Intermountain® Healthcare

Cirugía de aneurisma aórtico abdominal (AAA)

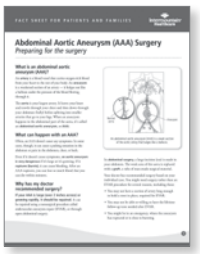
La recuperación en casa

¿Qué es un aneurisma aórtico abdominal (AAA)?

Un **aneurisma** es una sección debilitada de una arteria o vena que se hincha como un globo. La **aorta** es la arteria más grande del cuerpo. Ésta va desde el corazón al abdomen (vientre) para dividirse en arterias más pequeñas que se dirigen a las piernas.

Cuando el aneurisma se encuentra en la parte abdominal de la aorta, se le denomina **aneurisma aórtico abdominal o AAA**. Un aneurisma aórtico abdominal es peligroso porque puede reventarse y causar una hemorragia (sangrado).

Su cirugía y recuperación


FACT SHEET FOR PATIENTS AND FAMILIES

Abdominal Aortic Aneurysm (AAA) Surgery
Preparing for the surgery

La cirugía reparó la sección debilitada para evitar que se reviente. Consulte el folleto de Intermountain llamado *Cirugía de aneurisma aórtico abdominal (AAA): Preparación para la cirugía* para obtener más información sobre lo que sucedió durante la cirugía.

La recuperación después de la cirugía AAA puede durar de 6 a 8 semanas. Este folleto le explica cómo cuidar de sí mismo y acelerar su recuperación en casa.

Actividad

Mientras se recupera, descanse cada vez que comience a sentirse cansado. Reanude sus actividades poco a poco, haciendo un poco más cada día.

- **NO conduzca hasta que su médico lo apruebe,** por lo general 2 semanas después de la cirugía. Antes de empezar a conducir de nuevo, asegúrese de estar en buena condición física, que su capacidad de decisión sea clara y que sepa cómo reacciona a sus medicamentos para el dolor.

Mientras se recupera

Descanse cuando se sienta cansado, pero aumente su actividad un poco más cada día.

- **Aumente gradualmente su actividad física.** La caminata es una buena forma de ejercitarse. Comience despacio. Aumente el tiempo de las caminatas poco a poco cuando le sea posible.
- **No ponga demasiada tensión en el abdomen hasta que haya sanado.** Siga estas indicaciones:
  - Durante las primeras cuatro semanas, NO realice tareas domésticas como aspirar, cortar el césped ni lavar la ropa. Después de la cuarta semana, aumente gradualmente estas actividades durante las dos semanas siguientes.
  - Durante las primeras seis semanas, NO levante más de 5 a 10 libras (2 a 4,5 kg) ni ninguna otra cosa que lo haga esforzarse al levantarla.
- Consulte a su médico **para saber cuándo podrá volver al trabajo.**
- **Usted podrá tener relaciones sexuales cuando lo juzgue apropiado.** Deténgase si siente dolor o incomodidad.

El cuidado de las heridas

La incisión tardará varias semanas en sanar. No es necesario que cubra la herida al estar en casa; sin embargo, deberá seguir las siguientes indicaciones mientras ésta sana:

- **Importante: revise la incisión todos los días.** Llame a su cirujano para reportar cualquier señal de infección. Éstas incluyen enrojecimiento, secreción o aumento de la sensibilidad.
- **Limpie la herida todos los días para evitar infecciones.** Usted podrá tomar una ducha 48 horas después de la cirugía, pero no permita que el agua caiga directamente sobre la herida. Use agua y jabón para lavar el área y séquela cuidadosamente con una toalla limpia.
- **NO tome baños de tina.** Expondrá la herida a más bacterias si la remoja.
- **NO utilice cremas, talco, pomadas, ungüentos ni ningún otro producto** sobre la incisión, a menos que su médico se lo indique.
- **NO toque ni palpe** la incisión más de lo necesario.
- **Siga las indicaciones de su médico sobre las grapas o bandas estériles (steri-strips en inglés)** utilizadas para cerrar la herida:
  - Si le pusieron grapas, tendrá que volver al consultorio de su médico en aproximadamente 7 a 10 días para que sean retiradas.
  - Si le pusieron bandas estériles, retírelas cuidadosamente antes de acudir a su cita de seguimiento.

