



Su guía para operación del corazón

Your Guide to Heart Surgery (Spanish)



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

Contenido

Índice

Obtenga información de su atención	4
Learn About Your Care	
Cómo preparar las cosas	6
Getting Things Ready	
Cómo usar su espirómetro de incentivo	10
Using Your Incentive Spirometer	
Cómo preparar su piel para la operación	12
Getting Your Skin Ready for Surgery	
Recuperación quirúrgica temprana	15
Early Surgical Recovery	
Cómo manejar el dolor	19
Managing Pain	
Antes de la operación	24
Leading Up to Surgery	
Directrices para visitas de 4 Ross	26
4 Ross Visitor Guidelines	
Después de la operación	29
After Surgery	
Precauciones esternales	34
Sternal Precautions	
Prevención de caídas en el hospital	36
Fall Prevention in the Hospital	
Seguridad de los medicamentos durante su estancia en el hospital	38
Medicine Safety During Your Hospital Stay	
Qué hacer después de la operación Precauciones esternales	39
What To Do After Surgery Sternal Precautions	
Lo que puede esperar mientras se recupera de una operación del corazón	43
What You Can Expect as You Recover From Heart Surgery	
Resumen de educación para el alta	46
Discharge Education Summary	

Este folleto es solo para fines informativos. Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

This book is for informational purposes only. Talk to your doctor or healthcare team if you have any questions about your care.

© 2014 – May 29, 2024, The Ohio State University Wexner Medical Center

Cómo cambiar su estilo de vida	50
Changing Your Lifestyle	
Dieta saludable para el corazón	52
Heart Healthy Diet	
Asistencia a la rehabilitación cardíaca	61
Attending Cardiac Rehabilitation	
Programa de actividad en casa	63
Home Activity Program	
Dé seguimiento a sus números de salud	66
Track Your Health Numbers	
Qué llevar el día de la operación	68
What to Bring the Day of Surgery	
Administración de atención postoperatoria de operación del corazón	69
Cardiac Surgery Postoperative Care Management	

Interpreters are available

On-site, telephone or video interpreters are available to you free of charge while receiving care at Ohio State Wexner Medical Center and any time you call. Please let our staff know that you speak Spanish either verbally, in writing or by pointing to our “I speak posters”.

Please request an interpreter when you schedule an appointment or let our staff know at any time.

We provide a Direct Interpreter Access Line (DIAL) free of charge to patients who need an interpreter to speak with our staff.

To make a call:

1. Call 1-866-336-7121 to contact a Spanish interpreter.
2. The interpreter will connect you to the right department and interpret for you.

Visit go.osu.edu/pted5215 for a digital copy of this book.

Hay intérpretes disponibles.

Los intérpretes en terreno, por teléfono o por videoconferencia están a su disposición de forma gratuita mientras reciba atención en Wexner Medical Center de Ohio State y cada vez que usted llame. Informe a nuestro personal que habla español, ya sea de forma verbal, por escrito o señalando nuestros carteles de “Hablo”. **Solicite un intérprete cuando programe una cita o informe a nuestro personal en cualquier momento.**

Ofrecemos de forma gratuita una línea de acceso directo a un intérprete (Direct Interpreter Access Line, DIAL) a los pacientes que necesiten un intérprete para conversar con nuestro personal.

Para hacer una llamada:

1. Llame al 1-866-336-7121 para comunicarse con un intérprete de español.
2. El intérprete le comunicará con el departamento correspondiente e interpretará para usted.

Visite go.osu.edu/pted5215 para obtener una versión digital de este libro.

Obtenga información de su atención

Learn About Your Care

Our goal is for you to return to the highest possible quality of life after your surgery. To help you meet this goal, we will teach you about your disease and what you should be doing to return safely and quickly to your daily activities. You will learn what signs to watch for, and what you can do to help prevent problems.

We want you to be an active partner in your care. This partnership is best for your health and will help you become as independent as possible. We hope you, your family, and your friends use this information to help guide your care and recovery.

This book includes basic information about your surgery, disease, treatment, and recovery. This material will be used by your healthcare team to teach you while you are in the hospital. You are not expected to read and learn all of this information before you go home. Keep this book to use as a resource at home. Other materials may be added by members of your care team to answer your questions.

Be sure you understand

Our care team will teach you about your care. Use this list to check off topics you feel you will be able to do after you leave the hospital:

- Know how to care for my incisions.
- Manage my pain.
- Get ready to go home after surgery.
- Protect my chest when I cough and deep breathe, called sternal precautions.
- Do breathing exercises with the incentive spirometer.
- Know the dangers of bed rest.

Nuestro objetivo es que usted regrese a la mejor calidad de vida posible después de su operación. Para ayudarlo a lograr este objetivo, le enseñaremos sobre su enfermedad y lo que debe hacer para regresar de manera segura y rápida a sus actividades diarias. Aprenderá a qué señales debe estar atento y qué puede hacer para ayudar a prevenir problemas.

