



## Ejercicio después de la cirugía del corazón

*Para ayudarle a vivir una vida saludable y activa*

*Sus proveedores de atención a la salud le aconsejan hacer ejercicio con regularidad como parte de su recuperación. Hable con su fisioterapeuta, cardiólogo o proveedor de atención primaria acerca de los detalles de su programa de ejercicios.*

*Este folleto le orientará mientras se recupere luego de la cirugía. También explica cómo aumentar sus actividades de manera segura.*

### Precauciones del esternón después de la cirugía

#### Durante 6 semanas después de la cirugía:

- No levante, empuje, jale ni lleve nada que pese más de 10 libras. Esto podría incluir animales domésticos, niños, basura, lavandería y comestibles (un galón de leche pesa 8 libras).
- No desenrosque tapas herméticas ni abra puertas pesadas.
- No eleve 1 solo brazo por encima del hombro (use ambos brazos al mismo tiempo). Por ejemplo, use ambos brazos para alcanzar objetos en un estante alto en la cocina o en un armario.
- No alcance detrás de usted, ya que esto estirará su incisión. Por ejemplo, no se incline hacia atrás sobre los brazos ni alcance detrás de usted para limpiarse luego de ir al baño.
- No pase la aspiradora, haga jardinería, rastrille ni corte el césped.
- No conduzca un automóvil o camioneta. Su tiempo de reacción es más lento y usted está en mayor riesgo de lesionarse el *esternón* (hueso del tórax).



*Durante 6 semanas después de la cirugía, **no** levante nada que pese más de 10 libras. Pida ayuda para realizar tareas tales como llevar la lavandería o ir de compras.*

#### Durante 3 meses después e la cirugía:

- No corra, camine, monte en bicicleta ni nade vigorosamente.
- No juegue deportes, como tenis, golf, softbol, natación o bolos, ni practique ningún otro deporte que pudiera causar lesión en su esternón

## Agregue o mantenga el ejercicio en su estilo de vida

Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen menos probabilidades de sufrir dolor en el tórax (*angina de pecho*) o un ataque al corazón (*infarto del miocardio*). El ejercicio correcto le ayudará a:

- Recuperarse de su cirugía
- Disminuir el dolor muscular en la espalda, los hombros y el tórax
- Aumentar su resistencia y la eficiencia de su cuerpo
- Mantener la movilidad y el tono muscular
- Controlar la presión sanguínea
- Perder peso
- Dormir mejor

## Objetivos del ejercicio

Aumente lentamente hasta caminar al menos **30 minutos, en total, todos los días**.

- Comience a caminar 3 veces al día durante aproximadamente 5 minutos cada vez. Cada semana, aumente el tiempo total que camina en aproximadamente 3 minutos hasta que esté caminando durante un total de 30 minutos al día.
- Realice calentamiento y enfriamiento durante 5 minutos, antes y después de caminar, haciendo ejercicios (vea el folleto de ejercicios), o caminando más lentamente.
- Recuerde agregar el tiempo para su viaje de regreso. No camine hasta cansarse.
- Haga ejercicios a un nivel moderado de esfuerzo (3 a 5 en una escala de 0 a 10).
- Use ropa holgada y cómoda.
- Espere 1 hora después de comer para hacer ejercicios.
- Camine sobre un terreno plano.
- Está bien que camine sobre una cinta para correr a una velocidad baja (3.0 mph o menos).



*Aumente lentamente hasta caminar 30 minutos, en total, todos los días.*

## Preste atención a su cuerpo

**Reduzca la velocidad si:**

- Su cuerpo está trabajando en más de un nivel moderado de esfuerzo (superior a 5 en una escala de 0 a 10).

- Durante más de 10 minutos después de DEJAR de hacer el ejercicio le falta mucho la respiración o su pulso está por encima de 20 latidos por minuto más que cuando comenzó a hacer ejercicio.
- No puede dormir o se siente más cansado de lo normal al día siguiente del ejercicio.
- Usted tiene artritis y ésta empeora, o siente dolor en las articulaciones, talones o músculos de la pantorrilla.
- Tiene más hinchazón en las piernas o los pies.

