

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con **Cirugía Cardíaca**

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1 –Mayo 2024

BIENVENIDOS.

1. ¿Para qué sirve esta guía?

Esta guía le será útil para responder a preguntas y dudas sobre su recuperación tras su operación de corazón.

En la guía encontrará recomendaciones sobre ejercicios respiratorios, actividad física y otros cuidados que le ayudarán en su recuperación inicial después de su operación durante el tiempo que está en el hospital y durante las primeras semanas en casa.

Estas recomendaciones están elaboradas por el equipo de fisioterapeutas del hospital, quienes le ayudarán en su recuperación durante el tiempo que esté ingresado.

2. ¿Qué ocurre justo después de mi operación?

Inmediatamente después de su operación del corazón, será trasladado del quirófano a una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) donde le vigilarán y le controlarán de manera constante.

No se puede saber de antemano cuánto tiempo pasará usted en esta unidad; la mayoría de los pacientes pasan entre 24 y 72 horas en la UCI. Sin embargo, hay que tener en cuenta que cada persona se recupera de una manera diferente y cada operación tiene un tiempo de recuperación distinto.

Durante el tiempo que esté en la UCI, su fisioterapeuta le enseñará a realizar algunos ejercicios respiratorios sencillos para respirar profundamente, toser y expectorar. Es importante que practique estos ejercicios para recuperarse mejor.

Además, su fisioterapeuta le explicará otros ejercicios motores que podrá realizar mientras esté en la cama o cuando le ayuden a sentarse fuera de ella.

Recomendaciones durante su estancia en UCI:

- Es muy importante realizar fisioterapia respiratoria a diario para evitar la acumulación de secreciones y la restricción de la movilidad diafragmática y torácica.
- Los ejercicios se harán preferiblemente en posición de semisentado en la cama, con el cabecero lo más elevado posible, o sentado en el sillón con la espalda bien apoyada.
- Vigile sus secreciones. Si nota que contienen sangre viva, avise al fisioterapeuta y/o al personal de enfermería.
- Recuerde que durante 6 semanas ha de proteger su esternón para que cicatrice adecuadamente, abrazándose el pecho cada vez que tosa o estornude, y procurando no dormir de lado.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS: Haga 2 series de 5 repeticiones de cada uno, varias veces al día.

Ejercicios de Expansión Costal:

Inferiores:



Coloque las manos en los costados del tórax, sobre las costillas inferiores. Inspire lentamente por la nariz intentando expandir las costillas y llenar bien los pulmones. Aguante 2 ó 3 segundos el aire dentro de los pulmones. Expulse el aire lentamente por la boca, frunciendo los labios como si quisiéramos apagar una vela. Observe como se meten las costillas hacia dentro.

Superiores:



Repita el mismo ejercicio colocando las manos en la parte superior del tórax. Observe cómo sus costillas se elevan al inspirar y descienden al exhalar el aire.

Ejercicios Diafragmáticos:



Coloque las manos en el abdomen. Inspire lentamente por la nariz intentando llevar el aire hacia el abdomen, observando cómo se elevan las manos. Aguante 2 ó 3 segundos el aire y después expúlselo lentamente por la boca como si quisiera apagar una vela, observando cómo se hunden las manos en el abdomen.

Técnica de espiración forzada (TEF):



Tome aire por la nariz llenando bien los pulmones. Haga una pausa de 1-2 segundos manteniendo el aire dentro de los pulmones y seguidamente, expúlselo de manera rápida y corta por la boca bien abierta como si quisiera empañar un cristal.

Reeducación de la tos:



Al finalizar los ejercicios intente toser varias veces protegiéndose el esternón. Para ello tiene que abrazarse cruzando los brazos colocando cada mano debajo de la axila contraria para proteger la herida quirúrgica.

Recuerde protegerse de igual manera, cuando necesite estornudar.

Incentivador respiratorio:



1. Coloque la boquilla entre sus labios, manteniendo el dispositivo en posición vertical. Inhale profunda y lentamente por la boquilla “como si sorbiera por una pajita”.
2. Note cómo el émbolo blanco se desplaza hacia arriba al inspirar. Súbalo lo máximo posible. A la vez, intente que la bola amarilla quede en posición de “cara sonriente”.
3. Exhale normalmente el aire. Haga una pausa de unos segundos entre cada repetición.
4. Marque su progreso con la pieza amarilla, e intente ir mejorando progresivamente.

3. ¿Qué ocurre cuando subo a la planta?

Una vez que salga de la UCI, pasará a la planta de hospitalización. Allí es importante continuar con los ejercicios respiratorios y comenzará a realizar ejercicios suaves para los brazos y piernas. Además, empezará a caminar de manera progresiva una vez que sus médicos le indiquen.

Recomendaciones:

- Para incorporarse de la cama:
Es necesario que eleve el cabecero lo máximo posible. Coja la cinta que está atada a los pies de su cama, cruce sus brazos sobre el pecho

para proteger su cicatriz y tire de ella hasta que consiga incorporarse del todo sacando las piernas por el lado de la cama.

