

# Hablemos Acerca De...

## Precauciones Externales

Las precauciones externas son formas de proteger el esternón de su niño después de la cirugía. Un proveedor de atención médica realiza un corte en el esternón para evaluar el corazón de su niño durante la cirugía. Por lo general, repara el esternón con un cable para mantener los huesos en la posición correcta. Siga estas pautas durante las primeras 6 semanas después de la cirugía para proteger el esternón de su niño a medida que sana.

### ¿Cómo protejo a bebés y niños de hasta 5 años de edad?

Para proteger a bebés y niños pequeños las primeras 6 semanas después de la cirugía:

- Comience a ponerlo boca abajo 2 semanas después de que el esternón se cierra durante hasta 5 minutos a la vez. Puede ponerlo boca abajo 4 veces al día.
- Permita que su bebé se ponga boca abajo por sí solo.
- Coloque una barrera delgada sobre la incisión de su bebé para protegerlo de la hebilla del asiento del automóvil.
- Haga eructar a su bebé en una posición sentada o sosteniendo su pecho contra el suyo.
- Deje que su niño camine, pero vigílelo de cerca.
- Levante a su niño sosteniendo su espalda, hombros y caderas.
- Apoye el tronco de su niño (pecho, barriga y espalda) cuando esté sentado o de pie.

**Nunca levante a su niño tomándolo por debajo de los brazos ni lo suba jalando los brazos del niño.**

### ¿Cuándo puede mi niño retornar a la actividad normal?

Su niño puede aumentar la actividad 3 meses después de la cirugía y volver a usar una bicicleta de equilibrio o triciclo, bailar y nadar. Estas actividades no incluyen levantar cosas pesadas, agitar los brazos ni colgarse de los brazos. Su niño no debe jugar béisbol ni golf durante al menos 3 meses.

Haga que su niño espere 6 meses antes de regresar a los deportes de equipo y otras actividades físicas, que incluyen:

- Colgarse de barras
- Saltar en un trampolín
- Jugar deportes de contacto
- Hacer gimnasia
- Esquiar o hacer snowboard
- Escalar

Es posible que el cardiólogo (el médico del corazón) de su niño deba aprobar primero las actividades de competencia.



Apoye la barriga y la espalda de su niño mientras se sienta o se para.

## ¿Cómo protejo a niños, adolescentes y adultos jóvenes (5 a 18 años de edad)?

Para proteger a niños mayores, adolescentes y adultos jóvenes las primeras 6 semanas después de la cirugía:

- Haga que su niño camine como una forma de realizar ejercicio y cada vez que sea posible (incluso subir escaleras).
- Solo permita que su niño levante cosas livianas, hasta 8 libras (el mismo peso de un galón de leche).
- Coloque una almohada sobre el pecho de su niño cuando esté tosiendo, estornudando o haciendo ejercicios de respiración.
- Ayúdele a evitar que se levante empujando con los brazos cuando se ponga de pie después de estar sentado o al sentarse después de estar acostado en la cama.
- Animelo a dejar que sus amigos carguen su mochila en la escuela.
- Ayúdelo a mover sus brazos dentro de un rango cómodo.
- Asegúrese de que continúe las actividades diarias normales como comer, vestirse, peinarse y cepillarse los dientes.
- Haga que evite los movimientos que causan dolor, como girar, hacer esfuerzo o lanzar.
- No permita que su niño empuje ni jale con los brazos. Esto incluye abrir y cerrar puertas pesadas, como la puerta de un auto.

**No jale de los brazos de su niño cuando lo ayude a sentarse o pararse. No permita que cargue su mochila a la escuela.**

## ¿Cuándo puede mi niño retornar a la actividad normal?

Su adolescente puede empezar a manejar 6 semanas después de la cirugía y puede aumentar la actividad 3 meses después de la cirugía. Las actividades de bajo impacto incluyen:

- Correr
- Montar bicicleta
- Bailar
- Nadar

Estas actividades no incluyen levantar cosas pesadas, agitar los brazos ni colgarse de éstos. Su niño no debe jugar béisbol ni golf durante al menos 3 meses.

Haga que su niño espere 6 meses antes de volver a deportes y actividades competitivas, que incluyen:

- Jugar deportes de contacto
- Levantar pesas
- Hacer gimnasia
- Golf
- Esquiar o hacer snowboard
- Practicar ciclismo de montaña
- Escalar

Es posible que el cardiólogo de su niño deba aprobar las actividades de competencia primero.



### ¿Cuándo debo llamar al médico?

Si tiene alguna pregunta sobre las actividades o el movimiento de su hijo o si le preocupa que el esternón no cicatrice como debería, comuníquese con el cardiólogo.

*Sternal Precautions*

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.