Queremos que usted sea aliado activo en su atención. Esta alianza es lo mejor para su salud y lo ayudará a ser lo más independiente posible. Esperamos que usted, su familia y sus amigos usen esta información para ayudar a guiar su atención y recuperación.

Este libro incluye información básica sobre su operación, enfermedad, tratamiento y recuperación. Su equipo de atención médica usará este material para enseñarle mientras esté en el hospital. No se espera que usted lea y aprenda toda esta información antes de regresar a casa. Guarde este libro para usarlo como recurso en casa. Los miembros de su equipo de atención pueden agregar otro material para responder sus preguntas.

Asegúrese de entender

Nuestro equipo de atención le enseñará sobre su atención. Use esta lista para marcar temas que crea que podrá hacer después de salir del hospital:

- Sé cómo cuidar mis incisiones.
- Controlar el dolor.
- Prepararme para regresar a casa después de la operación.
- Proteger mi pecho cuando toso y respiro profundo, lo que se llama precauciones esternales.
- Hacer ejercicios de respiración con el espirómetro de incentivo.
- Conocer los peligros del reposo en cama.

- Know my activity guidelines after heart surgery.
- Participate in a Cardiac Rehab Program.
- Know how to eat to improve my heart health.
- Know how to take my medicines.
- Know how to stop smoking, if I am a smoker.

Contact information

Ohio State Richard M. Ross Heart Hospital
 452 W. 10th Ave.
 Columbus, OH 43210

Visitors: 614-293-8000

Scheduling: 614-293-7677 or 888-293-7677

Patient Information: 614-293-3397

Patient Experience: 614-293-8944

Patient and visitor information

To prepare for your visit, go to wexnermedical.osu.edu/patient-and-visitor-guide and learn about available resources, including:

- For Patients: Billing and Financial Assistance
- For Visitors: Locations and Parking (such as [driving directions](#) to Richard M. Ross Heart Hospital) and [Hotel Accommodations](#)
- [Listing of helpful telephone numbers](#)

- Conocer mis directrices de actividad después de una operación del corazón.
- Participar en un programa de rehabilitación cardíaca.
- Saber comer para mejorar la salud de mi corazón.
- Saber tomar mis medicamentos.
- Saber cómo dejar de fumar, si soy fumador.

Información de contacto

Ohio State Richard M. Ross Heart Hospital
 452 W. 10th Ave.
 Columbus, OH 43210

Visitas: 614-293-8000

Programación de citas: 614-293-7677 o 888-293-7677

Información al paciente: 614-293-3397

Experiencia del paciente: 614-293-8944

Información para pacientes y visitas

Para prepararse para su visita vaya a wexnermedical.osu.edu/patient-and-visitor-guide e infórmese sobre los recursos disponibles, incluyendo:

- Para pacientes: Facturación y ayuda económica
- Para visitas: Centros y estacionamiento (como [indicaciones para llegar](#) a Richard M. Ross Heart Hospital) y [alojamiento en hoteles](#)
- [Listado de teléfonos útiles](#)

Cómo preparar las cosas

Getting Things Ready

Prepare your home

- Have a list of emergency phone numbers ready. Keep the list where you can easily find it and add them to your phone's contact list.
- Consider setting up a temporary bedroom on the same floor as your bathroom and kitchen to avoid multiple trips up and down steps.
- Prepare a room with all your equipment on the first floor, if possible.
- Arrange your furniture to have wide, safe walkways throughout your home.
- Remove clutter or throw rugs from the floor that may cause you to trip and fall.
- Clear away any foot stools, electrical cords, or other items on the floor that could trip you.
- Rearrange your kitchen to have those items you use often within easy reach.
- Shop for frozen or canned food that will be easy to prepare.
- Put non-skid strips or pads in your bathtub or shower for safety.

Before you go home, your care manager, or occupational or physical therapist will talk with you about what adaptive equipment you may need at home after surgery.



Prepare su casa

- Tenga lista una lista de teléfonos de emergencia. Mantenga la lista donde pueda encontrarla fácilmente y agréguelos a la lista de contactos de su teléfono.
- Considere la posibilidad de instalar un dormitorio temporal en la misma planta que el cuarto de baño y la cocina para evitar tener que subir y bajar escalones varias veces.
- Prepare una habitación con todo su equipo en el primer piso, si es posible.
- Disponga sus muebles de manera que haya pasillos anchos y seguros por toda su casa.
- Saque del piso todos los objetos que estorban o las alfombras que puedan hacerlo tropezar y caer.
- Quite los taburetes, cables eléctricos u otros objetos del piso que puedan hacerlo tropezar.
- Reorganice su cocina para tener a mano los objetos que usa a menudo.
- Compre comidas congeladas o enlatadas que le resulten fáciles de preparar.
- Ponga tiras o almohadillas antideslizantes en su bañera o ducha para más seguridad.

