



en español

Educación para los pacientes y sus familias

intermountainhealthcare.org/heart

**Irse a casa después de un
ataque al corazón o de una
cirugía del corazón**



Intermountain
Healthcare

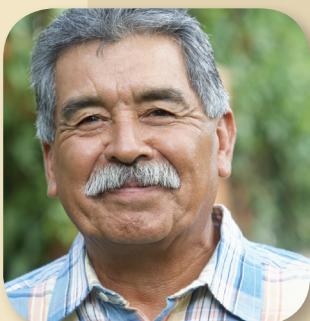
Lo Que Encontrará Aquí...

ATAQUE AL CORAZÓN: LO QUE SUCEDIÓ	3
CIRUGÍA A CORAZÓN ABIERTO: LO QUE SUCEDIÓ	6
DESPUÉS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (ICU)	10
LA RECUPERACIÓN EN CASA	11
LLEVAR UN REGISTRO DURANTE LA RECUPERACIÓN EN CASA	22
CUÁNDIDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA	26
SI TIENE DOLOR EN EL PECHO	27



“Incluso mientras sentía todos los síntomas — el dolor en el pecho y la mandíbula, la pesadez — yo no creí que podía estar teniendo un ataque al corazón. ¡Qué suerte que mi esposo sí lo pensó! Él llamó al 911 y probablemente salvó mi vida. Ahora me estoy recuperando y estoy aprendiendo a cuidarme.”

— *Angélica*, seis meses después
de su ataque al corazón



“Para ser sincero, no me gustaba demasiado la idea. ¿Que me abran el pecho? ¿Que me operen el corazón? Claro que estaba nervioso. Pero después de un tiempo de recuperación, estoy sorprendido por lo bien que me siento. Estoy caminando y haciendo cosas de nuevo; y me siento más joven de lo que me había sentido en años.”

— *Enrique*, tres meses después
de la cirugía a corazón abierto



Ataque al corazón: lo que sucedió

Si usted tuvo un ataque al corazón, lea esta sección para averiguar qué ocurrió y qué tratamiento le dieron. (Si usted fue sometido a una cirugía de corazón, vaya a la página 6.)

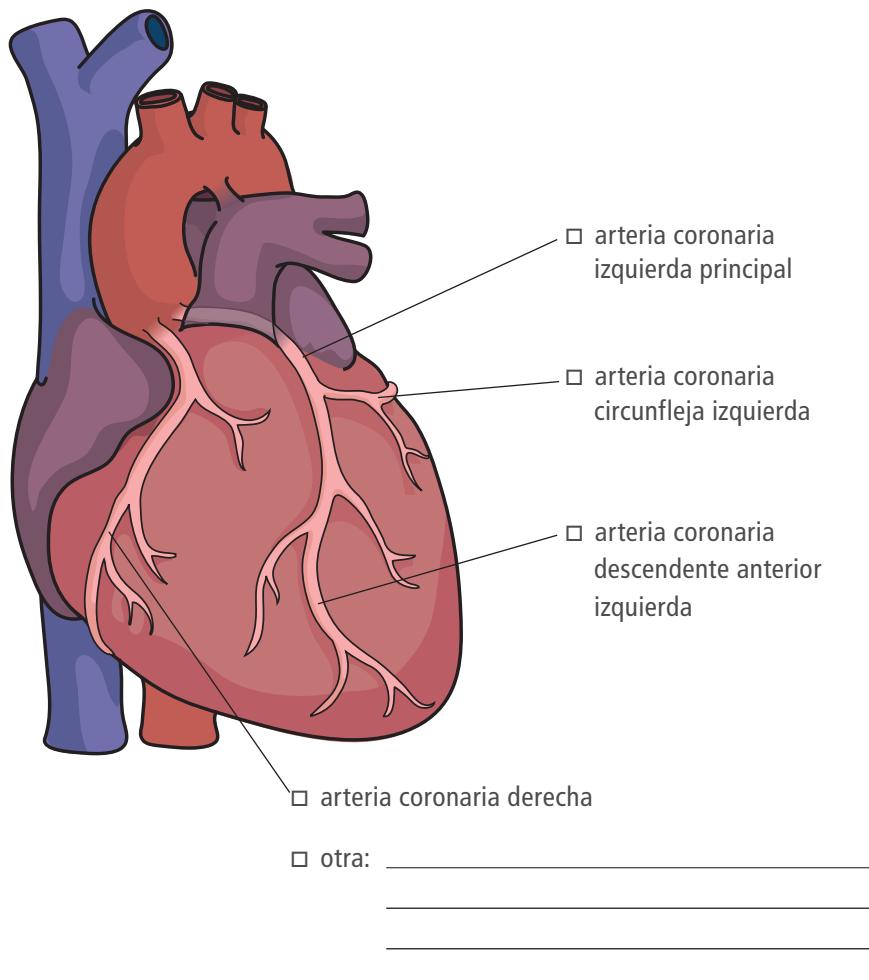
El corazón es un músculo que trabaja duro y que actúa como una bomba para distribuir la sangre a todas las partes de su cuerpo. Para hacer esto, el corazón también necesita del oxígeno y los nutrientes que transporta la sangre.

Normalmente, el corazón recibe un suministro adecuado de sangre a través de las arterias coronarias. Sin embargo, **durante un ataque al corazón, el flujo sanguíneo de la arteria coronaria se obstruye durante un período continuo**. Esta falta de oxígeno y sangre en el músculo puede dañar permanentemente una parte de su corazón. El tamaño y la ubicación del daño en su músculo cardíaco depende de cuál fue la arteria coronaria o ramificación que se obstruyó.

Su ataque al corazón

Yo sufri un ataque al corazón el (fecha): _____

Las siguientes arterias coronarias estaban bloqueadas: _____



TERMINOLOGÍA DEL ATAQUE AL CORAZÓN

El ataque al corazón también recibe el nombre de **infarto** (muerte del tejido) **del miocardio** (músculo cardíaco), o **MI**, por sus siglas en inglés. Un MI es resultado de la falta de oxígeno y sangre en el músculo.



¿Qué causa un ataque al corazón?

Las obstrucciones pueden tener tres posibles causas, las cuales pueden ocurrir solas o en combinación y producir un ataque al corazón:

- Acumulación de grasa (**aterosclerosis**) en la arteria
- Un coágulo de sangre en una arteria con un diámetro ya reducido por la aterosclerosis
- Un espasmo de la pared muscular de la arteria

Sin suficiente sangre y oxígeno, el músculo del corazón comienza a morir.

¿Cómo se da tratamiento a los ataques al corazón?

Durante un ataque al corazón, el objetivo inmediato es reducir al mínimo el daño al corazón, tratando de restaurar el flujo sanguíneo lo más rápido posible. Posteriormente, el tratamiento puede ayudar a su corazón a sanar, ayudar al corazón a bombear la sangre y reducir sus factores de riesgo cardíaco. El siguiente cuadro ofrece una visión general sobre algunos de los tratamientos comunes para el ataque al corazón.

