

Toracotomía (cirugía del pulmón): recuperación en casa

Su cirugía y recuperación

La **toracotomía** es una cirugía para tratar problemas pulmonares. Esta cirugía se utiliza para:

- Diagnosticar o tratar el cáncer de pulmón u otras enfermedades pulmonares
- Reparar lesiones pulmonares
- Remover infecciones, sangre, coágulos sanguíneos o líquidos de los pulmones o de la cavidad torácica

La **recuperación después de la toracotomía puede tomar de 6 a 8 semanas**. Durante este tiempo, usted asistirá a citas de seguimiento para que el médico pueda evaluar su progreso. La información en este folleto le explica cómo cuidar de sí mismo y acelerar su recuperación en casa.

Estreñimiento

El estreñimiento es común después de una cirugía. Siga estas recomendaciones para evitarlo o controlarlo:

- Incluya fruta, fibra y salvado en su dieta.
- Beba muchos líquidos.
- Considere el uso de un ablandador de heces fecales durante el tiempo que esté tomando medicamentos para el dolor. Los medicamentos para el dolor pueden causar estreñimiento.
- Si se estríne, utilice un laxante suave. También puede utilizar un enema pequeño.
- Si estas medidas no le hacen efecto, llame a su médico de cabecera.



En el hospital, usted aprenderá ejercicios de amplitud de movimiento. Para ganar su fuerza y flexibilidad, continuará los ejercicios en casa. Vea la página 3.

Dieta

Una dieta balanceada le ayudará a sentirse mejor y a sanar más rápidamente. Durante su recuperación y después de ella, trate de llevar una dieta bien balanceada 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

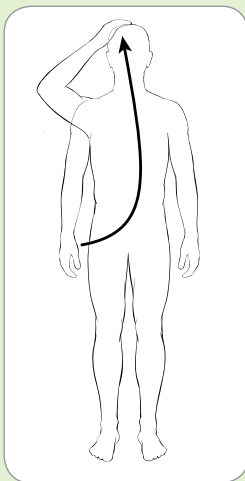
Si sus proveedores de cuidados de la salud le han recetado una dieta especial, asegúrese de seguir sus indicaciones.

Ejercicios de amplitud de movimiento

Los ejercicios de amplitud de movimiento le ayudan a recuperar la flexibilidad y fuerza de sus brazos y hombros. Estos ejercicios son sencillos de practicar, y es probable que un proveedor de cuidados de la salud le haya enseñado como realizarlos en el hospital. Es importante que haga estos ejercicios 3 o 4 veces al día mientras se recupera de la cirugía.

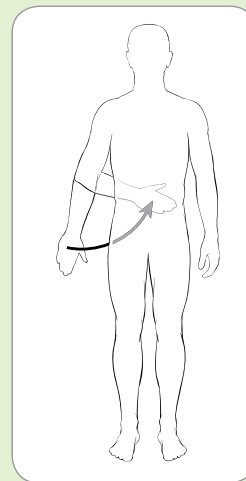
Mano sobre la cabeza

- Coloque la mano y el brazo hacia adelante y el centro de su cuerpo.
- Levante lentamente el brazo hasta que pueda colocar la palma de la mano sobre su cabeza. Mantenga el cuello derecho, no lo incline hacia adelante para alcanzar su mano.



Mano contra la espalda

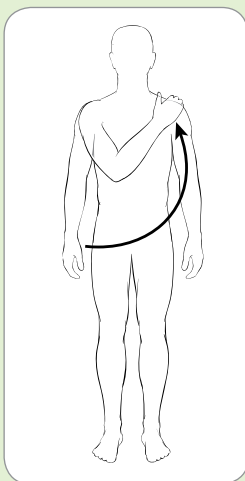
- Comience con el brazo en un costado de su cuerpo, con la palma mirando hacia atrás.
- Doble el brazo y coloque el dorso de la mano contra su espalda. Levantar el brazo no es tan importante como colocar la mano detrás de usted.



Mano hacia el hombro opuesto

Este ejercicio forma parte de la posición en que deberá estar para toser.

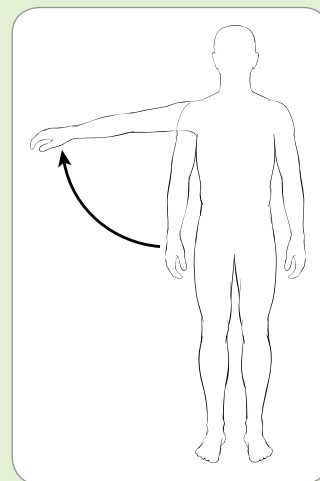
- Con la palma hacia usted, llévela hacia el lado opuesto de su cuerpo.
- Sujete el hombro del lado opuesto.



Brazo hacia arriba y hacia afuera

Al principio, intente este ejercicio acostado, utilizando la cama de apoyo. A medida que se sienta con más fuerza, hágalo sentado o de pie.

- Lleve el brazo hacia un costado de su cuerpo, con la palma mirando hacia abajo.
- Mantenga el brazo derecho y levántelo lentamente hasta que quede al nivel del hombro.



Thoracotomy (Lung Surgery): Recovering at home

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.