Estreñimiento

Sufrir de estreñimiento es común después de la cirugía. Siga estas recomendaciones para evitarlo o controlarlo:

- Incluya fruta, fibra y salvado en su dieta.
- Beba líquidos en abundancia.
- Considere el uso de un ablandador de heces durante el tiempo que esté tomando medicamentos para controlar el dolor (analgésicos). Los analgésicos pueden causar estreñimiento.
- Si a pesar de ello sufre de estreñimiento, utilice un laxante suave. También puede utilizar un enema pequeño.

Si estas medidas no surten efecto, llame a su médico de cabecera.

Dieta

Una dieta equilibrada le ayudará a sentirse mejor y sanar más rápido. Durante su recuperación y después de ella, trate de llevar una dieta bien equilibrada que incluya:

- Proteínas para ayudar a que sanen los tejidos
- Frutas y verduras frescas para obtener vitaminas y otros nutrientes importantes
- Líquidos y fibra para estimular los intestinos

Si sus proveedores de cuidados de la salud le han recetado una dieta especial, asegúrese de seguir sus indicaciones. *Consulte la página 4 para obtener más información sobre una dieta que puede ayudar a evitar problemas de los vasos sanguíneos en el futuro.*

¿Cuándo debo buscar ayuda médica?

Llame a su médico si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Fiebre de 102° F (38° C) o más
- Enrojecimiento, secreción inhabitual, calor o dolor en aumento en el área de la incisión
- Náuseas, vómito o diarrea
- Ausencia de evacuaciones intestinales
- Ardor o dolor al orinar

Llame al 911 si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Cambio repentino de temperatura (frío) en las piernas
- Dolor significativo en las piernas
- Cambio repentino en el color de las piernas, como color blanco o azulado
- Hinchazón en el lugar de la cirugía
- Incisión que se ha abierto (los bordes de la herida se han separado)
- Dificultad repentina para respirar

Control de la enfermedad vascular periférica (PVD, por sus siglas en inglés)

Su aneurisma es una señal de enfermedad vascular periférica. La **enfermedad vascular periférica (PVD)** es causada por la acumulación de un material llamado **placa** en los vasos sanguíneos. Al sufrir de PVD, los vasos sanguíneos pueden estrecharse o tapase, de tal forma que la sangre no fluye tan libremente. Por fortuna, usted puede reducir el avance de la enfermedad, y en ocasiones incluso detenerlo, mediante cambios en su estilo de vida.

¿Qué factores aumentan el riesgo de sufrir PVD?

Los factores de riesgo de la PVD son:

- **Género, edad y antecedentes familiares.** Los hombres tienen un mayor riesgo de padecerla, pero las mujeres después de la menopausia también presentan un riesgo mayor.
- **Diabetes e hipertensión arterial.** Estos factores pueden ser controlados para reducir el riesgo.
- **Tabaquismo, colesterol alto, obesidad, estrés y falta de ejercicio.** Usted puede cambiar estos factores; o eliminarlos por completo.

¿Cómo puedo reducir el riesgo?

Para ayudar a reducir el riesgo y evitar problemas futuros, siga estas indicaciones:

