

Guía del paciente para la recuperación intensificada de **Cirugía Cardíaca**



LaFe
Hospital
Universitari
i Politècnic



Esta guía de recuperación intensificada en cirugía cardíaca le va a proporcionar información y cuidados personalizados que debiera seguir.

1

¿Cuáles son nuestros objetivos?

- ↳ Fomentar su participación. **Usted es el protagonista.**
- ↳ **Disminuir** complicaciones.
- ↳ Acelerar su **recuperación.**
- ↳ **Mejorar su pronóstico** en términos de calidad de vida.

2

¿Cómo se consiguen estos objetivos?

- ↳ Ejercicio físico
- ↳ Corrección de la anemia y/o control de la diabetes
- ↳ Soporte emocional
- ↳ Hábitos saludables
- ↳ Normas generales



Se sentirá acompañado de manera **presencial, telefónica y a través de correo electrónico** con el equipo asistencial de cirugía cardíaca del Hospital La Fe.

Enfermera referente

Teléfono de contacto: **669 781 592**

Horario: **Lunes-viernes, 9:00h - 13:00h**

E-mail de contacto: **perfusion_lafe@gva.es**

The background of the left half of the slide is a blue-tinted ECG (heart rate) graph on a grid. The lines are dark blue and show a regular rhythm with some variation in amplitude.

01.



Controle su frecuencia cardíaca durante el ejercicio

Ejercicio terapéutico

El **entrenamiento físico** aeróbico con periodos de alta y baja intensidad es **adecuado para mejorar la función cardiopulmonar**.

El entrenamiento lo realizará **diariamente hasta el día de la intervención**. Realice un registro diario, indicando cómo se siente tras la realización del ejercicio y cuál ha sido el esfuerzo percibido durante la realización del mismo.

1. Ejercicio terapéutico

Intensidad
baja

- 1. Caminar 30 minutos** (5 series x 6 minutos)
5 minutos caminando a ritmo moderado + 1 minuto caminando rápido (ascenso o descenso de 1 piso de escaleras).
- 2. Estiramientos**
Miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

Intensidad
media

- 1. Caminar 30 minutos** (5 series x 6 minutos)
4 minutos caminando a ritmo moderado + 2 minutos caminando rápido (ascenso o descenso de 2 pisos de escaleras).
- 2. Estiramientos**
Miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

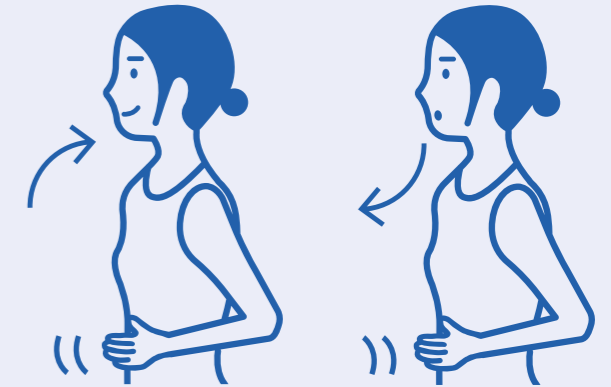
Intensidad
alta

- 1. Caminar 30 minutos** (5 series x 6 minutos)
3 minutos caminando a ritmo moderado + 3 minutos caminando rápido (ascenso o descenso de 3 pisos de escaleras).
- 2. Estiramientos**
Miembros superiores, tronco y miembros inferiores.

a) Ejercicio respiratorio

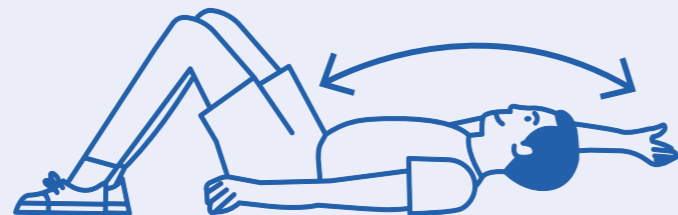
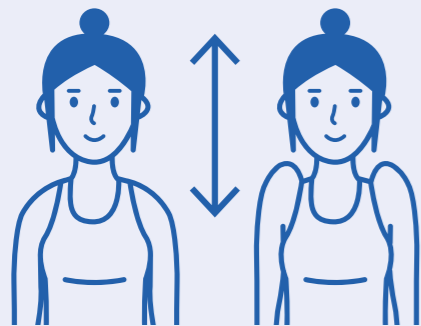
Realizar los ejercicios recomendados en la fisioterapia respiratoria.