Antes de irse a casa, su administrador de atención o terapeuta ocupacional o fisioterapeuta hablarán con usted sobre qué equipo de adaptación puede necesitar en casa después de la operación.

Prepare your visitors

Visiting hours are generally 7 days a week.

Open: 8 a.m. to 1 p.m.

Closed: 1 to 3 p.m.

Open: 3 to 8 p.m.

Some patients or areas may have limited visitation, **such as intensive care units.**

All visitors must be free of illness.

When you arrive for a visit:

- Be prepared to show your photo ID.
- Wear your photo visitor badge where it can be seen at all times.
- Call the unit to ask what age children can visit.
- Practice good hand hygiene by washing your hands before you come into the patient room and again before leaving.
- **Overnight visitors are not allowed in patient rooms.**

Learn more about our visitor policy at wexnermedical.osu.edu/patient-and-visitor-guide/visitor-policies.

Arrange for help after surgery

You should have help available to help you after surgery. Arrange to have an adult with you 24 hours a day for at least 2 weeks. You will not be as strong and may need someone to help you get in and out of bed, prepare meals, take you to appointments, get your medicines, help with your exercises, and care for your incision.

Prepare a sus visitas

Generalmente, el horario de visita es los 7 días de la semana.

Abierto: 8:00 a. m. a 1:00 p. m.

Cerrado: 1:00 a 3:00 p. m.

Abierto: 3:00 a 8:00 p. m.

Algunos pacientes o áreas pueden tener visitas limitadas, **como las unidades de cuidados intensivos.**

Todas las visitas deben estar libres de enfermedades.

Quando llegue de visita:

- Esté preparado para mostrar su identificación con fotografía.
- Use su credencial de visita con fotografía en un lugar visible en todo momento.
- Llame a la unidad para preguntar qué edad deben tener los niños para visitar.
- Practique una buena higiene de manos lavándose las manos antes de entrar a la habitación del paciente y nuevamente antes de salir.
- **No se permite que las visitas pasen la noche en las habitaciones de los pacientes.**

Obtenga más información sobre nuestra política de visitas en wexnermedical.osu.edu/patient-and-visitor-guide/visitor-policies.

Organice la ayuda después de la operación

Debería tener ayuda disponible para ayudarlo después de la operación. Organice que un adulto esté con usted las 24 horas del día durante al menos 2 semanas. No estará tan fuerte y es posible que necesite a alguien que lo ayude a acostarse y levantarse de la cama, a preparar las comidas, a llevarlo a las citas, a conseguir sus medicamentos, ayudarlo con sus ejercicios y a cuidar de su incisión.

Often the doctor cuts the breast bone or sternum to do heart surgery. It is wired back together after surgery. You will have limits on some activities for your safety and healing. For example, **you will not be able to drive for at least 6 weeks after surgery** until your doctor clears you to drive.

You will not be able to drive while taking prescription pain medicine and until your doctor says that you can return to driving.

Ask your family and friends to be available to help:

- Give you a ride home from the hospital
- Get you in and out of the car
- Help you with bathing and walking
- Get you into and out of bed
- Prepare meals and do the shopping
- Do laundry and light housekeeping
- Get you to your follow up appointments
- Collect your mail
- Care for your loved ones or pets

When added care is needed

Our goal is to have our patients return home from the hospital to recover in the comfort of their own home. However, some patients may require home health services, or a short stay in a skilled nursing or rehabilitation center.

If needed, we can provide you with a list of recommended providers for home health services, skilled nursing facilities, or rehabilitation centers close to your home. Our goal is to coordinate your care and reduce the chance of problems. By working together with you, your caregivers, and your community care team, we aim to give you the care you need to recover as quickly as possible.

A menudo el médico corta el esternón o el hueso del pecho para hacer la operación del corazón. Se vuelve a unir con alambre después de la operación. Tendrá límites en algunas actividades para su seguridad y curación. Por ejemplo, **no podrá conducir durante al menos 6 semanas después de la operación** hasta que su médico lo autorice a hacerlo.

No podrá conducir mientras tome analgésicos con receta y hasta que su médico le diga que puede volver a conducir.

Pida a sus familiares y amigos que estén disponibles para ayudarlo:

- Llevarlo a casa desde el hospital
- Subirlo y bajarlo del auto
- Ayudarlo a bañarse y a caminar
- Ayudarlo a acostarse y a levantarse de la cama
- Preparar comidas y hacer las compras
- Lavar la ropa y tareas domésticas ligeras
- Llevarlo a sus citas de seguimiento
- Recoger su correo
- Cuidar de sus seres queridos o mascotas

Cuando se necesita más atención

Nuestro objetivo es que nuestros pacientes regresen del hospital a casa para recuperarse en la comodidad de su hogar. Sin embargo, algunos pacientes pueden necesitar servicios médicos en casa o una breve estancia en un centro de enfermería avanzada o de rehabilitación.

