

# Texas Cardiothoracic Surgery Associates, P. A.

221 W. Colorado Blvd.  
Suite 825  
Dallas, Texas 75208

341 Wheatfield Dr.  
Suite 100  
Sunnyvale, Texas 75182

1151 N. Buckner Blvd.  
Suite 408  
Dallas, Texas 75218

Telephone No. 214-942-5222

---

William G. Jones II, M. D.

John L. Jay, M. D.

## Instrucciones de alta para Pacientes de Cirugía Cardíaca

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de Descarga: \_\_\_\_\_

Fecha de la operación: \_\_\_\_\_

Operación: \_\_\_\_\_

### ***Seguimiento Instrucciones:***

1. Llame a nuestra oficina al (214) 942-5222 lo antes posible para concertar una cita para una visita de seguimiento en las semanas \_\_\_\_\_. Usted puede optar por ver a la ubicación de la oficina que es lo más conveniente para usted. Nuestra oficina le dará instrucciones para tener una radiografía de tórax realizadas antes de su visita.
2. Llame a su cardiólogo, el Dr. \_\_\_\_\_, para una cita en 1-2 semanas. También puede pedirle a su cardiólogo sobre el programa de rehabilitación cardíaca y que su nivel de colesterol en la prueba.
3. Llame a su médico de cabecera, el doctor \_\_\_\_\_, para una cita en 2-3 semanas.
4. Lleve estas instrucciones de descarga para todos sus citas de seguimiento.

### ***Los medicamentos de alta:***

1. Norco: 1-2 tabletas cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor. Usted puede sustituir la fuerza Tylenol normal o extra, 1-2 tabletas cada 4-6 horas si es adecuado para el control del dolor.
2. Aspirina: un comprimido al día, (usted puede sacar al bebé, adulto o aspirina recubierta de cualquier marca).
3. Medicación hipolipemiente: \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### ***Otras instrucciones de medicación:***

Fecha de la operación: \_\_\_\_\_ Cirujano: \_\_\_\_\_ Cardiólogo: \_\_\_\_\_

Operación: \_\_\_\_\_

*Instrucciones Generales:*

1. Por favor, el seguimiento con su cardiólogo y su médico de atención primaria, como se indica en la página 1. Favor de traer esta hoja con usted cada vez que usted visita cualquiera de sus otros médicos.
2. Los medicamentos que le dieron después de la descarga podría cambiar en el futuro. Algunos medicamentos están destinados a ser tomada sólo por un mes o menos después del alta. Otros pueden ser eliminadas o sustituidas por las diferentes drogas medida que cambian sus necesidades. Su cardiólogo y su médico de atención primaria le dará instrucciones con respecto a sus medicamentos cuando regrese a ellos para su seguimiento.
3. Si le dieron una receta para el Coumadin diluyente de la sangre, tendrá que ponerse en contacto con su cardiólogo, tan pronto como sea posible para hacer arreglos para que su ProTime análisis de sangre como un ambulatorio.
4. Si tiene problemas o preguntas acerca de su cirugía, por favor llame a nuestra oficina al (214) 942-5222.