PRIMEROS TRATAMIENTOS <i>durante e inmediatamente después de un ataque al corazón</i>	OTROS TRATAMIENTOS <i>para pacientes con ataque al corazón</i>
<p>Desfibrilación para corregir el latido rápido y caótico del corazón que puede ser provocado por un ataque al corazón. Los desfibriladores usan señales eléctricas poderosas que le dan un choque al corazón para restablecer su ritmo normal.</p> <p>Oxígeno para que esté fácilmente disponible para los tejidos del cuerpo y para reducir la carga de trabajo del corazón.</p> <p>Terapia trombolítica medicamentos "rompe coágulos" que diluyen los coágulos de sangre y restauran el flujo sanguíneo a través de las arterias coronarias.</p> <p>La angioplastia de emergencia o la colocación de stent también puede abrir una arteria coronaria obstruida. Angioplastia funciona mediante la compresión de la placa que bloquea una arteria coronaria. Esto amplía el conducto y mejora el flujo sanguíneo al corazón. En muchos casos, se inserta un stent (un tubo diminuto) para mantener la arteria abierta.</p>	<p>Medicamentos para dar tratamiento a los síntomas, controlar los factores de riesgo cardíaco y aliviar la carga de trabajo del corazón. (Si un stent se coloca en una arteria, medicamento también se puede usar para prevenir la coagulación en o alrededor del stent.) Asegúrese de tomar los medicamentos según las indicaciones, y no deje de tomar ningún medicamento a menos que se le indique.</p> <p>La rehabilitación cardíaca, que consiste en educación, ejercicio supervisado y apoyo social y emocional para ayudarle a recuperarse más rápidamente, reduce sus factores de riesgo cardíaco y lo devuelve a una vida plena y productiva.</p> <p>Manejo continuo de su estilo de vida, con actividades como ejercicio regular, una dieta saludable, control de su peso, reducción del estrés y cesación de fumar, con el objeto de ayudarle a prevenir nuevos ataques al corazón.</p> <p><i>Y, si es necesario...</i></p> <p>Procedimientos en el laboratorio de cateterismo (tales como angioplastia o colocación de stent descrito a la izquierda) o cirugía de corazón para abrir o hacer una derivación de las arterias obstruidas de manera que mejore el flujo sanguíneo al músculo del corazón.</p>

Estadía en la ICU después de un ataque al corazón

En el período inmediatamente después de su ataque al corazón, usted estará en la **Unidad de Cuidados Intensivos (ICU)**, por sus siglas en inglés) del hospital. En la ICU, la atención se centrará en la evaluación de los daños a su corazón, la prevención de complicaciones, la vigilancia y el tratamiento de sus síntomas. A continuación se presenta lo que puede esperar de sus cuidados en la ICU:

- **Oxígeno** para apoyar la labor de su corazón durante este primer período de recuperación
- **Medicamentos** administrados por vía oral, a través de una línea intravenosa o por otros métodos
- **Monitoreo**, incluida la vigilancia continua del corazón y de los signos vitales
- **Extracciones frecuentes de sangre** para realizar exámenes de laboratorio
- **Pruebas imagenológicas** tales como radiografías y ecocardiogramas (“ecos”)
- **Electrocardiogramas (ECG/EKG)** para la evaluación continua de su ritmo cardíaco
- **Restricción de actividades** a pie de cama y de autocuidado, según lo indiquen sus proveedores de cuidados de la salud

Dependiendo de su situación, es posible que usted requiera equipo, supervisión o apoyo adicionales. Por ejemplo, es posible que se le coloque una **sonda de alimentación**, o un **catéter Swan-Ganz** (un tubo suave en una vena de su pierna, parte superior del pecho o en el cuello) para medir la presión de su corazón. También es posible que necesite un **ventilador** (respirador) para ayudarle a respirar adecuadamente. Usted puede pedir a sus proveedores de cuidados de la salud que le expliquen cualquiera de los cuidados que recibe.

Después de que usted sea tratado en la ICU, la duración de su estadía en el hospital puede variar de unos pocos días a varias semanas o más. Vaya a la página 10 para ver lo que pasa después.



SU RESPONSABILIDAD EN LA ICU

En la ICU, su trabajo es cuidarse a sí mismo en la medida que sea posible. Esto significa hacer lo siguiente:

- **Acatar las normas sobre los visitantes.** La mayoría de los hospitales tienen un horario de visita limitado y recomiendan que no hayan niños en la unidad. Limite sus visitantes a 1 ó 2 miembros de su familia a la vez. Esto ayudará a prevenir que usted se agote, reducir su exposición a gérmenes y facilitar su recuperación.
- **Hablar con los proveedores de cuidados de la salud acerca de sus síntomas.** Reportar inmediatamente cualquier síntoma inesperado.
- **Descansar lo más que pueda.** Aunque es posible que sea difícil descansar en el ajetreado entorno de una ICU, trate de mantenerse tranquilo y relajado.

Su cirugía a corazón abierto: lo que sucedió

Si usted fue sometido a una cirugía de corazón, lea esta sección para aprender más acerca de lo que sucedió en la cirugía. (Si usted tuvo un ataque al corazón, regrese a la página 3.)

El (fecha): _____

Me realizaron la siguiente cirugía:

Reparación o reemplazo de válvula del corazón.

Su cirujano reparó o reemplazó un válvula cardíaca dañada.

Cirugía de bypass (derivación) de las arterias coronarias (CABG, por sus siglas en inglés).

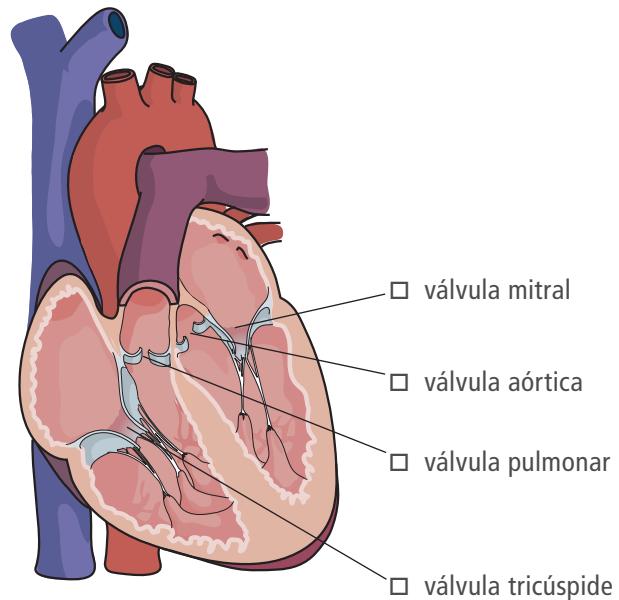
Un vaso sanguíneo de su pierna, brazo o pared torácica fue utilizado para derivar las arterias coronarias obstruidas por una placa grasosa (aterosclerosis).

Otra:

Si usted fue sometido a...

Reparación o Reemplazo de una Válvula del Corazón

¿En cuál válvula le hicieron la cirugía?



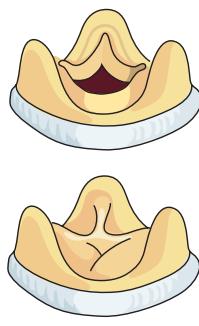
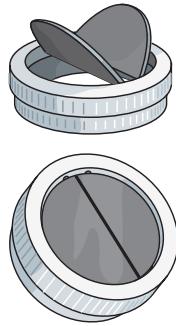
¿La válvula fue reemplazada o reparada?

reemplazada reparada

Procedimiento de Ross

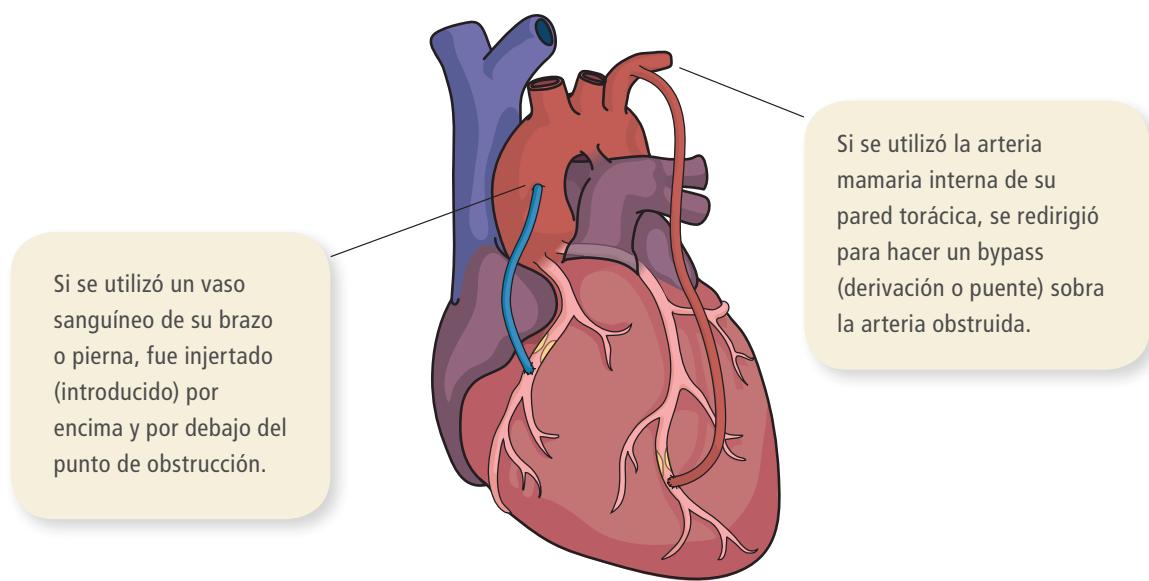
¿Se usó una válvula mecánica o biológica?