En caso necesario, podemos darle una lista de proveedores recomendados de servicios médicos en casa, centros de enfermería avanzada o centros de rehabilitación cerca de su casa. Nuestro objetivo es coordinar su atención y reducir la posibilidad de que surjan problemas. Trabajando conjuntamente con usted, sus cuidadores y su equipo de atención comunitaria, nuestro objetivo es darle la atención que necesita para recuperarse lo antes posible.

Coverage for these extra services is different for each insurance plan. Please call your surgeon's office and ask to speak to the case manager.

Talk to Your Insurance Provider

Know your options to help you plan for your care after heart surgery.

If you have Medicare A or B:

- Ask for lists of nursing homes or home health services in your area.
- You can also get the lists online at es.medicare.gov.

If you have private insurance or Medicare Advantage:

- Call the phone number on the back of your insurance card. Tell them you are having surgery, and you want to know about your skilled nursing or nursing home benefits. Ask them for a list for your area.
- Review the list and call the admissions director at several sites. If you can, visit the sites to see which ones you prefer.

La cobertura de estos servicios extra es distinta para cada plan de seguro. Llame al consultorio de su cirujano y pida hablar con el administrador de casos.

Hable con su proveedor de seguros

Conozca sus opciones para ayudarlo a planificar su atención después de una operación del corazón.

Si tiene Medicare A o B:

- Pida listas de centros de atención residencial o servicios médicos en casa en su zona.
- También puede obtener las listas en línea en es.medicare.gov.

Si tiene un seguro privado o Medicare Advantage:

- Llame al teléfono que está en la parte de atrás de su tarjeta del seguro. Dígalos que lo van a operar y que quiere saber cuáles son sus beneficios de centros de enfermería especializada o de atención residencial. Pídeles una lista de su zona.
- Revise la lista y llame al director de admisiones de varios centros. Si puede, visite los centros para ver cuáles prefiere.

Cómo usar su espirómetro de incentivo

Using Your Incentive Spirometer

Use your incentive spirometer to help you take deep breaths to open the air sacs in your lungs. This helps to reduce the chance of developing breathing problems, like pneumonia, after surgery.

Practice your breathing exercises 3 or 4 times each day before surgery.

Steps

1. If possible, sit up straight. It may help to sit on the edge of a chair or your bed.
2. Hold the incentive spirometer upright.
3. Breathe out, then close your lips tightly around the mouthpiece and take in a slow, deep breath through your mouth.
4. As you take a deep breath, the piston in the clear chamber of the incentive spirometer will rise. It is important to breathe in slowly to allow the air sacs in your lungs time to open.
Your incentive spirometer has a smiley face indicator to let you know if you are breathing in too fast.
5. After you breathe in as deeply as you can, hold your breath for 3 to 5 seconds. Set the goal indicator tab at the level that you reached.



Use su espirómetro de incentivo para ayudarlo a respirar profundo y abrir los alvéolos pulmonares. Esto ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar problemas respiratorios, como neumonía, después de la operación.

Practique sus ejercicios respiratorios 3 o 4 veces al día antes de la operación.

Pasos

1. Si es posible, siéntese con la espalda recta. Puede ser útil sentarse en el borde de una silla o de la cama.
2. Mantenga el espirómetro de incentivo en posición vertical.
3. Exhale, luego cierre los labios con fuerza alrededor de la boquilla e inhale lenta y profundamente por la boca.
4. Cuando respira profundo, el pistón de la cámara transparente del espirómetro de incentivo sube. Es importante inhalar lentamente para dar tiempo a que se abran los alvéolos pulmonares. **Su espirómetro de incentivo tiene un indicador de carita feliz para hacerle saber si está inhalando demasiado rápido.**
5. Después de inhalar tan profundo como pueda, sostenga la respiración de 3 a 5 segundos. Ponga la lengüeta del indicador de objetivo en el nivel que alcanzó.

6. Take out the mouthpiece and breathe out slowly. Relax and breathe normally for a few seconds until the piston returns to the bottom of the chamber.
- 7. Repeat these steps a total of 10 times.** If you start to feel light headed or dizzy, slow down your breathing and give yourself more time between the deep breaths.
8. After you do the 10 deep breathing exercises, take a deep breath and cough to clear the mucus from your lungs.
- 9. Record the level you reached on page 68 of this book and bring the book with you on the day of surgery.**

After surgery

- Use your incentive spirometer after surgery to help keep your lungs clear while you recover.
- Do your breathing exercises 10 times every hour while you are awake each day.
- Support your incision by holding a pillow or folded blanket firmly against your incision. This will provide support and decrease the pain you may feel when you cough to clear the mucus from your lungs.
- Continue these exercises at home for 2 to 3 weeks or until your cough is dry.
- Keep it within reach, so you remember to use it as directed.

