

Recomendaciones al alta médica

PACIENTES INTERVENIDOS
DE CIRUGÍA CARDIACA



Usted ha sido sometido a una cirugía importante y estas son unas recomendaciones a seguir después de su operación de cirugía cardíaca.

- **Lea estas recomendaciones** antes del alta, anote sus dudas y se las resolveremos antes de marcharse a su domicilio.
- Pequeños cambios en su estado de salud no son relevantes, aprenda a valorar su estado de forma general y a **identificar los motivos de alerta tal como se le indican más adelante**. Considere que algunos días son mejores que otros.
- Hágase todos los días la misma pregunta: **¿Me encuentro cada día mejor o cada día peor?**
- Cada paciente se recupera con distinta rapidez. La opinión o el ejemplo de otras personas **no son relevantes**.
- Considere que su recuperación no debe ser pasiva, tiene que **“trabajar”** todos los días para que esta sea rápida y completa, principalmente lo relacionado con su actividad física.
- Su doctor o enfermera puede añadirle **nuevos consejos** relacionados con sus propias necesidades.

Cómo puede sentirse

No es nada raro sentirse en algunos momentos deprimido, triste o de mal humor, mientras va recuperándose. Un día puede sentirse muy fuerte y vigoroso y otro cansado y con menos ánimo. Puede notar dificultades para concentrarse o para dormir. Recuerde que estas sensaciones suelen ser pasajeras y **van a ir desapareciendo poco a poco**.

No debe preocuparse, lo importante es que estos síntomas vayan mejorando a lo largo de las semanas. **Piense que la recuperación completa puede llevar 2 o 3 meses**.

Mantenga una actitud **positiva y activa** e intente hacer una vida normal lo antes posible.

Normas de vida

No puede fumar. El tabaco es el peor enemigo para su corazón y vasos sanguíneos. Si ha sido operado de un bypass coronario y continúa fumando está favoreciendo la obstrucción de los injertos coronarios.

Intente controlar el estrés. Le ayudará a controlar la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Aprenda a relajarse.

Esfuércese por **mantener el sentido del humor**. Relativice los problemas.

Cuidado de las heridas quirúrgicas

- Será dado de alta con sus heridas quirúrgicas curadas y cubiertas con un apósito.
- A no ser que se le indique lo contrario, el día siguiente que llegue a casa puede ducharse. Retire después el apósito y seque la herida con una toalla limpia.

Después pinte la herida con **clorhexidina o povidona yodada**.

No hace falta que en casa lleve ya la herida cubierta con ningún apósito. Puede cubrirse con ropa que transpire bien o también llevarlas al aire. Repita esta operación todos los días. **No frote enérgicamente las heridas**.

- Las pacientes, en particular aquellas que tengan bastante pecho deberán utilizar lo antes posible un sostén a ser posible del tipo deportivo, para **evitar la tensión sobre la herida**.
- Si tiene todavía las grapas de las heridas, a los 15 días aproximadamente de la intervención **acuda a su centro de salud para que le sean retirados**. Si por cualquier motivo se retrasa la cita no se preocupe, no implica más riesgo para su salud.
- Si tiene heridas de la cirugía en las piernas, una vez retiradas las grapas es recomendable utilizar medias elásticas hasta que lo veamos en la consulta para evitar que se le hinchen las piernas. quíteselas por las noches o cuando esté acostado/a. Coloque las piernas elevadas cuando esté en reposo.
- Es normal que al principio note cierta tirantez, picor o adormecimiento en la zona de las heridas. Esté alerta ante posibles signos de infección que se detallan al final del documento.

Práctica de ejercicio.

- Realice **fisioterapia respiratoria** de modo frecuente, utilice el incentivador de bolas que ha tenido durante su ingreso y que le hemos enseñado a utilizar Haga los ejercicios al principio de forma más frecuente (cada 2 horas) durante las dos primeras semanas. A medida que haga una actividad normal distancie los ejercicios.
- Desde el alta y dependiendo de su capacidad física haga ejercicio. **Evite que los ejercicios sean bruscos o extenuantes**. Su límite es la fatiga y las palpitaciones. El más recomendable y fácil es **caminar**. Es conveniente que camine por las mañanas y por la tarde. Trate de caminar cada día un poco más, notará sus progresos y se sentirá estimulado. Si no puede hacerlo fuera de casa hágalo en la terraza o en el pasillo cronometrándose el tiempo. Evite zonas concurridas.
- Vaya reincorporándose progresivamente a su vida normal. Espere a ser valorado por su cirujano y cardiólogo antes de reincorporarse a su trabajo habitual.
- **No conduzca** durante las primeras 6 semanas.
- **Dormir boca arriba** durante las primeras 6 semanas.

- **No levante pesos superiores a 5 kilogramos durante las primeras 6 semanas.** El límite de la actividad que haga con los brazos es el dolor en el esternón.
- A menos que se le indique lo contrario, puede reasumir la práctica de sexo **de forma progresiva** y tan pronto como se sienta confortable.