mecánica biológica

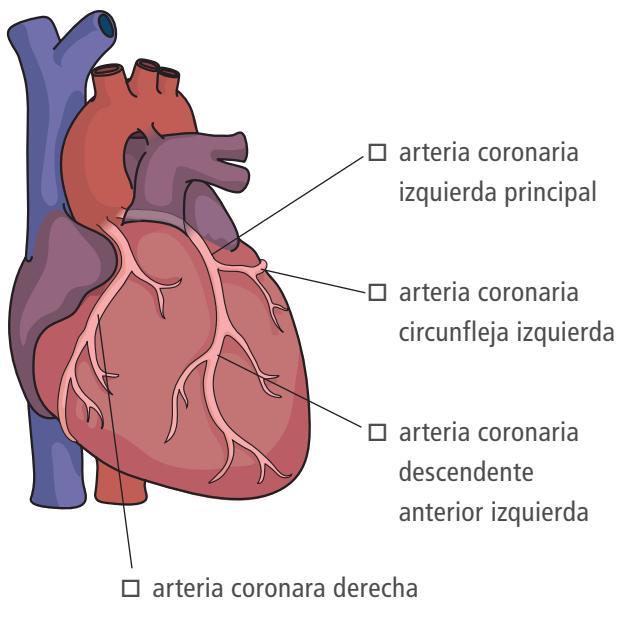


Si usted fue sometido a...

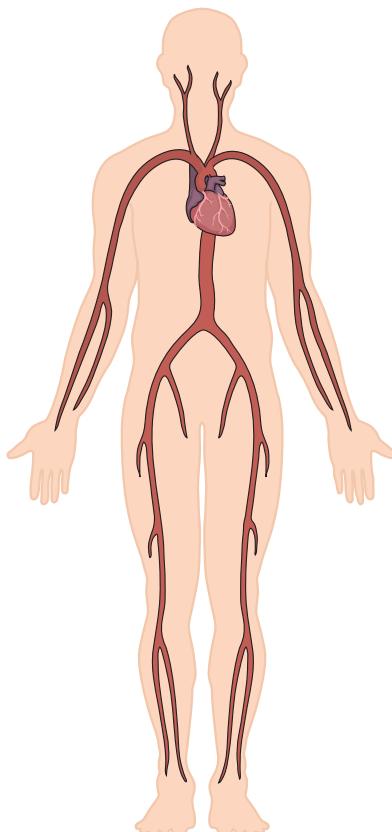
Cirugía de bypass (derivación) de las arterias coronarias



¿A qué arterias coronarias se les hizo un bypass (puente o derivación)?



¿Cuales arterias y/o venas fueron utilizadas?



-
-
-
-
-
-
-
-



MONITORES Y ALARMAS

En la ICU, la atención se centrará en seguir de cerca su estado. El equipo de monitoreo emitirá alarmas de vez en cuando — lo cual no siempre significa que haya una emergencia. A menudo, estas alarmas advierten a sus proveedores que deben revisar su presión o realizar otras tareas de rutina.

En la ICU, después de una cirugía a corazón abierto

Su recuperación se iniciará inmediatamente después de la cirugía, durante su estadía en la ICU. Después de una o dos horas, su familia podrá entrar a visitarlo por primera vez. A continuación le presentamos lo que posiblemente verán en la ICU:

- **Equipos y monitores.** En la ICU, varios sensores y máquinas revisarán permanentemente sus signos vitales (incluyendo su frecuencia cardíaca, presión arterial, temperatura, frecuencia respiratoria y sus niveles de oxígeno). Es posible que unos cables delgados (**cables de marcapaso**) conecten su pecho a una máquina que regula el ritmo de su corazón, en caso de que éste esté latiendo muy despacio.
- **Aturdimiento e hinchazón.** Usted todavía estará un poco aturrido cuando su familia lo vea por primera vez, y ¡no tendrá su mejor apariencia! Usted se verá un poco hinchado o inflamado. Esto es resultado normal de todos los líquidos que recibió durante la cirugía. Esta hinchazón irá desapareciendo gradualmente durante los siguientes días.
- **Tubo endotraqueal (ET) y ventilador.** El tubo endotraqueal (ET) es un tubo que se introduce a través de la nariz o boca hasta su tráquea. Primero, el tubo ET utilizado durante la cirugía permanecerá en su garganta para ayudarle a respirar. El tubo ET está conectado a un respirador artificial que se conoce como ventilador. Usted no podrá hablar mientras el tubo esté en su lugar, pero sus proveedores de salud le pueden pedir que se comunique por escrito en un tablero, asentir con la cabeza o mover los dedos de los pies. Una vez que esté completamente despierto y respirando bien por su propia cuenta, sus proveedores le retirarán el tubo.
- **Tubos para sangre, líquidos y medicamentos.** Usted y sus seres queridos podrán ver varios tubos — en su cuello, brazos y/o piernas — conectados a bolsas y botellas de líquidos. Por ejemplo, los tubos torácicos pueden ayudar a drenar la sangre de su pecho. Otros tubos pueden administrar líquidos y medicamentos a través de una vena o pueden ayudar a vigilar su estado. Los tubos serán retirados cuando ya no sean necesarios.

- **Trabajo con un terapeuta respiratorio.** Durante la cirugía, es normal que sus pulmones se hayan colapsado parcialmente y que acumulen mucosidad. Es por eso que un terapeuta respiratorio lo visitará periódicamente para evaluarlo y ayudarle a mejorar su función pulmonar. Su terapeuta probablemente le pedirá que realice ejercicios tales como respirar profundamente y toser. En algún momento durante su permanencia en el hospital, tendrá que comenzar a usar un espirómetro de estímulo, el cual ayudará a volver a inflar sus pulmones y a prevenir complicaciones.



- **Medias de soporte elástico.** Poco después de la cirugía, sus proveedores de cuidados de la salud le colocarán **medias de soporte antiembólico** (comúnmente llamadas **medias T.E.D.**, por sus siglas en inglés) para ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre, mejorar la circulación y reducir la hinchazón en sus piernas. (En lugar de medias, algunos proveedores pueden utilizar vendajes elásticos o botas de compresión). Es posible que usted deba utilizarlas durante varias semanas después de su cirugía.

En el transcurso de su estadía en la ICU — generalmente sólo un día o dos — sus proveedores de cuidados de la salud retirarán gradualmente los distintos monitores y tubos. Posteriormente, usted será trasladado de la Unidad de Cuidados Intensivos a otra habitación en una unidad diferente del hospital.

MANEJO DE SU DOLOR

Qué esperar

El manejo del dolor es una parte importante de su tratamiento. Usted se sentirá mejor y podrá recuperarse más rápidamente de la cirugía si el dolor está controlado.