- Para levantarse del sillón: Debe evitar apoyarse en los reposabrazos. Ha de levantarse colocando las manos sobre sus rodillas o bien abrazándose el pecho como al toser.



- Recuerde no coger ni arrastrar objetos pesados.
- Intente hacer las actividades de la vida cotidiana de forma autónoma: lavarse los dientes, asearse, comer, etc.

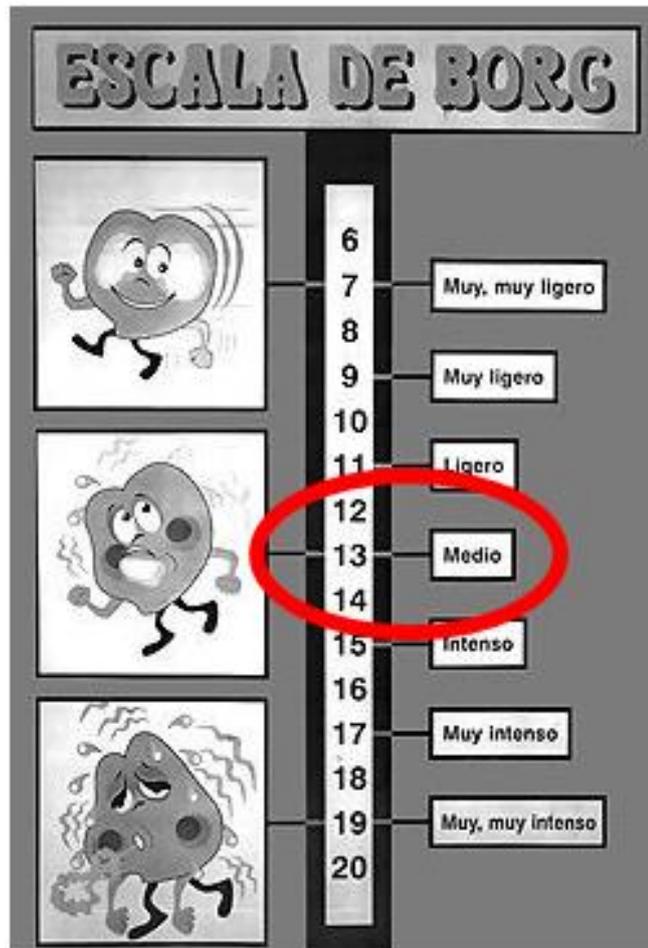
EJERCICIOS RESPIRATORIOS: Continúe con los ejercicios que comenzó a hacer en la UCI (páginas 4 a 7 de esta guía).

DEAMBULACIÓN Y MOVILIDAD:

Recomendaciones para empezar a caminar de forma segura:

- En la medida de lo posible, comience a moverse por la habitación y a ir al baño.
- Cuando le indique su médico, alterne pequeños paseos a lo largo del día con descansos en el sillón.
- Comience por paseos por el pasillo de la planta, y aumente el tiempo de paseo gradualmente según su tolerancia.

- En todos sus movimientos debe guiarse por su sensación de esfuerzo. Para ello se recomienda seguir la escala de Borg y que se mantenga en un nivel medio (12-14).



EJERCICIOS MOTORES: Podrán realizarse en cama o silla.

Triple flexión de miembro inferior:



Intente aproximar la rodilla hacia el pecho mientras flexiona la rodilla y el tobillo llevando la punta del pie hacia usted. Extienda lentamente y repita ahora con la otra pierna.

Flexo-extensión de rodilla:



Estire la pierna de una forma lenta y controlada, llevando la punta de los dedos hacia usted. Mantenga 3 segundos, y baje el pie al suelo lentamente.

Flexo-extensión tobillos:



Acerque y aleje la punta del pie de manera alternativa.

4. Recomendaciones tras el alta hospitalaria:

Estas son algunas de las recomendaciones para las primeras semanas en casa tras el alta hospitalaria:

- Continúe con los ejercicios respiratorios y motores durante las primeras semanas. Repítalos 2-3 veces al día.
- Progrese de manera gradual su tolerancia al ejercicio. La mejor forma de hacerlo es dando pequeños paseos diarios, primero en casa y después en la calle. Empiece caminando una distancia similar a la que andaba en el hospital. Escoja un terreno lo más llano posible. Intente aumentar la distancia poco a poco hasta que consiga caminar una hora, siempre guiándose por la Escala de Borg (ver pág. 9) para no fatigarse en exceso. Recuerde que es recomendable realizar un esfuerzo que esté entre el 12 y el 14 de la escala. Haga tantos descansos como necesite.
- Proteja su esternón durante las 6 semanas que tarda en consolidar: abrácese al toser/estornudar, no coja objetos pesados, no duerma de lado y no conduzca. Si tiene que viajar en el asiento del copiloto, puede colocar una pequeña almohada o toalla entre el pecho y el cinturón de seguridad.
- Puede comenzar de manera gradual a realizar pequeñas tareas domésticas. Recuerde no fatigarse en exceso.



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid
Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia
Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985