- 1.** Coger aire por la nariz hinchando el vientre y soplar por la boca, deshinchando el vientre.
————— 20 veces



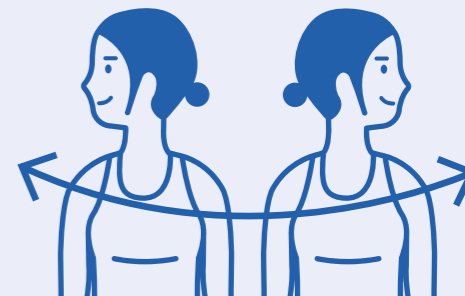
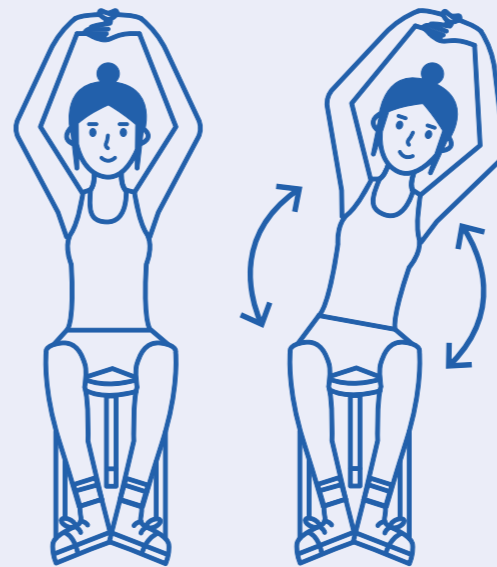
b) Ejercicios de extremidades

1. Levantar primero un brazo y después el otro.
_____ 10 veces



2. Levantar los dos hombros a la vez.
_____ 10 veces

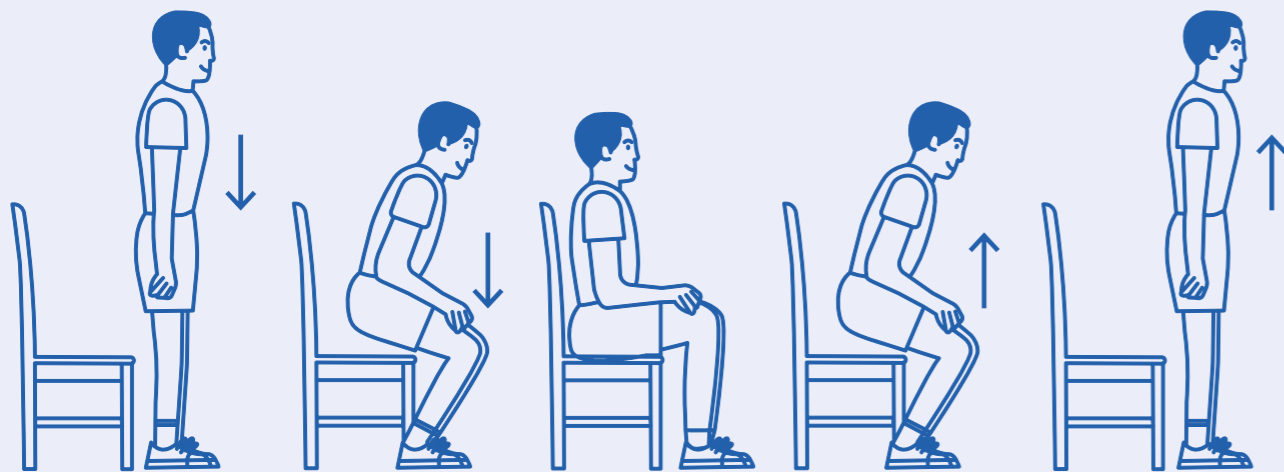
3. Girar la cabeza hacia un lado y hacia el otro.
_____ 10 veces



4. Levantar los dos brazos con las manos cogidas.
_____ 10 veces

5. E inclinarse hacia un lado y hacia el otro.
_____ 10 veces

1. Levantarse y sentarse en una silla durante un minuto.
 10 veces



Prepare su corazón
realice ejercicio moderadamente

02.