6. Saque la boquilla y exhale lentamente. Relájese y respire normalmente durante unos segundos hasta que el pistón vuelva al fondo de la cámara.
- 7. Repita estos pasos 10 veces.** Si empieza a sentirse mareado o aturdido, respire más lento y dese más tiempo entre respiraciones profundas.
8. Después de hacer las 10 respiraciones profundas, respire profundo y tosa para sacar la mucosidad de los pulmones.
- 9. Registre el nivel que alcanzó en la página 66 de este libro y tráigalo el día de la operación.**

Después de la operación

- Use su espirómetro de incentivo después de la operación para ayudar a mantener sus pulmones limpios mientras se recupera.
- Haga los ejercicios de respiración 10 veces cada hora mientras esté despierto todos los días.
- Sostenga la incisión sujetando firmemente una almohada o una manta doblada contra la incisión. Esto le dará apoyo y disminuirá el dolor que puede sentir cuando tose para sacar la mucosidad de los pulmones.
- Continúe estos ejercicios en casa durante 2 a 3 semanas o hasta que la tos sea seca.
- Manténgalo a mano para recordar usarlo según las instrucciones.

Cómo preparar su piel para la operación

Getting Your Skin Ready for Surgery

Your surgery involves cutting through your skin. Because germs live on everyone's skin, there is a chance of getting an infection. To lessen your chance of getting an infection, you need to wash your skin with a special soap or foam, called 4% chlorhexidine gluconate (CHG), before your surgery.

Su operación implica cortar a través de la piel. Debido a que los gérmenes viven en la piel, existe la posibilidad de contraer una infección. Para disminuir la posibilidad de contraer una infección debe lavarse la piel con un jabón o espuma especial, llamado chlorhexidine gluconate (CHG) al 4 %, antes de la operación.

Follow these instructions

- **For 5 days before your surgery, DO shave your facial hair with an electric razor to decrease your infection risk, but DO NOT shave your chest near the site where you will have your surgery.** Shaving with a blade razor can irritate your skin and make it easier to develop an infection. Depending on your surgery, a pre-surgery nurse may clip hair from your surgery site the day of surgery.
- **Follow the instructions on page 14 for how to shower with CHG soap or foam as directed, starting 4 days before your scheduled surgery date and the day of surgery.** Wash your whole body from the neck down with CHG soap or foam. Use one bottle of CHG soap or foam each time you shower. Please call your surgeon's office if you have any questions.
- **You will take 5 showers total using CHG soap or foam:**
 - Starting 4 days before your surgery, shower 1 time each day with CHG.

Siga esas instrucciones

- **Por 5 días antes de su operación, DEBE afeitarse el pelo facial con una afeitadora eléctrica para disminuir el riesgo de infección, pero NO se afeite el pecho cerca del lugar donde le harán la operación.** Afeitarse con una hoja de afeitar puede irritar la piel y facilitar que se desarrolle una infección. Dependiendo de su operación, un enfermero preoperatorio puede recortarle el pelo del lugar de la operación el día de la operación.
- **Siga las instrucciones de la página 14 sobre cómo ducharse con jabón o espuma CHG según las indicaciones, comenzando 4 días antes de la fecha programada de su operación y el día de la operación.** Lávese todo el cuerpo del cuello para abajo con jabón o espuma de CHG. Use una botella de jabón o espuma de CHG cada vez que se duche. Llame al consultorio del cirujano si tiene preguntas.
- **Tomará 5 duchas en total usando jabón o espuma CHG:**

- Shower again the morning of your surgery with CHG. Wash your whole body from the neck down with CHG soap or foam. **Use 4 ounces (½ cup) of CHG soap or 4 to 5 pumps of CHG foam each time you shower.**
- After your shower, pat yourself dry with a clean towel.
- Put on clean clothes.
- On the morning of surgery, do NOT put on hair or skin care products, deodorant, or make-up. Do NOT wear jewelry to hospital or surgery center.
- Do NOT use CHG soap or foam on your hair, face, or head unless you are told to do so by your surgeon's office.

If you are not able to shower

If you are not able to shower, take a sponge bath each time you clean your body following the instructions on the next page.

1. First, bathe with a clean washcloth, water, and regular soap. Rinse well with clean water.
2. Wet a clean washcloth with clean water and apply some CHG soap or foam to it.
3. Use the washcloth to wash your whole body **from the neck down**. Keep adding more CHG and continue to **wash for 5 minutes**.
4. Rinse well with another clean washcloth and clean water.
5. Pat yourself dry with a clean towel. Put on clean clothes.

