pacientes después de la cirugía de corazón abierto y no aplica a todos los pacientes.

	1–2 Días	1–2 Semanas	4–6 Semanas	Cuidado Después de la Cirugía
Trabajador Social	Si usted fuera a recibir servicios de enfermería visitante después de ser dado de alta y no se comunican con usted al día siguiente, comuníquese con su trabajador social lo más pronto posible al 212-305-2553.			Asista al grupo educacional “Corazón de Corazón” (solamente en Ingles) el Segundo martes del mes de 4–6 de la tarde en el piso 7HS, cuarto 213. Este grupo es designado a pacientes, sus familias y amistades.
Sueño	Acuéstese a la misma hora todas las noches. Evite el dormir mucho durante el día.	Intente dormir 6 a 8 horas todas las noches.	Intente dormir 6 a 8 horas todas las noches.	Intente dormir 6 a 8 horas todas las noches.
Baño	Usted puede ducharse después de ser dado de alta, si su cirujano lo permite . Evite la ducha directamente a la herida. Coloque una silla o banqueta en la bañera o sea asistido por alguien en caso que se sienta cansado. (Solamente debe de usar una silla o banqueta para la bañera o ducha que tenga patas de gomas).	Evite remojar la herida en la bañera.	Si todas las heridas estan sanas, usted puede tomar baños sentado en la bañera.	
Peso	Pésese diario. Si usted aumenta de 2–3 libras al día o de 3–5 libras en una semana, llame a su cardiólogo.	Siga pesandose todos los días. Mantenga un diario de su peso y llévelo con usted a sus citas con su cardiólogo.		

Este camino a la recuperación del paciente después que le den de alta, es basado en el average de recuperación de los pacientes después de la cirugía de corazón abierto y no aplica a todos los pacientes.

	1–2 Días	1–2 Semanas	4–6 Semanas	Cuidado Después de la Cirugía
Temperatura	Si se siente caliente o escalofrío, tómese la temperatura 3 veces en el día (mañana, tarde y noche). Llame a su cardiólogo si la fiebre sube a más de 100.4 grados.	Si se siente caliente o escalofríos en el cuerpo tómese la temperatura.		
Nutrición	Puede sentirse con falta de apetito o muy cansado para comer. Esto es común, pero debe comer para que su cuerpo sane. Coma aunque no tenga apetito. Las calorías y proteínas adecuadas son muy importantes. Beba líquidos adecuados.	Coma varias comidas pequeñas durante el día, en vez de 3 comidas grandes. Coma aunque no tenga mucho apetito.	Mantenga una dieta balanceada que contenga grandes variedades de los cinco grupos básicos de comida: 1. Granos 2. Frutas 3. Vegetales 4. Productos de leche 5. Carne/Pescados	Una dieta saludable para el corazón es: • Baja en grasa saturada • Limitada de grasa total • Limitada en sal Comuníquese con <i>American Dietetic Association (ADA)</i> para más información sobre dietas saludables para usted y su familia al 800-877-1600.
Medicamentos	Tome todas sus medicinas recetadas e indicada por su médico. Mantenga una lista de sus medicamentos y la dosis a tomar.	No cambie la dosis de su medicina sin antes consultar con su médico.	Lleve su lista de medicamentos a todas sus citas (no los envases).	Si usted ha tenido una operación de su valvula, informele a sus doctores. Es necesario tomar un antibiótico antes de cualquier procedimiento médico o dental.
Actividades	Planee su día durante su desayuno para ayudarlo a que no se canse mucho. Puede darse cuenta que pequeños objetos son difíciles de levantar sin poner fuerza en su pecho.	Cuando empiece a sentirse mejor, puede salir y hacer más actividades. Mantenga las actividades no más de una hora.	En cuanto se sienta disponible, puede reasumir actividad sexual. Hasta que su pecho esté sanado (aproximadamente 6 semanas), es recomendable que el paciente se coloque en la posición de abajo o de lado a lado.	Comuníquese con su cardiólogo antes de comenzar actividades más estenuas; como el golf, tenis, y natación.
Ejercicio	Usted puede subir escaleras, pero hágalo a su debido paso, descanse cuando sea necesario. No haga fuerzas con sus brazos.	Siga caminando según el programa que le dio su terapeuta. Considere consultar con su cardiólogo la posibilidad de rehabilitación cardíaca.	Un mes después de su operación, usted podrá caminar por lo menos de 1 a 1.5 millas al día (aproximadamente 30 minutos).	Haga ejercicios posturales recomendado por su terapeuta. Continúe con su programa de ejercicio.

Este camino a la recuperación del paciente después que le den de alta, es basado en el average de recuperación de los pacientes después de la cirugía de corazón abierto y no aplica a todos los pacientes.

	1–2 Días	1–2 Semanas	4–6 Semanas	Cuidado Después de la Cirugía
Cuidado de herida	Es posible que su herida le pique, o que se sienta adolorida, apretada o dormida por unas semanas. Algunos descoloramientos o verdugones alrededor de la herida también es normal.	Puede ser que tenga cinta pegante en su pecho. Si no se le han caído después de dos semanas, puede removérselas con mucho cuidado.		
Visitas a los médicos	Llame a su cirujano o cardiólogo para fijar sus siguientes citas. Esto es extremadamente importante para mantener cuidado continuo.	Cumpla con sus citas al cardiólogo.	Cumpla con sus citas al cirujano.	Siga sus citas cuando sea necesario.
General	Sus piernas pueden hincharse, especialmente si hubo que sacar venas durante la operación. Si su médico no le recetó medicina para el dolor, puede usar Tylenol Extra Strength. Si esto no le alivia el dolor, llame a su cardiólogo o cirujano.	Levántese una vez cada hora y camine por unos minutos. Cuando se siente o se acueste, mantenga las piernas elevadas. Para ayudar la circulación, no cruce las piernas. Si tiene diabetes, siga examinando su nivel de azúcar en la sangre y manténgalo en nivel normal para prevenir complicaciones.	Para proteger el hueso del pecho, no maneje hasta que su cirujano le dé autorización.	Comuníquese con <i>American Heart Association</i> (AHA) para más información sobre su salud y otros grupos de soporte.

Cuando Debe De Llamar A Su Medico

Es una buena costumbre de mantener cerca de su teléfono numeros de emergencia (cirujano, médico general y miembros de familia).

Es esencial que usted le deje saber a su médico si usted siente algunos de los siguientes síntomas:

- Frío o temperatura más de 100.4 grados
- Desmayo o dolor de cabeza severo
- Supuración de las cicatrices
- Pérdida de conocimiento
- Dolor de pecho similares a los anteriores de la cirugía
- Dolor que no está controlado o aliviado con medicina para el dolor
- Sangre en la orina o la escreta
- Aletadas en el pecho o latido del corazón apresurado (palpitaciones)
- Falta de respiración que no se alivia al descansar
- Náusea, vómitos o diarrea
- Demasiada hinchazón, colorado o verdugones alrededor o adentro de las cicatrices
- Hinchazon marcada en los tobillos, las piernas o los pies.