Corrección de la anemia / control diabetes

—
La **anemia** es un problema de salud que se debe tratar previamente a la cirugía. En colaboración con el **Hospital de Día**, se procederá a la administración de hierro intravenoso en el caso de que esté indicado.

El **control de la glucemia** es un aspecto clave para evitar complicaciones relacionadas con la cirugía. No olvide sus citas con endocrinología, en caso de precisarse, para el control preoperatorio de su diabetes.

Corrección de la anemia

La **corrección de la anemia**, disminuye la fatiga y mejora su capacidad de realizar el programa de entrenamiento. Además, puede reducir la transfusión sanguínea, disminuir las complicaciones postoperatorias y **obtener una recuperación funcional más eficiente**. No todos los pacientes que van a operarse presentan anemia, con la analítica preoperatoria específica, identificaremos aquellos que sí la tienen.

El **déficit de hierro** es la causa más frecuente de la anemia. La administración de hierro intravenoso en dosis única, es el **mejor tratamiento para la corrección de la anemia de forma rápida y eficaz**. En colaboración con el **Hospital de Día**, se ha gestionado la administración de hierro intravenoso después de la visita a la consulta de Medicina Perioperatoria.





03.



Soporte emocional

Una **intervención quirúrgica** es un acontecimiento que puede generar ansiedad y estrés. Nuestro objetivo es **ayudarlo y acompañarlo durante todo el proceso.**

3. Soporte emocional

El cuerpo a través del ejercicio físico se prepara para la intervención, lo mismo que necesita su capacidad mental.

Para ello le proporcionamos unos ejercicios que podrá visualizar descargándoselos **a través del código QR** o **visualizándolos en la TV del hospital en el Canal 1** en los horarios establecidos.

Encuentre
el plan aquí:



Horario

Mañana, 11:00 AM

- Introducción al mindfulness.
- Mindfulness centrado en la respiración atenta.
- Mindfulness: escáner corporal.

Tarde, 18:00 PM

- Mindfulness: práctica de estiramiento atento.
- Mindfulness centrado en sonidos.



04.



Hábitos saludables

Siguiendo las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la etapa perioperatoria es una excelente oportunidad de **adquirir y consolidar hábitos de vida saludable** que contribuyen a un estado de completo **bienestar, físico, mental y social**.



Dieta

Un aporte calórico equilibrado fomentando el consumo de frutas y verduras y evitando comidas grasas y azúcares añadidos.



Actividad física regular

30 minutos de actividad física diaria permiten fortalecer los músculos y huesos.



Hábitos tóxicos

Abandone el hábito tabáquico, el consumo de alcohol y otras drogas. El tabaco por sí solo, es un factor de riesgo independiente para la cirugía, provoca complicaciones cardiovasculares, pulmonares, fallo respiratorio, trombosis, cicatrización, infecciones y dehiscencia de suturas; aumentando el riesgo de reintervención. Dejar de fumar antes de la cirugía consigue disminuir estos riesgos considerablemente.



Existe un programa de deshabituación del hábito tabáquico de la AECC al que puede adherirse en caso de dificultad.

El teléfono de contacto es **963 391 400**.



05.



Normas generales

—
Seguir las recomendaciones administrativas reflejadas en el documento que le habrá proporcionado su cirujano cardíaco: **“Guía para paciente sometido a cirugía cardíaca”**.

Estamos aquí
para cuidarte



Notas



LaFe
Hospital
Universitari
i Politècnic

**Área Clínica de Anestesia,
Reanimación y Bloque Quirúrgico**

**Unidad de Anestesia-Reanimación Cardíaca,
Cirugía Cardíaca y Perfusión**

*Hospital Universitari i Politècnic La Fe
Departament de Salut València La Fe
Torre B-C, planta 4^a
Avinguda de Fernando Abril Martorell, n° 106
46026, València.*

perfusion_lafe@gva.es