El dolor es una experiencia personal y es único para cada persona. Su proveedor de cuidados de la salud le hará preguntas frecuentemente con respecto a su nivel de dolor, generalmente en una escala del 0 al 10 (0 para no dolor, 10 para el dolor más intenso).

Juntos, ustedes acordarán una **meta de comodidad**. Una meta de comodidad es el nivel de dolor que usted pueda tolerar y que le permite realizar actividades fundamentales para su recuperación — como respirar profundamente y caminar.

Hay muchos tipos de medicamentos para el dolor y muchas formas de tomarlos. Al comienzo, es probable que reciba su medicamento para el dolor a través de un línea intravenosa. La línea intravenosa puede estar conectada a una bomba que le permite a usted pulsar un botón para controlar la administración de su propia medicina para el dolor. Posteriormente, usted probablemente utilizará píldoras para manejar su dolor.

Antes de irse a casa, sus proveedores de cuidados de la salud revisarán con usted un plan de tratamiento del dolor, que incluye la reducción gradual de la dosis y frecuencia del medicamento para el dolor a medida que se recupera.

LAS VISITAS, CON LÍMITES

Fuera de la ICU, el horario de visita es generalmente libre. No obstante, es posible que usted desee limitar el número y la duración de las visitas. Usted necesita enfocarse en recuperarse — no en entretenérse — y todavía necesitará mucho descanso.



CONTINUIDAD EN EL CUIDADO

El mismo equipo de médicos que dirigen su atención en la ICU continuará supervisando su tratamiento cuando usted se encuentre en otra área del hospital.

Después de la ICU

El ser transferido fuera de la ICU — a lo que comúnmente se denomina una “unidad de transición” — es un paso importante. Esto significa que su salud está estable y mejorando. Ya sea que haya sufrido un ataque al corazón o haya sido sometido a una cirugía a corazón abierto, a continuación presentamos lo que usted puede esperar en esta zona del hospital:

- **Monitoreo y tratamiento continuos.** Como se podría esperar, la atención fuera de la ICU es menos “intensa” — usted notará que se realizan menos pruebas y vigilancia. Sin embargo, es probable que siga recibiendo terapia de oxígeno, monitoreo del corazón y sus signos vitales, medicamentos, exámenes de laboratorio y pruebas con imágenes.
- **Mayor actividad.** Las diferentes investigaciones han demostrado que demasiado reposo en cama puede retrasar su recuperación. Es por eso que sus proveedores de cuidados de la salud trabajarán con usted para aumentar gradualmente su actividad física. Los objetivos serán ayudarle a evitar la pérdida y rigidez muscular, prevenir complicaciones como la formación de coágulos sanguíneos, y fortalecerlo para que vuelva a casa y reanude sus actividades diarias.
- **Rehabilitación cardíaca.** El personal de rehabilitación cardíaca lo visitará diariamente para orientar su mayor nivel de actividad. Le ayudarán a pasar de las actividades en cama a actividades como el estiramiento y, luego, a caminatas largas por los pasillos. Incluso es posible que puede ejercer en una máquina de step (una máquina especial que se puede utilizar mientras está sentado). Durante estas actividades, el personal vigilará la respuesta de su corazón y proporcionará retroalimentación a sus médicos. Antes de que usted se vaya a casa, el personal de rehabilitación cardíaca le explicará la forma de aumentar su actividad en el hogar y, si su médico lo recomienda, le ayudará a organizar un programa ambulatorio de rehabilitación cardíaca.
- **Mayor independencia.** Para ayudarle a prepararse para regresar a casa, su equipo de atención lo animará a asumir más actividades de autocuidado (como por ejemplo, cepillarse los dientes, bañarse y afeitarse).
- **Instrucciones para el hogar.** La enseñanza con enfermeras, personal de rehabilitación cardíaca y otros proveedores de salud en grupos pequeños o de forma individual le ayudará a entender lo que usted necesita hacer después del alta. Esto incluye información sobre el período inmediato de recuperación, así como la manera de manejar su enfermedad del corazón en el largo plazo.
- **Si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto, seguirá con la terapia respiratoria y el uso de medias de soporte.**

La recuperación en casa

El periodo de recuperación en casa generalmente dura de 2 a 6 semanas después de un ataque al corazón y de 4 a 8 semanas después de una cirugía a corazón abierto. Durante este tiempo, usted tomará medidas para facilitar y monitorear su curación a la vez que poco a poco regresa a sus actividades normales. Adicionalmente, sentará las bases para implementar nuevos hábitos para llevar un estilo de vida más saludable. Todo esto le ayudará a mantenerse bien y así evitar futuros problemas del corazón.

Esta sección le proporciona pautas generales a seguir durante su recuperación. **Si las instrucciones específicas de sus proveedores de cuidados de la salud difieren en modo alguno de lo indicado aquí, siempre siga las instrucciones de sus proveedores.** Además, si tiene dudas o preguntas acerca de su progreso, por favor discútalas con su equipo de atención.

Escriba sus preguntas tal y como las piensa.

Asegúrese de entender estos aspectos importantes de su cuidado.

- Administración de sus medicamentos
- Monitoreo personal
- Programar citas de seguimiento
- El cuidado de sus incisiones, después de una cirugía a corazón abierto
- Favorecer una circulación saludable, después de una cirugía a corazón abierto
- Equilibrio entre descanso y la actividad
- Reanudar la actividad sexual
- Regreso al trabajo
- Conducir y viajar
- Alimentarse bien
- Incremento de su nivel de actividad

Las siguientes páginas explican estos temas.

SI USTED ESTÁ TOMANDO WARFARINA (COUMADIN)...

- Periódicamente tendrá que hacerse exámenes de sangre, denominados exámenes PT (o PT/INR), por sus siglas en inglés. Éstas indicarán a su proveedor de cuidados de la salud si el nivel de coagulación en su sangre es el adecuado. Vea el **Registro de anticoagulación en la página 25.**
- Evite cambios drásticos en su dieta. Es importante ser constante con la cantidad de verduras de hojas y color verde oscuro (como la espinaca) que consuma cada día. Estas verduras son importantes para su salud. Éstos son ricos en vitamina K, la cual altera el funcionamiento de la warfarina. Comer aproximadamente la misma cantidad de verduras cada día para permanecer constante su niveles de warfarina.
- Limite el jugo de arándano a ½ taza (4 onzas) por día. Bebiendo más de ½ taza de jugo de arándano puede afectar la manera en que warfarina funciona en su cuerpo.
- Su médico también puede pedirle que evite tomar jugo de toronja al mismo tiempo que usted toma warfarina (consejo médico puede variar).
- Hable con su proveedor antes de tomar aspirina o medicamentos para la artritis.



**LLAME A SU PROVEEDOR
DE CUIDADOS DE LA SALUD**
si nota sangrado en sus encías
o sangre en su orina o heces.

✓ Administración de sus medicamentos

Las investigaciones han mostrado que los medicamentos pueden reducir su riesgo de presentar problemas cardíacos en el futuro. Los medicamentos después de la cirugía son prescritos por sus proveedores de cuidados de la salud. Los medicamentos que le son indicados después de darle de alta aparecen en sus instrucciones de alta hospitalaria.

A continuación le presentamos algunas instrucciones básicas para el manejo de sus medicamentos:

- Escuche con atención, haga preguntas y tome notas cuando sus proveedores le expliquen los medicamentos que debe tomar.**

Es importante entender por qué está tomando cada uno de sus medicamentos, al igual que cómo y cuándo tomarlos.

- Tome sólo los medicamentos recetados por sus proveedores de cuidados de la salud.** Si usted estaba tomando otros medicamentos en casa antes de su ataque al corazón o cirugía, consulte con su proveedor si los puede seguir tomando. Esto incluye medicamentos de venta libre (sin receta) como aquellos para el resfriado, analgésicos, suplementos vitamínicos, medicinas homeopáticas, y así sucesivamente. Especialmente, NO tome medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno (NSAID) para aliviar el dolor, o los suplementos tales como hierba de San Juan o altas dosis de vitamina E, sin consultar con su médico.