Dieta.

- **Disminuya al máximo el consumo de alcohol.**
- Disminuya al máximo el consumo de sal.
- **No beba agua innecesariamente,** tómela según la sed que tenga y siguiendo las instrucciones que se le den al alta según su propio perfil.
- Controle el **exceso de peso** cuidando su dieta y haciendo ejercicio físico.
- Controle los **niveles de azúcar** si es usted diabético. Le ayudará el mantenerse en su peso y hacer ejercicio.
- Prevenga el estreñimiento con una **dieta rica en fibra** (fruta fresca, verduras y legumbres)
- Coma una **dieta baja en grasas de origen animal.** Evite los precocinados, embutidos, quesos grasos, alimentos fritos. Consulte a su médico o enfermero para más información.

Medicación.

- Tome solo **las medicinas que le han sido prescritas y que vienen reflejadas en su informe de alta.** Ante cualquier duda o problema relacionado con la medicación consulte con su **médico de cabecera.**
- Es frecuente tener molestias torácicas, sobre todo de origen muscular y óseo. Tome la medicación para el dolor de forma pautada según indica el informe de alta. Tómelos de modo regular y **no espere a que el dolor sea muy fuerte,** así conseguirá un mejor alivio. Si tiene alguna duda con la medicación contacte con el enfermero gestor de cuidados.

- Si tiene dificultades para dormir los primeros días puede tomar un sedante. No se acostumbre a emplear medicación que sustituya un buen hábito para dormir.

Si toma **ANTICOAGULANTES** debe saber:

- Los anticoagulantes orales (**Sintrom®**, **Aldocumar®**) son medicamentos que reducen el riesgo de sufrir una trombosis o una embolia, aunque no evitan totalmente esa posibilidad. Así mismo puede aumentar el riesgo de hemorragias si su efecto fuera excesivo.
- Suelen prescribirse a los pacientes portadores de prótesis cardíacas metálicas, en caso de arritmias, si existe crecimiento importante del corazón o si hay antecedentes de embolias o trombosis.
- Si toma **Sintrom®**, **Aldocumar®** la dosis utilizada es individual para cada paciente y precisa de unos controles periódicos que requieren una extracción de sangre o un pinchazo en el dedo. El hematólogo establecerá la dosis correcta y la fecha en que deben acudir a realizarse el control. Se le entregará una hoja (o por medio de la aplicación YO Salud) en el que figure su nombre, edad, diagnóstico, el resultado del test de coagulación y la dosis que debe tomar cada día hasta el próximo control.
- El **Sintrom®**, **Aldocumar®** se toman por la tarde, alejado de las comidas y a ser posible a la misma hora. Si un día se olvida, no debe duplicar la dosis al día siguiente.
- El efecto del **Sintrom®**, **Aldocumar®** se modifican por otros medicamentos y por los alimentos (sobre todo por las verduras de color verde y de hoja ancha). Consulte a su hematólogo.
- La complicación más frecuente son los hematomas y hemorragias por golpes, heridas o acción excesiva del anticoagulante.
- Si toma **Sintrom®** o **Aldocumar®**:
 - No se deje poner inyecciones intramusculares.
 - No tome bebidas alcohólicas ni laxantes oleosos.
 - No efectúe ejercicios bruscos o extenuantes.

Observaciones.

En la actualidad muchos enfermos se encuentran anticoagulados con otros fármacos que no requieren control periódico: Pradaxa, Xarelto, Eliquis o Lixiana. Estos fármacos tienen el mismo efecto que el **Sintrom®**, **Aldocumar®**, y por lo tanto las recomendaciones son similares exceptuando que su efecto no se modifica por la dieta ni tienen interacciones con algunos fármacos.

Importante.

Debe comunicar con antelación que está anticoagulado cuando vaya a ser sometido a actuaciones que tengan riesgo de sangrado (intervenciones quirúrgicas, endoscopias, biopsias, extracciones dentarias, etc).

Ante cualquier duda **NO TOME DECISIONES SIN CONSULTAR** a su hematólogo o a su médico de atención primaria.

SI USTED ES PORTADOR DE UNA PRÓTESIS CARDIACA LEA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

Los **pacientes portadores de prótesis cardiacas presentan riesgo de desarrollar una infección de las mismas dentro del corazón (endocarditis infecciosa)**. Esta es una enfermedad muy grave por lo que debe recibir profilaxis antibiótica ante determinados procedimientos, que pueden favorecer la aparición de bacteriemias e infección del tejido cardíaco.

Debe comunicar a su médico y odontólogo que es portador de una prótesis ya que debe recibir antibióticos en las situaciones especificadas en el punto 1.