#### **No haga ejercicios si:**

- Tiene gripe, resfrío o fiebre.
- Tiene diabetes que está fuera de control.
- Siente tensión emocional extrema o se siente mucho más cansado de lo normal.

#### **Llame a su médico si:**

- Tiene dolor o presión en el pecho, los brazos o la garganta.
- Se siente mareado, aturdido, tiene visión borrosa o se siente mareado.
- Está confundido o actuando repentinamente torpe.

**Si necesita atención médica de inmediato, llame al 9-1-1.**

### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Su fisioterapeuta responderá a sus preguntas acerca del ejercicio durante sus sesiones de terapia en el hospital.

Si tiene preguntas o inquietudes acerca de su atención médica, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

## Exercise After Heart Surgery

*To help you live a healthy, active life*

*Your health care providers advise you to exercise regularly as part of your recovery. Talk with your physical therapist, cardiologist, or primary health care provider about the details of your exercise program.*

*This handout will help guide you while you recover after surgery. It also explains how to increase your activities safely.*

### Sternal Precautions After Surgery

#### For 6 weeks after surgery, DO NOT:

- Lift, push, pull, or carry anything that weighs more than 10 pounds. This may include pets, children, garbage, laundry, and groceries (a gallon of milk weighs 8 pounds).
- Unscrew tight lids or open heavy doors.
- Reach above shoulder level with just 1 arm (use both arms together). For example, use both arms to reach for items on a high shelf in the kitchen or a closet.
- Reach behind you, since this will stretch your incision. For example, do not lean back on your arms or reach behind you to wipe after using the toilet.
- Vacuum, garden, rake, or mow the lawn.
- Drive a car or truck. Your reaction time is slower and you are at higher risk for injuring your *sternum* (breastbone).



*For 6 weeks after surgery, do **not** lift anything that weighs more than 10 pounds. Ask for help doing tasks like carrying laundry or going grocery shopping.*

#### For 3 months after surgery, DO NOT:

- Run, walk, bike, or swim vigorously
- Play sports like tennis, golf, softball, swimming, or bowling, or any other sport that could cause injury to your sternum

## Add or Keep Exercise in Your Lifestyle

People who get regular exercise are less likely to suffer from chest pain (*angina pectoris*) or a heart attack (*myocardial infarction*). The right exercise will help you:

- Recover from your surgery
- Decrease your back, shoulder, and chest muscle pain
- Increase your endurance and your body's efficiency
- Maintain mobility and muscle tone
- Control your blood pressure
- Lose weight
- Sleep better

## Exercise Goals

Slowly work up to walking at least **30 minutes, total, every day.**

- Start by walking 3 times a day for about 5 minutes each time. Each week, increase the total time you walk by about 3 minutes until you are walking for a total of 30 minutes a day.
- Warm up and cool down for 5 minutes before and after you walk by doing exercises (see exercise handout), or by walking more slowly.
- Remember to add in the time for your return trip. Do not walk until you are tired.
- Exercise at a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10)
- Wear loose-fitting, comfortable clothes.
- Wait 1 hour after you eat to exercise.
- Walk on flat ground.
- It is OK to walk on a treadmill at a slow speed (3.0 mph or less).



*Slowly work up to walking at least 30 minutes, total, every day.*

## Pay Attention to Your Body

### Slow down if:

- Your body is working at more than a moderate level of effort (greater than 5 on a scale of 0 to 10).

- For more than 10 minutes after you STOP exercising, you are very short of breath or your pulse is 20 beats per minute higher than when you started exercising.
- You cannot sleep, or you feel more tired than normal the day after you exercise.
- You have arthritis and it flares up, or you feel pain in your joints, heels, or calf muscles.
- You have increased swelling in your legs or feet.

**Do not exercise if:**

- You have a cold, flu, or fever.
- You have diabetes and it is out of control.
- You feel extreme emotional stress or you are much more tired than normal.

**Call your doctor if:**

- You have pain or pressure in your chest, arms, or throat.
- You are dizzy, lightheaded, have blurry vision, or feel faint.
- You are confused or suddenly clumsy.

**If you need medical care right away, call 9-1-1.**

## Questions?

Your questions are important. Your physical therapist will answer your questions about exercise during your therapy sessions in the hospital.

Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns about your medical care.