- No deje de tomar ningún medicamento a menos que se le indique.**

Cuando salga del hospital, es posible que reciba una dosis inicial de medicamentos (generalmente para 30 días) por parte de la farmacia del hospital. Es probable que deba reabastecerse en su farmacia habitual. Asegúrese de contar con las instrucciones de reabastecimiento y las recetas necesarias, y de reabastecerse antes de que se le acaben los medicamentos.

- Informe a su proveedores de cuidados de la salud sobre cualquier efecto secundario de los medicamentos.**

Si usted requiere un tratamiento dental

Los procedimientos odontológicos pueden permitir que las bacterias ingresen al torrente sanguíneo, lo cual puede causar una infección. Si usted ha sido sometido a una cirugía de válvulas cardíacas, pregunte a su proveedores de cuidados de la salud si necesita tomar un antibiótico antes de un tratamiento dental.

Monitoreo personal

Asegúrese de que su recuperación en casa mantenga su rumbo mediante la vigilancia de sus síntomas. La tabla siguiente muestra lo que usted debe vigilar después de un ataque al corazón o después de una cirugía a corazón abierto, utilizando las formas de Rastreador de Salud en las páginas 23–24.

Vigilar después de UN ATAQUE AL CORAZÓN	Vigilar después de UNA CIRUGÍA A CORAZÓN ABIERTO
<ul style="list-style-type: none">Peso. Pésese diariamente y anote su peso. El mejor momento para pesarse es en la mañana, después de vaciar su vejiga y antes de comer. Un aumento de peso — en especial si sucede rápidamente — puede significar que está reteniendo demasiado líquido. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted sube más de 2 libras (0.9 kg) en un día o más de 5 libras (2.26 kg) en una semana.Frecuencia cardíaca (pulso). Despues de un ataque al corazón, es posible que usted sienta que su corazón late de forma irregular o acelerada. Si su corazón late rápidamente durante un largo periodo de tiempo y usted se siente mareado y débil, llame a su proveedor.Dolor en el pecho. Usted NO debería sentir dolor de pecho como el de su angina de pecho o ataque al corazón previos. Si usted siente molestias de pecho de cualquier tipo, siga las instrucciones "Si tiene dolor en el pecho" en la página 27. El dolor de la angina de pecho es a menudo descrito como una "sensación de asfixia" — o molestia, presión o dolor en el pecho, la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros o los brazos.	<ul style="list-style-type: none">Temperatura. Es posible que le soliciten que se tome la temperatura a diario durante los primeros 10 días. Una fiebre persistente o una fiebre alta repentina podría indicar una infección.Peso. Es posible que le soliciten que se pese diariamente y que anote su peso. El mejor momento para pesarse es en la mañana, después de vaciar su vejiga y antes de comer. Un aumento de peso — en especial si sucede rápidamente — puede significar que está reteniendo demasiado líquido. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted sube más de 2 libras (0.9 kg) en un día o más de 5 libras (2.26 kg) en una semana.Frecuencia cardíaca (pulso). En ocasiones, después de una cirugía, usted puede sentir que su corazón late de forma irregular o acelerada. Si su corazón late rápidamente durante un largo periodo de tiempo y usted se siente mareado y débil, llame a su proveedor.Dolor. Es normal tener algo de dolor y malestar después de una cirugía a corazón abierto. Es posible que usted sienta dolor o rigidez en los hombros o en la parte superior de la espalda, entre los omóplatos. Si se utilizó la arteria mamaria para la cirugía de bypass, es posible que también sienta dolor sordo o adormecimiento en el lado izquierdo de su pecho, en el lugar donde la arteria mamaria usualmente repartía la sangre. Su medicina recetada para el dolor debería aliviar el dolor en estos casos. Sin embargo, si su dolor limita sus actividades diarias, póngase en contacto con su proveedor de cuidados de la salud. Es posible que usted necesite un ajuste de su medicamento para el dolor. <p>Nota: Esté alerta ante la aparición de cualquier dolor tipo angina de pecho — éste NO es normal después de una cirugía de corazón. El dolor de la angina de pecho es a menudo descrito como una "sensación de asfixia" — o molestia, presión o dolor en el pecho, la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros o los brazos.</p> <ul style="list-style-type: none">Respiración. Use su espirómetro de estímulo 3 ó 4 veces al día durante los primeros 10 días que esté en casa. Esto no sólo le ayudará a mantener sus pulmones saludables y expandidos, sino que lo puede alertar si aparecen problemas en su función pulmonar.



CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

A medida que usted vigila su recuperación, es importante llamar a su proveedor de cuidados de la salud si observa ciertos síntomas. Asegúrese de llamar si usted nota cualquiera de los siguientes síntomas:

- Aumento de peso, en más de 2 libras (0.9 kg) en un día o en más de 5 libras (2.26 kg) en una semana
- Hinchazón excesiva en las manos o los pies
- Latido cardíaco irregular y acelerado, especialmente si se acompaña de mareo o debilidad
- Angina o una "sensación de asfixia"
- Dolor que limita sus actividades diarias
- Falta de aliento
- **Si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto:** temperatura mayor de 100.4°F (38°C) durante 3 días consecutivos, o cualquier fiebre mayor de 101.5°F (38.6°C).

Programar citas de seguimiento

Probablemente se le solicite programar varias citas de seguimiento con sus proveedores de cuidados de la salud. Es muy importante cumplir con dichas citas.

SU CITA CON...	DEBE OCURRIR...
Su proveedor de atención primaria	<ul style="list-style-type: none">• Si usted sufrió un ataque al corazón: Dentro de pocos días o hasta 2 a 3 semanas después de su alta del hospital• Si usted fue sometido a una operación de corazón abierto: Dentro de pocos días o hasta 2 semanas después de su alta del hospital
Su cardiólogo	<ul style="list-style-type: none">• Si usted tuvo un ataque al corazón: Dentro de los 2 meses después de su alta del hospital• Si usted fue sometido a una operación a corazón abierto: Dentro de las 6 semanas después de su alta del hospital
Su cirujano (si fue sometido a una operación a corazón abierto)	4 a 6 semanas después de su operación, o cuando se lo indique el personal quirúrgico
Programa ambulatorio de rehabilitación cardíaca	Tan pronto como desde su primera semana en casa



✓ El cuidado de sus incisiones después de una cirugía a corazón abierto

Si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto, los sitios de la incisión (esternón, pierna y tubo del pecho) necesitarán atención diaria durante las primeras semanas. Para ayudar a acelerar su recuperación, siga estas pautas:

- **Revise su incisiones cada día en busca de signos de infección,** hasta que hayan curado por completo (a la derecha se describen los signos de una posible infección). Ligero picor, ardor, entumecimiento o dolor es normal durante el proceso de curación. También es posible que usted presente una masa en la parte superior de una de las incisiones, la cual desaparecerá con el tiempo.
- **No se preocupe si siente un leve movimiento o sensación de chasqueo en el esternón cuando se mueve o gira.** Esto es normal durante las primeras 6 a 8 semanas después de la cirugía.
- **No trate de retirar sus suturas.** Las suturas del esternón se disuelven por sí mismas. Si nota algún pequeño fragmento de sutura saliendo de su incisión, déjelo.
- **Si las tiras de cinta sobre su incisión (también llamadas steri-strips) no se han caído después de una semana, quítelas.** Jale un lado suavemente hacia arriba, y luego hágalo con el otro lado.
- **Mantenga sus heridas limpias y secas mientras se están curando.** No hay problema si se mojan en la ducha — e incluso puede lavarlas suavemente con jabón y agua. Después de su ducha, séquelas sin frotarlas. **Evite los baños de tina,** debido a que remojar las heridas las expone a más bacterias.
- **No aplique lociones, cremas o ungüentos sobre sus heridas antes de que hayan curado.** Esto ayudará a prevenir la infección y la irritación.
- **Proteja su incisiones del sol.** Las incisiones pueden sufrir quemaduras de sol con facilidad. Mientras estén curando, mantenga sus incisiones cubiertas con ropa suelta mientras esté bajo el sol. Después de que curen, use protector solar. La exposición al sol puede provocar un oscurecimiento del tejido de la cicatriz.

CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

Llame a su proveedor de cuidados de salud si se observa:

- Las heridas en el esternón, la pierna o el tubo torácico están rojas o se sienten calientes al tacto
- La secreción de las heridas aumenta
- Las secreciones cambian de color (de amarillo claro a blanco o amarillo turbio) o huelen mal
- El dolor o hinchazón alrededor de las heridas aumentan, especialmente si se acompañan de fiebre
- El dolor o hinchazón alrededor del sitio por vía intravenosa aumentan
- Siente chasqueo o movimiento en su esternón después de las primeras 6 a 8 semanas

LA VIDA CON ALAMBRES

Después de la cirugía cardíaca, su esternón fue unido de nuevo con alambres de acero inoxidable. Normalmente, usted no puede sentir estos cables, y no es necesario retirarlos.

Sus alambres de acero inoxidable serán visibles en las radiografías, pero no encenderán las alarmas de los dispositivos de seguridad en los aeropuertos.

¿CUÁNTO TIEMPO ES EL PERÍODO DE RECUPERACIÓN?

Puede esperar recuperarse:

- 2 a 6 semanas después de un ataque al corazón
- 4 a 8 semanas después cirugía

Durante su período de recuperación, **ESTÁ BIEN QUE USTED...**

- Cocine sin realizar demasiado esfuerzo.
- Haga trabajos livianos del hogar (tales como limpiar el polvo, hacer la cama y lavar pequeñas cantidades de platos).
- Vea a sus amigos y familiares por períodos cortos (de 5 a 10 minutos).
- Disfrute pasatiempos ligeros como leer, trabajar en la computadora o hacer manualidades.
- Realice su aseo personal, se vista con su ropa normal y coma comidas con su familia.
- Suba escaleras con lentitud, y que pare y descance si es necesario para completarlas cómodamente.
- Vaya a ver una película o salga a cenar.

Si le indicaron utilizar medias de compresión (medias T.E.D.) después de la cirugía, ¡por favor hágalo!



Favorecer una circulación saludable después de una cirugía a corazón abierto

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le recete un medicamento para prevenir la formación de coágulos de sangre y para aumentar el flujo sanguíneo. Además de tomar sus medicamentos, hay otras cosas que puede hacer:

- **Continúe con el uso de medias de compresión (medias T.E.D.) el tiempo que su proveedor de cuidados de la salud lo señale.**

A continuación, algunas guías generales:

- Si usted fue sometido a una cirugía de bypass que implicó un injerto de vena safena, use medias de compresión en la pierna que tiene la herida hasta que desaparezca la inflamación.
- Si usted fue sometido a una cirugía de válvulas, utilice medias de compresión en ambas piernas por aproximadamente una semana o hasta que desaparezca la hinchazón.
- Al comienzo, usted debería obtener ayuda para ponerse sus medias. Esto le ayudará a evitar forzar su esternón a medida que se cura.
- **Eleve las piernas mientras esté descansando.**
- **Si se utilizó una arteria de su brazo para una cirugía de bypass, eleve su brazo mientras esté descansando.**
- **Evite cruzar las piernas cuando esté sentado.**
- **Evite mantenerse sentado en una silla durante más de una hora continua.** Está bien sentarse en un sillón reclinable.



CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

Llame a su proveedor si tiene hinchazón, sensibilidad al tacto, calor o dolor en la pantorrilla.

Equilibrio entre el descanso y la actividad

Tanto el descanso como la actividad son vitales para su recuperación. A continuación presentamos algunas formas para encontrar un equilibrio saludable entre ambos:

- **Trate de dormir al menos 6 a 8 horas diarias.** (O trate de dormir el tiempo que dormía antes). Durante su recuperación inicial, usted puede tener dificultades para dormir. O probablemente usted se despertará en la mitad de la noche y no podrá volverse a quedar dormido. Hable con sus proveedores de salud si permanentemente está teniendo problemas de sueño. Si usted está tomando medicinas para el dolor después de la cirugía, algunas veces, el tomar una pastilla antes de irse a la cama puede ayudar.

- **Límite sus actividades sociales.**

Tómese más tiempo para descansar, límite sus visitas y manténgalas cortas. Si usted fue sometido a una cirugía, su resistencia a enfermedades se verá reducida durante las primeras 4 a 6 semanas, de modo que deberá evitar exponerse a amigos o familiares que tengan gripas o resfriados.



- **Tome siestas.** Las siestas pueden ser buenas para usted en la medida que no interfieran con su sueño nocturno. Una siesta de una hora durante el día es más que suficiente.

- **Descanse después de las comidas o de tener relaciones sexuales:**

- Si usted tuvo un ataque al corazón, descanse de 30 a 45 minutos.
- Si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto, descance durante una hora.

- **Tome períodos de descanso frecuentes y cortos.** Éstos pueden ser más eficaces que los descansos largos y no frecuentes.

- **Siga las pautas de actividad** descritas a la derecha y en la página anterior.



CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

Si usted tiene regularmente problemas para dormir, consulte a su proveedor de cuidados de la salud.

Durante su periodo de recuperación, EVITE...

- Evite trabajo pesado en el hogar (como aspirar, lavar los pisos o mover muebles).
- Evite actividades que requieran mantener la respiración o tensionar su cuerpo (como abrir una ventana o la tapa de un frasco pegada).
- Evite hacer fuerza al defecar.
- Evite levantar, empujar o tirar algo de más de 10 libras (4.5 kg), incluyendo ropa húmeda, bolsas, animales domésticos o nietos).
- Evite cortar el césped, palear o soplar nieve o realizar trabajos de jardinería.
- Evite actividades que requieran que usted mantenga los brazos levantados sobre la cabeza o detrás de su espalda por largos períodos de tiempo (como lavar ventanas o pintar el techo).
- Evite torcer su torso al tratar de alcanzar algo.
- Evite subir escaleras muy rápido.
- Evite actividades recreativas que puedan generar tensión en su esternón en caso de que usted haya sido sometido a una cirugía a corazón abierto. Ejemplos incluyen, la pesca, el golf o montar a caballo.



La actividad sexual es tan agotadora como subir un tramo o dos de escaleras —jaunque la mayoría de las personas está de acuerdo en que subir las escaleras es menos divertido!

CUÍDESE EMOCIONALMENTE

Después de la cirugía a corazón abierto o un ataque al corazón, es probable que sienta una serie de emociones. Usted puede sentir consternación, ira, ansiedad o depresión. La buena noticia es que, en la mayoría de las personas, estos sentimientos van desapareciendo gradualmente. Usted puede ayudar poniendo mucha atención a sus necesidades emocionales.

Reanudar la actividad sexual

Es normal que usted y su pareja tengan ansiedad respecto a volver a tener relaciones sexuales. La actividad sexual puede generar una mayor carga a su corazón, pero la mayoría de los expertos creen que es seguro tener sexo tan pronto usted se sienta capaz. A continuación, algunas recomendaciones:

- **Espere hasta que se sienta física y emocionalmente preparado para tener relaciones sexuales.** Hasta entonces, encuentre otras maneras de ser cariñoso, como tocarse y abrazarse.
- **Cuando decida tener relaciones sexuales de nuevo, ¡disfrútelas!** Trate de no preocuparse demasiado sobre su salud.
- **Elija posiciones cómodas** que no generen mucha tensión en su cuerpo.
- **Evite las relaciones sexuales inmediatamente después de comer.** Descanse entre 30 y 45 minutos después de una comida si usted sufrió un ataque al corazón, o una hora o más si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto.