La pauta antibiótica recomendada para la profilaxis antibiótica en adultos es la siguiente:

Dosis única 30-60 minutos antes del procedimiento de :

- Amoxicilina o Ampicilina 2 gr/vo o i.v
- Si alergia a B-lactámicos: Clindamicina 600 mg/vo o iv

Usted es portador de una **prótesis valvular** y, por lo tanto, es considerado un paciente de alto riesgo de desarrollar Endocarditis Infecciosa. Debe recibir profilaxis antibiótica en aquellos procedimientos en los que esté recomendada:

1. Procedimientos dentales

SÍ se recomienda la profilaxis antibiótica en aquellos procedimientos dentales que precisan manipulación de la región peridental, gingival o perforación de la mucosa oral (comuníquelo a su Odontólogo o Maxilofacial)

2. Procedimientos dentales

NO se recomienda en casos de inyección de anestesia local, rayos X dentales, colocación o ajuste de aparatos ortodónticos ni eliminación de suturas.

3. Procedimientos respiratorios

NO se recomienda actualmente la profilaxis antibiótica para procedimientos del tracto respiratorio, que incluyen laringoscopia, broncoscopia e intubación naso u orotraqueal.

4. Procedimientos gastrointestinales o urogenitales

NO se recomienda actualmente la profilaxis antibiótica para procedimientos como la gastroscopia, colonoscopia, cistoscopia o ecocardiografía transesofágica.

SI PRESENTA ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS AL ALTA:

- Fiebre mayor de 38°C mantenida
- Enrojecimiento importante y aumento de temperatura alrededor de la herida.
- Supuración de la herida o aspecto de herida abierta.
- Náuseas o vómitos.
- Sangre en heces (de color negro por completo) u orina (color coca-cola o cognac)

- Dolor que no cede con los analgésicos y aumenta día a día en lugar de disminuir.
- Hinchazón muy marcada de las piernas.
- Palpitaciones o sensación de latidos rápidos que no ceden instantáneamente.
- Escalofríos o tiritonas intensas.
- Hematomas sin razón aparente
- Aumento de peso diario.
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Mareos que no ceden instantáneamente.
- Mismos síntomas (relacionados con el corazón) que tenía antes de la cirugía.

Contacte con el gestor de cuidados de enfermería, en caso de no poder contactar con él **diríjase a Urgencias de su hospital más cercano** para ser tratado de forma adecuada.

Gestor de cuidados de enfermería

Raúl Fernández: 649 61 31 03

E-mail: rfernandez@vinaloposalud.com

Lunes a Viernes **de 8:00 a 15:00 horas**

Todos los días

- Tómese la **temperatura** tres veces al día (si después de 1 semana no ha tenido fiebre no tiene que seguir haciéndolo).
- Consiga un aparato para tomarse la **tensión arterial** tres veces al día en casa (consulte con el Gestor de cuidados de enfermería si la máxima está por debajo de 90 y no es su tensión habitual). No haga caso de la tensión mínima.
- Use una báscula todos los días por la mañana nada más levantarse y anote su **peso**.

Siga las indicaciones de su enfermero para descargar la aplicación **YO Salud** si se encuentra cómodo con la tecnología y el uso del móvil.

En esta aplicación podrá introducir las constantes en lugar de apuntarlas en la hoja, enviar fotos de su herida, contactar con su centro de salud, consultar los cambios de dosis en su anticoagulante (Sintrom) sin necesidad de acudir a su centro de salud.



Si no se ve capaz de utilizar esta aplicación web, el día de la consulta si esta es telefónica hágale **una foto a su tarjeta sanitaria**, a las **hojas donde anote las constantes** y a la **herida** y remítela al teléfono que le indicará su enfermero. Esto facilitará una atención más completa y rápida.

Nombre:

Tratamiento que toma en este momento:

Día/Momento	Temp. (3/día)	Tensión (3/día)	Peso (1/día)	Observaciones
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				

Día/Momento	Temp. (3/día)	Tensión (3/día)	Peso (1/día)	Observaciones
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				

Día/Momento	Temp. (3/día)	Tensión (3/día)	Peso (1/día)	Observaciones
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				

Día/Momento	Temp. (3/día)	Tensión (3/día)	Peso (1/día)	Observaciones
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				
Desayuno				
Comida				
Cena				

CIRUGÍA CARDIACA GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE



¿Nos cuentas tu
experiencia en
Cirugía Cardíaca?

Gestor de cuidados de enfermería

Raúl Fernández: 649 61 31 03

E-mail: rfernandez@vinaloposalud.com

Lunes a Viernes de 8:00 a 15:00 horas

Admisión

Débora Sánchez Candela

E-mail: dsanchez@vinaloposalud.com

Fax: 966 679 835

Teléfono:

660518219 / 966 679595 extensión 7007

Admisión UCSI:

966 679 847 (Lunes a Viernes de 07:30 h a 20:00 h)

Centralita 24h:

966 679 800 extensión 7404 o 7217