- **Si usted fuma, deje de hacerlo.** Ésta es la diferencia más grande que usted puede hacer por el bien de su salud. El folleto de Intermountain *Dejar el tabaco: Su viaje a la libertad* ofrece información e incentivos. Existe ayuda disponible. Llame a la línea para dejar de fumar de Utah al 1-888-567-TRUTH o ingrese a **www.utah.quitnet.com**.
- **Si usted sufre de diabetes, contrólela** manteniendo su nivel de glucosa (azúcar en la sangre) entre 70 y 130 antes de una comida y manteniendo su nivel de **HbA1c** debajo de 7% (El HbA1c es una prueba sanguínea que mide su nivel de azúcar en la sangre a largo plazo). Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información sobre el control de su diabetes y pregunte por las clases o referencias de orientación sobre la diabetes.
- **Controle su presión arterial.** Una presión arterial que se mantenga debajo de 120/80 puede ayudarle a proteger sus vasos sanguíneos contra daños posteriores. Los medicamentos, el ejercicio y la pérdida de peso pueden ayudarle a cumplir este objetivo.
- **Controle su nivel de colesterol.** Su colesterol total debe ser menor a 200, y el colesterol LDL ("colesterol malo") debe ser menor a 100. Esto se puede lograr con medicamentos y una dieta baja en grasas y colesterol. Si usted sufre de diabetes, es importante que tome medicamentos para el colesterol, incluso si su nivel de colesterol es normal.
- **Si está excedido de peso, redúzcalo; pero hágalo lentamente y en forma segura.** Hable con su proveedor de cuidados de la salud si le gustaría reunirse con un nutriólogo. Su proveedor de cuidados de la salud también puede informarle sobre las clases Weigh to Health (peso saludable) ofrecidas por Intermountain.
- **Lleve una dieta de "corazón sano".** Esto significa llevar una dieta baja en grasas saturadas, colesterol y sal; y alta en frutas frescas, fibra y verduras. La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) ofrece todo un conjunto de pautas (ingrese a www.americanheart.org/nutrition). Además, consulte la página 4 para empezar y obtener algunos consejos de alimentación saludable para el corazón.
- **Aumente su actividad física.** La actividad física le ayudará a perder peso, bajar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial y fortalecer el corazón.
- **Siga las indicaciones de su médico para tomar los medicamentos.** Algunos medicamentos son especialmente útiles para controlar la PVD. Éstos incluyen a la aspirina y a otros medicamentos anticoagulantes (agentes antiplaquetarios), medicamentos para bajar el colesterol y medicamentos para la presión arterial.
- **Consulte a su médico antes de tomar suplementos alimenticios.** Aunque por lo general es una buena idea tomar un complejo vitamínico, los suplementos pueden interactuar con otros medicamentos y ocasionar efectos secundarios. Hable con su médico antes de comenzar a tomar cualquier tipo de vitamina o suplemento herbario.
- **Seguimiento.** Continúe visitando a su médico para revisiones regulares y pruebas de seguimiento.

Alimentación saludable para el corazón

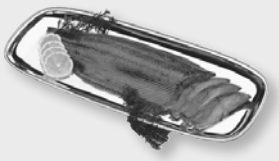
¿Cómo puede reducir el colesterol, controlar el azúcar en la sangre y la presión arterial, y tener un futuro más saludable? Siga estos seis factores importantes:

1 Consuma muchas frutas y verduras. Además de ser crujientes y sabrosas, le aportan fibra y nutrientes saludables.

2 Consuma más granos enteros. El pan de trigo integral, la avena y el arroz integral son sólo algunos ejemplos de alimentos de granos enteros que le aportan fibra y carbohidratos complejos.

3 Elija grasas y aceites no saturados. La grasa no saturada es líquida a temperatura ambiente y proviene principalmente de fuentes vegetales. Algunos ejemplos son los aceites de oliva y canola, nueces, aceitunas, aguacate y salmón.

4 Elija proteínas saludables. Algunas fuentes de proteína pueden proteger el corazón y los vasos sanguíneos a través del tiempo. Esto incluye al pescado, los frijoles, la soya y las nueces.



5 Elija productos lácteos bajos en grasa. Consuma leche con 1% o menos de grasa y disfrute del yogur bajo en grasa o sin grasa, además del queso cottage.

6 Limite el sodio (sal) y el azúcar. El reducido consumo de sal es una forma importante para disminuir la presión arterial y proteger las arterias. Y para mantener un peso óptimo y una energía duradera, reduzca el azúcar y los dulces al mínimo.

© 2011 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS247S - 09/11** (Spanish translation 08/11 by Lingotek, Inc.)