- Comenzando 4 días antes de la operación, dúchese 1 vez cada día con CHG.
- Dúchese de nuevo la mañana de su operación con CHG. Lávese todo el cuerpo del cuello para abajo con jabón o espuma de CHG. **Use 4 onzas (½ taza) de jabón de CHG o 4 a 5 bombas de espuma de CHG cada vez que se duche.**
- Después de la ducha, séquese sin frotar con una toalla limpia.
- Póngase ropa limpia.
- La mañana de la operación NO use productos para el cuidado del pelo o la piel, desodorante ni maquillaje. NO use joyas en el hospital o centro quirúrgico.
- NO use jabón o espuma CHG en el pelo, la cara o la cabeza a menos que el consultorio de su cirujano se lo indique.

Si no puede ducharse

Si no puede ducharse, tome un baño de esponja cada vez que limpie el cuerpo siguiendo las instrucciones de la página siguiente.

1. Primero, lávese con una toalla limpia, agua y jabón normal. Enjuague bien con agua limpia.
2. Moje una toalla limpia con agua limpia y aplíquele un poco de jabón CHG o espuma.
3. Use la toalla para limpiarse todo el cuerpo **desde el cuello hacia abajo**. Siga añadiendo más CHG y continúe **lavando durante 5 minutos**.
4. Enjuague bien con otra toalla limpia y agua limpia.
5. Séquese sin frotar con una toalla limpia. Póngase ropa limpia.

1
Lávese el cabello con normalidad con su champú normal y lávese el cuerpo con jabón normal.
Enjuague bien.

2
Humedezca una toallita limpia. Cierre el agua de la ducha.

3
Aplique un poco de jabón CHG a la toallita húmeda

4
Use la toalla para limpiarse todo el cuerpo **desde el cuello hacia abajo**.
Continúe agregando más CHG y siga lavándose durante **5 minutos**.

5
Abra el agua de la llave y enjuáguese bien todo el cuerpo.

6
Séquese con una toalla **limpia** dando palmaditas.

7
Póngase ropa **limpia**.

8
~~LOCIÓN
AEROSOL
CREMA~~

Nota: En la **mañana de la cirugía** cuando termine de ducharse, **NO** use productos para el cuidado del cabello o la piel, desodorante ni maquillaje. **NO** use joyas cuando vaya al hospital o centro de cirugía.

Recuperación quirúrgica temprana

Early Surgical Recovery

Things You Can Do to Help Yourself Recover Sooner

Improve your nutrition and exercise before surgery

Being in good physical shape can help you recover from surgery quicker and with fewer problems. The stronger you are before surgery, the easier things will be for you after surgery.

If you are not active now or have certain diet or fluid limits, talk to your care team about options that will work best for you.

Tips for Being Active

- Exercise at least 30 minutes each day. This exercise can include 5 to 10 minutes of ongoing activity, working up to 30 minutes total.
- Examples of activity:
 - Walking in your neighborhood or on a treadmill
 - Riding a bike
 - Strength training using light weights
- Try to increase the amount of time or how hard you are exercising every few days to build up your strength and energy.
- If you have a regular exercise routine most days of the week, continue until your surgery.



Cosas que puede hacer para recuperarse antes

Mejore su alimentación y haga ejercicio antes de la operación

Estar en buena forma física puede ayudarlo a recuperarse de la operación más rápidamente y con menos problemas. Cuanto más fuerte esté antes de la operación, más fáciles serán las cosas después.

Si ahora no es activo o tiene ciertos límites de dieta o líquidos, hable con su equipo de atención sobre las opciones que se adapten mejor para usted.

Consejos para mantenerse activo

- Haga ejercicio al menos 30 minutos todos los días. Este ejercicio puede incluir de 5 a 10 minutos de actividad continua, trabajando hasta 30 minutos en total.
- Ejemplos de actividad:
 - Caminar en su barrio o en una caminadora
 - Montar en bicicleta
 - Entrenamiento de fuerza con pesas ligeras
- Intente aumentar la cantidad de tiempo o la intensidad del ejercicio cada pocos días para aumentar su fuerza y energía.
 - Si tiene una rutina de ejercicio normal la mayoría de los días de la semana, continúe hasta su operación.

- Practice sitting and standing without use of your arms to prepare for surgical restrictions.

Your surgeon may have you see a physical therapist (PT) before your surgery if you are not very active or you are weak. **If you have chest pain or trouble breathing, stop exercising and contact your doctor.**

Tips for Better Nutrition

Good nutrition will help you get stronger before surgery and heal faster after surgery. Your body will need extra calories and protein for your surgery.

- Eat 3 to 4 small meals a day, with snacks as needed.
- Eat a variety of foods for a balanced diet, so you get enough fiber, vitamins, and minerals.
- Healthy plant foods include nuts, seeds, whole grains, beans/legumes, fruits and vegetables.
- Eat foods rich in protein at every meal and snack. Foods high in protein include meat, poultry, fish, eggs, dairy, beans, nuts, soy foods, and whole grains. Fish, poultry, and eggs are also high protein and can be eaten in moderation.
- A serving of protein is 1/2 cup of cooked beans, a handful of nuts, or 2 ounces of fish or poultry.
- Protein supplements, such as protein shakes or powders to add to a homemade smoothie, can help you get enough protein if your appetite is low.
- Avoid fried foods, processed foods with refined flours or added sugar, and sweetened beverages as much as possible.
- If you have been losing weight or have a poor appetite, your surgeon may have you speak with a registered dietitian (RD).