Ajústese gradualmente a su trabajo.
En un comienzo, intente un trabajo liviano y jornadas cortas.



Regreso al trabajo

Después de un ataque al corazón o una cirugía, las personas a menudo están ansiosas por volver al trabajo, aunque sólo sea por la comodidad de una rutina cotidiana. Esto es lo que sus proveedores de cuidados de la salud probablemente le dirán sobre su regreso al trabajo:

- **No se apresure a volver al trabajo.** Es importante darle a su corazón la oportunidad de sanar antes de intentar hacer demasiado.
- **Antípique que deberá esperar un tiempo antes de que sus proveedores aprueben su regreso al trabajo.** El plazo para el regreso al trabajo dependerá de su estado individual, del tipo de trabajo que usted hace y de cuándo se encontrará en condiciones de conducir. Si usted tuvo un ataque al corazón, es probable que deba esperar al menos 2 a 4 semanas. Si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto, es probable que deba esperar por lo menos 6 a 8 semanas. Una vez que usted regrese al trabajo, vaya incrementando poco a poco su horario de labores.

Conducir y viajar

Es posible que usted tenga un poco de “fiebre de encierro” durante su recuperación en casa. Si desea salir de casa, siga estas instrucciones.

- **Usted puede viajar como pasajero.** Si va a viajar distancias largas, no viaje por más de una hora o dos a la vez. Pare el auto, salga y camine unos minutos. Si va a viajar en avión, levántese de su asiento cada hora y camine en el corredor. Esto fomentará una buena circulación y reducirá el riesgo de que se formen coágulos de sangre. ¡Y recuerde usar su cinturón de seguridad!
- **No debe conducir hasta que su proveedor de cuidados de la salud le diga que es seguro.** Esto incluye conducir automóviles, bicicletas, motocicletas, tractores y cortadoras de césped. Usted probablemente deberá esperar de 2 a 4 semanas después de un ataque al corazón, o al menos 4 semanas después de la cirugía a corazón abierto. Durante este tiempo, sus reflejos y su tiempo de reacción serán más lentos de lo normal debido a la debilidad o a las medicinas para tratar el dolor. Después de la cirugía, usted también corre el riesgo de herir su esternón con el volante o al tener que girar o torcerse inesperadamente.

Alimentarse bien

Durante las primeras semanas, es posible que no tenga mucho apetito. Si usted fue sometido a una cirugía a corazón abierto, su sentido del gusto puede estar disminuido y el olor de los alimentos le puede causar náuseas. Sin embargo, usted debe seguir comiendo para mantener sus fuerzas y acelerar su recuperación. A continuación le presentamos algunas sugerencias.

- **Coma lo que le atraiga, y trate de comer una amplia variedad de alimentos.** Dado que las proteínas son importantes para la curación, incluya fuentes como carne baja en grasa, productos lácteos, frijoles, nueces y semillas. Si no tiene apetito, su proveedor de cuidados de la salud puede recomendarle suplementos a base de bebidas nutricionales para ayudarle a obtener las vitaminas, los minerales, las proteínas y la energía que necesita mientras se recupera. Recuerde, una buena nutrición es el combustible de su recuperación.
- **Coma porciones pequeñas y frecuentes.** Las comidas muy grandes hacen que el corazón trabaje más duro.
- **Descanse después de cada comida.** Si usted tuvo un ataque al corazón, descanse de 30 a 45 minutos. Si usted tuvo cirugía del corazón, el descanso debe ser de una hora.
- **Reduzca el consumo de cafeína.** La cafeína hace que el corazón trabaje más duro y puede causar que el corazón late irregularmente. Pregunte a sus proveedores cuál es la cantidad segura de cafeína para usted. Usted probablemente sabe que el café, el té y el chocolate contienen cafeína. Sin embargo, la cafeína también se encuentra en muchos refrescos (Coke, Pepsi, Mountain Dew) así como algunos medicamentos de venta libre (sin receta médica). Revise las etiquetas.
- **Después de su recuperación inicial, comience un plan de alimentación saludable para el corazón.** Esto significa seguir una dieta baja en grasas saturadas, colesterol y sodio.





BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA

La rehabilitación cardíaca puede reducir los síntomas y ayudarle a recuperarse más rápido. Incluso más importante aún, puede ayudarle a reducir su riesgo de sufrir futuros problemas cardíacos.

TODO CON MODERACIÓN

- No haga ejercicio hasta el punto de quedar exhausto. Usted no debería sentir la necesidad de recostarse durante varias horas después del ejercicio.
- Evite realizar ejercicio a temperaturas muy bajas (menos de 35°F o 1.6°C). Si usted necesita estar al aire libre en el invierno, trate de salir al mediodía y asegúrese de vestir ropa muy abrigadora.
- Evite el ejercicio en el calor de un día de verano (más de 85°F o 29.4°C). En cambio, salga temprano en la mañana o por la tarde. También verifique con su proveedor de cuidados de la salud antes de usar un sauna, un baño de vapor o una tina caliente.

Incremento de su nivel de actividad

El ejercicio es importante durante su período de recuperación inmediata y para el resto de su vida. El personal de rehabilitación cardíaca trabajará con usted para crear un plan de aumento gradual de su nivel de actividad. Este plan puede conducirlo de manera segura a través de la recuperación y, en última instancia, a un plan de ejercicios a más largo plazo. El participar en programas ambulatorios de rehabilitación cardíaca lo puede ayudar.

En la rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca refuerza cada aspecto de su recuperación e incluye uno o más de los siguientes servicios:

- **Sesiones de ejercicio supervisado** que coincidan con sus necesidades y su nivel de habilidad.
- **Educación para ayudarle a aprender más acerca de su enfermedad**, los factores de riesgo y cómo hacer cambios positivos en su estilo de vida.
- **Apoyo social y emocional** por parte del personal y otros pacientes a medida que se ajusta a los cambios en su vida.

En casa

Usted también deberá seguir un programa de ejercicios en casa. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Durante las primeras dos semanas, manténgase en casa o cerca de ésta. Cuando se aleje de casa por primera vez, lleve un acompañante con usted. También recuerde que, entre más lejos vaya, más camino tendrá que recorrer de regreso si llega a presentar síntomas. Comience con una ruta corta y repítala para incrementar su fuerza y su confianza.
- Inicie cada sesión con los ejercicios ligeros de calentamiento que aprendió en el hospital.
- Como con cualquier ejercicio, empiece lentamente y aumente gradualmente su ritmo a medida que se sienta capaz.
- Termine con un periodo de desaceleración (enfriamiento) para permitir que su ritmo cardíaco y la actividad muscular vuelvan gradualmente a la normalidad.

Ejemplo de un plan de ejercicios de recuperación en casa

Sea que asista o no a un programa ambulatorio de rehabilitación cardiaca, usted necesitará ir incrementando gradualmente su actividad en casa.

Su proveedor de cuidados de la salud le ayudará a adaptar el siguiente plan para su situación individual. Puede seguir su progreso utilizando el "Registro del progreso en el ejercicio" en la página siguiente.

Semana	Frecuencia	Duración	Grado de dificultad	Rango de frecuencia cardíaca	Notas
1	2 a 4 veces por día	5 a 10 min.	muy fácil, fácil		
2	2 a 3 veces por día	10 a 15 min.	muy fácil, fácil		
3	2 veces por día	15 a 20 min.	de fácil a moderado		
4	1 a 2 veces por día	20 a 30 min.	de fácil a moderado		
5	1 vez por día, 3 a 7 días por semana	30 a 35 min.	moderado		
6	1 vez por día, 3 a 7 días por semana	35 a 45 min.	moderado		



SIGNS DE ALARMA DURANTE LOS EJERCICIOS... Y CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

Detenga el ejercicio, siéntese y descansese si durante el ejercicio presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Cualquier dolor de pecho (angina) — incluidos dolor, opresión o pesadez en el pecho, cuello, mandíbula y brazos. Si usted tiene dolor en el pecho, siga las instrucciones de la página 27.
- Vértigo o mareo
- Falta de aliento
- Fatiga extrema
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Problemas de visión
- Sudor frío o en exceso
- Náusea y/o vómito
- Frecuencia cardíaca de más de 30 latidos por encima de la frecuencia de reposo

Si estos síntomas continúan después de descansar, vea el resumen sobre "Cuándo Buscar Atención Médica" en la página 26.