## *Instrucciones para la actividad*

1. Continuar con el programa de caminar que se inició en el hospital. Usted debe establecer un objetivo por sí mismo, como caminar una milla por día a finales de la segunda semana de su casa desde el hospital. Esta distancia puede ser dividido entre dos o tres viajes separados dentro de la jornada o se pueden hacer todo a la vez, dependiendo de su horario y nivel de resistencia.
2. Evite caminar en las inclemencias del tiempo, especialmente en cualquiera de los dos hace mucho calor o frío. Usted puede optar por caminar en uno de los centros comerciales o en un curso que usted ha presentado dentro de su casa en vez de caminar por la calle.
3. Usted puede usar una cinta de correr si usted tiene uno. Coloque la caminadora en la velocidad más baja (generalmente 1.5 millas por hora) y la más baja de la pendiente, si es que se puede ajustar. Comience a caminar durante 5 minutos a una hora y luego aumentar la cantidad de tiempo que usted camina en la cinta en lugar de aumentar la velocidad. Una vez que pueda caminar durante 20 - 30 minutos cómodamente, usted puede comenzar a aumentar la velocidad. Estas instrucciones se refieren únicamente a la cinta de correr su uso en el hogar, y no puede ser el mismo que va a utilizar, mientras que en la rehabilitación cardíaca supervisada y monitoreada. También puede utilizar una bicicleta estática si usted tiene uno, una vez que usted está caminando bien.
4. Evite levantar más de 5 - 10 libras por dos semanas. Al levantar utilizar sus piernas y no la espalda para llevar la carga. Al empujar o tirar de las pesadas puertas abiertas, mantenga los brazos cerca de su cuerpo y no extendida.
5. Evite cualquier actividad que pondrá una gran cantidad de estrés sobre el pecho durante 2 meses a contar desde el momento de la cirugía. Los ejemplos incluyen un swing de golf completo, un bate de béisbol, o el levantamiento de pesas.
6. Usted puede comenzar a recorrer distancias cortas en 2 semanas a menos que así se lo indique su médico. No conduzca si está tomando medicamentos para el dolor que no sea Tylenol, o hasta que se sienta lo suficientemente fuerte.
7. Puede ducharse o bañarse a su gusto y se les anima a hacerlo todos los días. Lavar las incisiones con jabón suave y agua a menos que se le haya indicado lo contrario por su médico.
8. Hinchazón de las piernas es común, especialmente en las piernas desde que se retiró de la vena. Si la inflamación se produce, continúe con su programa de caminar, sino elevar las piernas cuando esté sentado o acostado. Si la inflamación no mejora después de 1-2 días de elevación cuando se está sentado o acostado, póngase en contacto con su médico.
9. Es muy común experimentar dolor en el pecho, los hombros o la zona media de la espalda después de la cirugía cardíaca, especialmente durante o después del ejercicio. Si el dolor en el pecho no se alivia con el reposo o tomando su medicamento para el dolor llame a su cirujano o cardiólogo.
10. Recuerde que un programa de ejercicio regular es una de las claves para una buena salud y mantener la condición física cardiovascular!

## Cuidado de las incisiones

1. Lávese las incisiones cuidadosamente con jabón y agua cuando se baña a menos que se lo indique su médico luego secar ligeramente. A menos que la separación de drenaje o bordes de la herida se produce, no hay necesidad de mantener las incisiones cubierto.
2. No use lociones o cremas en las incisiones. No utilice Betadyne o cualquier ungüento o crema con antibiótico (como Neosporin) en las incisiones, aun si considera que se están infectando. Estos productos macerar la piel y retardar el proceso de curación. Llame a su médico si cualquiera de sus incisiones convertido enrojecida, caliente al tacto, hinchazón, o desarrolla drenaje de líquido espeso.
3. No es inusual tener pequeñas cantidades de claro, supuración amarillenta, acuosa de las incisiones, especialmente de las piernas. Este tipo de drenaje no es un signo de infección. Tampoco es inusual tener una cierta separación de los bordes de la herida. Si el drenaje o la separación clara borde de la herida ocurre, comienza la limpieza dos veces al día de estas áreas con peróxido de hidrógeno y mantenerlos cubiertos con un vendaje limpio.
4. El "nudo" en la parte superior de la incisión en el pecho es normal y es resultado de nuestros intentos para colocar la incisión lo más bajo posible. Esa superficie se aplanan más de 4 - 6 semanas después de la cirugía.

## *Dieta Instrucción*

1. Es común tener poco apetito durante las primeras semanas después de la cirugía cardíaca, o sentir que los alimentos no se "sabe bien". Esto mejorará a medida que continúe la recuperación.
2. Usted debe empezar una dieta baja en grasa, baja en colesterol. Evite los cortes de carne de cerdo o grasa de carne de vacuno, la sustitución de carne magra, pescado, pollo y pavo. Hornear alimentos en lugar de los aceites de freír y el uso vegetales (tales como aceite de maíz o aceite de cártamo) en lugar de variedades de mayor contenido de grasas saturadas. Usted puede ocasionalmente "derroche" y tienen tocino, camarones y otros altos de colesterol "prohibidos" los alimentos, pero no deben convertirse en elementos regulares de dieta. Información adicional acerca de la dieta se puede obtener de la dietista del hospital o en el Programa de Rehabilitación Cardíaca.
3. El peso es una buena medida de la dieta y el ejercicio y es tan importante como la ingesta de grasa o colesterol. El exceso de peso se suma a la carga de trabajo de su corazón, incluso mientras se está en reposo, y todos los esfuerzos deben hacerse para arrojar y mantener fuera de esos kilos de más.
4. Las bebidas alcohólicas deben ser evitadas durante al menos las primeras semanas después de la cirugía de corazón y hasta que ya no se requieren medicamentos para el dolor y luego se usa con moderación.
5. El estreñimiento es común después de la cirugía cardíaca debido a una menor actividad, el estrés, los medicamentos y cambios en su dieta y hábitos alimenticios. Usted puede utilizar leche de magnesia o supositorios de glicerina según sea necesario para seguir siendo regular.