- Practique sentarse y pararse sin usar los brazos para prepararse para las restricciones quirúrgicas.

Es posible que su cirujano lo remita a un fisioterapeuta (PT) antes de la operación si no es muy activo o está débil. **Si tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio y comuníquese con su médico.**

Consejos para una mejor nutrición

Una buena nutrición lo ayudará a fortalecerse antes de la operación y a curarse más rápido después de ella. Su cuerpo necesitará más calorías y proteínas para la operación.

- Coma de 3 a 4 comidas pequeñas al día, con snacks según sea necesario.
- Coma comidas variadas para tener una dieta balanceada, de manera que obtenga suficiente fibra, vitaminas y minerales.
- Las comidas vegetales saludables incluyen nueces, semillas, granos enteros, frijoles/legumbres, frutas y vegetales.
- Coma comidas ricas en proteínas en cada comida y snack. Las comidas ricas en proteínas son la carne, aves de corral, pescado, huevos, productos lácteos, frijoles, frutos secos, comida de soja y granos enteros. El pescado, las aves de corral y los huevos también son ricos en proteínas y se pueden consumir con moderación.
- Una porción de proteína es 1/2 taza de frijoles cocidos, un puñado de nueces o 2 onzas de pescado o aves de corral.
- Los suplementos de proteínas, como los batidos o los polvos de proteínas para agregar a un batido casero pueden ayudarlo a obtener suficiente proteína si tiene poco apetito.
- Evite las comidas fritas, las comidas procesadas con harinas refinadas o azúcar añadido y las bebidas azucaradas tanto como sea posible.
- Si ha estado perdiendo peso o tiene poco apetito, es posible que su cirujano lo remita con un dietista registrado (RD).

Stopping tobacco use before and after surgery

Stopping all nicotine products at least 4 to 6 weeks before surgery will help with your wound healing, reduce the risk of infection after surgery, and help with bone fusion healing. Nicotine products include but are limited to: cigarettes, electric cigarettes, vaping, chewing tobacco, snuff, and nicotine cessation products (such as the patch, gum, mints, and lozenges).

Try the “4 D’s”:

- Delay. See if you can wait 5 minutes before lighting up. Even a few minutes can help a craving to pass.
- Deep breathe. Count to 5 for each breath in and each breath out. Repeat 10 times.
- Drink fluids. Drink liquids throughout the day to help clear nicotine from your body. Try to drink 8 (8-ounce) glasses each day.
- Do other activities to keep busy. Take a walk, read a book, play a game, or talk to a friend. Try to keep your hands and your mind busy.

Talk to your doctor about a cessation program. You can also get help from these resources:

- Ohio State Smoking Cessation Clinics: 614-293-0932
- Ohio Tobacco Quit Line: 800-QUIT-NOW (784-8669)
- Quit for Life program from the American Cancer Society: 800-227-2345
- American Lung Association: 800-586-4872
- Ohio Partners for Smoke Free Families: ohiosmokefreefamilies.org
- Quitting Tobacco Use Book: go.osu.edu/pted3430

Deje de consumir tabaco antes y después de la operación

Dejar todos los productos con nicotina al menos 4 a 6 semanas antes de la intervención lo ayudará a cicatrizar las heridas, reducirá el riesgo de infección después de la operación y contribuirá a la curación de la fusión ósea. Los productos de nicotina que incluyen entre otros: cigarrillos, cigarrillos eléctricos, vaping, tabaco de mascar, rapé y productos para dejar la nicotina (como parches, chicles, caramelos de menta y pastillas).

Pruebe las “4 D”:

- Detener (Delay). Trate esperar 5 minutos antes de encender el cigarrillo. Incluso unos minutos pueden ayudar a que pase el antojo.
- Respire profundo (Deep breathe). Cuente hasta 5 cada vez que inhale y cada vez que exhale. Repita 10 veces.
- Beba líquidos (Drink fluids). Beba líquidos durante el día para ayudar a eliminar la nicotina de su cuerpo. Intente beber 8 vasos (8 onzas) cada día.
- Haga otras actividades para mantenerse ocupado (Do other activities). Dé un paseo, lea un libro, juegue un juego o hable con un amigo. Intente mantener sus manos y su mente ocupadas.