Llevar un registro durante la recuperación en casa

Registro del progreso en el ejercicio

Utilice esta tabla para registrar sus progresos en el ejercicio durante el periodo de recuperación. Asegúrese de incluir cualquier ejercicio que realice en la rehabilitación cardíaca.

Rastreador de Salud después de un ataque al corazón

Utilice esta tabla para ayudar a vigilar su estado de salud durante la etapa temprana de su recuperación, tal y como le indiquen sus proveedores de cuidados de la salud. No es necesario realizar todas las mediciones todos los días.

Rastreador de Salud después de una cirugía a corazón abierto

Utilice esta tabla para ayudar a vigilar su estado de salud durante la etapa temprana de su recuperación, tal y como le indiquen sus proveedores de cuidados de la salud. No es necesario realizar todas las mediciones todos los días.

*Escala de dolor: 1= sin dolor; 10=el peor dolor

Registro de anticoagulación con warfarina

Si usted está tomando warfarina, se le realizará un análisis de sangre de forma periódica para comprobar si su sangre se está coagulando en el nivel adecuado. Este examen se llama examen de **PT** (o **PT/INR**), por sus siglas en inglés. Es posible que modifiquen su dosis de warfarina dependiendo de los resultados de los exámenes.

Para asegurarse de que usted conoce su dosis actual, complete los espacios a continuación cada vez que se haga un examen PT/INR. Comparta este registro con su proveedor de cuidados de la salud en cada visita.



BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA

si usted presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor de pecho que no se alivia con el descanso o la nitroglicerina (vea "Si tiene dolor en el pecho" en la página 27)
- Un aumento repentino en la falta de aliento
- Frecuencia cardíaca en reposo muy lenta (por debajo de 50 latidos por minuto) o muy rápida (más de 130), a menos que sus proveedores de cuidados de la salud le hayan indicado otra cosa
- Adormecimiento o debilidad repentinos en brazos o piernas
- Dolor de cabeza repentino y severo
- Desmayos

LLAME 911.

Espere a la ambulancia. NO se traslade al hospital en un auto particular. Es posible que usted requiera atención de emergencia de camino al hospital, la cual puede ser proporcionada por el personal de la ambulancia.



Cuándo buscar atención médica



SI HA TENIDO UN ATAQUE CORAZÓN O CIRUGÍA,

llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Sangrado de sus encías o sangre en su orina o sus heces
- Aumento de su peso de más de 2 libras (0.9 kg) en un día, o más de 5 libras (2.26 kg) en una semana
- Hinchazón excesiva en las manos o los pies
- Inicio reciente o aumento perceptible de la falta de aliento
- Falta de aliento que lo despierta por la noche o que hace que deba dormir con la cabeza elevada
- Episodios de vértigo, mareo o debilidad
- Náusea, vómito o diarrea persistentes
- Depresión que persiste o que interfiere con sus actividades diarias
- Cualquier otro síntoma que le preocupe

SI USTED FUE SOMETIDO A UNA CIRUGÍA DE CORAZÓN,

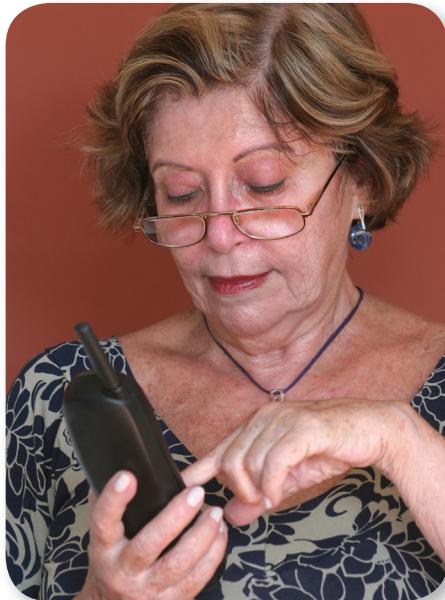
también esté al pendiente de estos síntomas y llame a su proveedor de salud si se presentan:

- Temperatura superior a los 100.4°F (38°C) durante 3 días seguidos o cualquier fiebre mayor de 101.5°F (38.6°C)
- Angina o una "sensación de asfixia"
- Latido del corazón irregular o acelerado, especialmente si se acompaña de mareo o debilidad
- Dolor que limita sus actividades diarias
- Las heridas en la pierna o el esternón se ven rojas o se sienten calientes al tacto
- Aumento de la secreción de las heridas o cambio en el color de las secreciones (de amarillo claro a blanco o amarillo turbio), o mal olor
- Aumento del dolor o hinchazón alrededor de las heridas, especialmente si se acompañan de fiebre
- Sensación de chasqueo o movimiento en su esternón después de las primeras 6 a 8 semanas
- Hinchazón, sensibilidad al tacto, calor o dolor en la pantorrilla

Si tiene dolor en el pecho

Siga las siguientes instrucciones si experimenta sensación de asfixia o dolor similar a angina de pecho (molestias, opresión o dolor en el pecho, espalda, cuello, hombros, mandíbula o brazos):

- 1 Deje de hacer lo que esté haciendo y siéntese o acuéstese.**
- 2 Si le han recetado nitroglicerina, intente aliviar el dolor con nitroglicerina:**
 - Tome una píldora de nitroglicerina y espere 5 minutos.
 - Si el dolor persiste, tome una segunda píldora de nitroglicerina y espere 5 minutos más.
 - Si el dolor aún continúa, tome una tercera píldora de nitroglicerina y espere otros 5 minutos.
- 3 Si el dolor no cede, llame al 911.** Espere a la ambulancia. NO se traslade al hospital en un auto particular. Es posible que usted requiera de atención médica urgente de camino al hospital, la cual puede ser proporcionada por el personal de la ambulancia.



ESTÉ PREPARADO

Resulta útil ofrecer la siguiente información al llamar a su proveedor de cuidados o al requerir de atención médica urgente:

Síntoma

¿Dónde tiene dolor? ¿Qué tan grave es? ¿Por cuánto tiempo lo ha tenido? ¿Qué cree que puedo haberlo provocado? ¿Es recurrente (se repite)? ¿Qué lo alivia?

Tratamientos

¿Qué tipo de tratamientos se le han administrado? ¿Cuándo se le administraron? ¿Tuvo alguna complicación?

Problemas crónicos de salud

¿Sufre de algún problema crónico de salud (diabetes, artritis, hipertensión, asma, etc.)?

Alergias

¿Sufre de algún tipo de alergias?

Medicamentos

¿Qué medicamentos toma actualmente? ¿Ha habido cambios recientes en sus medicamentos? ¿Ha olvidado tomar alguno de sus medicamentos?

Para obtener estos y más recursos, visite:
intermountainhealthcare.org/heart



©2007-2013 INTERMOUNTAIN HEALTHCARE. Todos los derechos reservados.

No sustituye los consejos profesionales de un médico y no debe ser utilizada para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si usted tiene alguna duda o preocupación, por favor, consulte con su proveedor de servicios de salud. Existe más información sobre la salud a su disposición en intermountainhealthcare.org/heart.

Patient and Provider Publications 801-442-2963 CV005S-11/13
(Spanish translation 11/07, 09/09, 06/12 by Lingotek, Inc.)