Hable con su médico sobre un programa para dejar de fumar. También puede obtener ayuda de estos recursos:

- Clínicas para dejar de fumar en el estado de Ohio: 614-293-0932
- Línea para dejar de fumar de Ohio: 800-QUIT-NOW (784-8669)
- Programa Quit for Life de la Sociedad Americana del Cáncer: 800-227-2345
- American Lung Association: 800-586-4872
- Ohio Partners for Smoke Free Families: ohiosmokefreefamilies.org
- Quitting Tobacco Use Book: go.osu.edu/pted3430

Stopping alcohol use

If you drink alcohol, you will need to stop drinking 4 weeks before the surgery to reduce your risk of problems after surgery. Avoid alcohol up to 8 weeks after your surgery to help reduce your risk of infection and to help your wound heal more quickly.

Talk to your doctor if you need help to stop alcohol use, or ask to speak with a social worker.

You may also find these resources helpful:

- Alcoholics Anonymous (AA) aa.org
- Rethinking Drinking rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism niaaa.nih.gov

Dejar de consumir alcohol

Si consume alcohol, debe dejar de consumir 4 semanas antes de la operación para reducir el riesgo de problemas después de la operación. Evite el alcohol hasta 8 semanas después de la operación para ayudar a reducir el riesgo de infección y para que la herida cicatrice más rápido.

Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de consumir alcohol, o pida hablar con un trabajador social.

Estos recursos también pueden ser útiles:

- Alcohólicos Anónimos (AA) aa.org
- Rethinking Drinking rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism niaaa.nih.gov



Cómo manejar el dolor

Managing Pain

Pain is a normal part of surgery. Do not expect to have no pain after surgery. Good pain control helps you feel comfortable, so you can take deep breaths, walk, and sleep. These things help to lower your risk of problems, such as pneumonia and blood clots after surgery. Take your medicine as ordered by your doctor to bring you the most relief as your body heals.

Let us know when you need something to treat your pain. The best way to treat pain is to prevent it from becoming severe.

During and after surgery

- We will manage your pain while you are in surgery.
- **After your surgery, expect to have some pain from your chest tubes, IV lines, and incision.**
- **Ask for pain medicine before your pain gets too bad.** Your nurses will wait for you to tell them you are in pain before pain medicine is given.
- Your pain will change as you recover, as your body heals over the next several days to weeks.

Pain medicine

- Pain medicine can be given by mouth or through your IV.
- You will be given different medicines in different ways to help control your pain. This may include medicines given on a schedule and medicines given to you as needed.

El dolor es una parte normal de la operación. Espere sentir dolor después de la operación. Un buen manejo del dolor lo ayuda a sentirse cómodo, a respirar profundo, caminar y dormir. Estas cosas ayudan a reducir el riesgo de problemas, como neumonía y coágulos de sangre después de la operación. Tome su medicamento según lo indique su médico para obtener el máximo alivio mientras su cuerpo se cura.

Avísenos cuando necesite algo para tratar su dolor. La mejor manera de tratar el dolor es evitar que se agrave.

Durante y después de la operación

- Controlaremos su dolor mientras lo están operando.
- **Después de la operación, espere tener algo de dolor por los tubos torácicos, las vías intravenosas y la incisión.**
- **Pida analgésicos antes de que el dolor empeore.** Sus enfermeros esperan que les diga que siente dolor antes de administrarle analgésicos.
- Su dolor cambia a medida que se recupera, a medida que su cuerpo se cura durante los próximos días o semanas.

Analgésicos

- Los analgésicos se pueden administrar por vía oral o intravenosa.
- Le administrarán distintos medicamentos de distintas formas para ayudarlo a manejar el dolor. Esto puede incluir medicamentos administrados según un horario y medicamentos que se le administran según sea necesario.

- Your doctor may order more than 1 pain medicine for you. For example, you may have separate medicines ordered for mild, moderate, and severe pain.
- Our goal is to control your pain to improve your recovery.
- Everyone feels pain in different ways and may not respond the same way to pain medicines. We will develop a plan that works best for you.
- Follow your prescription instructions and do not over use your pain medicine. You will not be able to get a refill on your prescription.

Taking pain medicine has risks

Side Effects and Cautions

- Constipation is the most common side effect. Drinking fluids, taking stool softeners or laxatives, and being active helps to prevent constipation.
- Other side effects may include itching, dizziness, sleepiness, nausea, and vomiting.
- Before surgery, it is important to let your medical team know about any drug allergies you have.

Pain rating

Pain is personal and different for each person. We will ask you to use a pain rating scale to help us understand your pain and to set goals for pain control. You will be asked about your pain often. Any time you have pain, tell your healthcare team. Use the scale and choose the number (0 to 10), description, or face that best matches the pain you feel now.

- Su médico puede recetarle más de un analgésico. Por ejemplo, es posible que le receten medicamentos separados para el dolor leve, moderado e intenso.
- Nuestro objetivo es manejar su dolor para mejorar su recuperación.
- Cada persona siente el dolor de manera distinta y es posible que no responda de la misma manera a los analgésicos. Desarrollaremos un plan que funcione mejor para usted.
- Siga las instrucciones de su receta y no use demasiados analgésicos. No podrá resurtir su receta.

Tomar analgésicos tiene riesgos

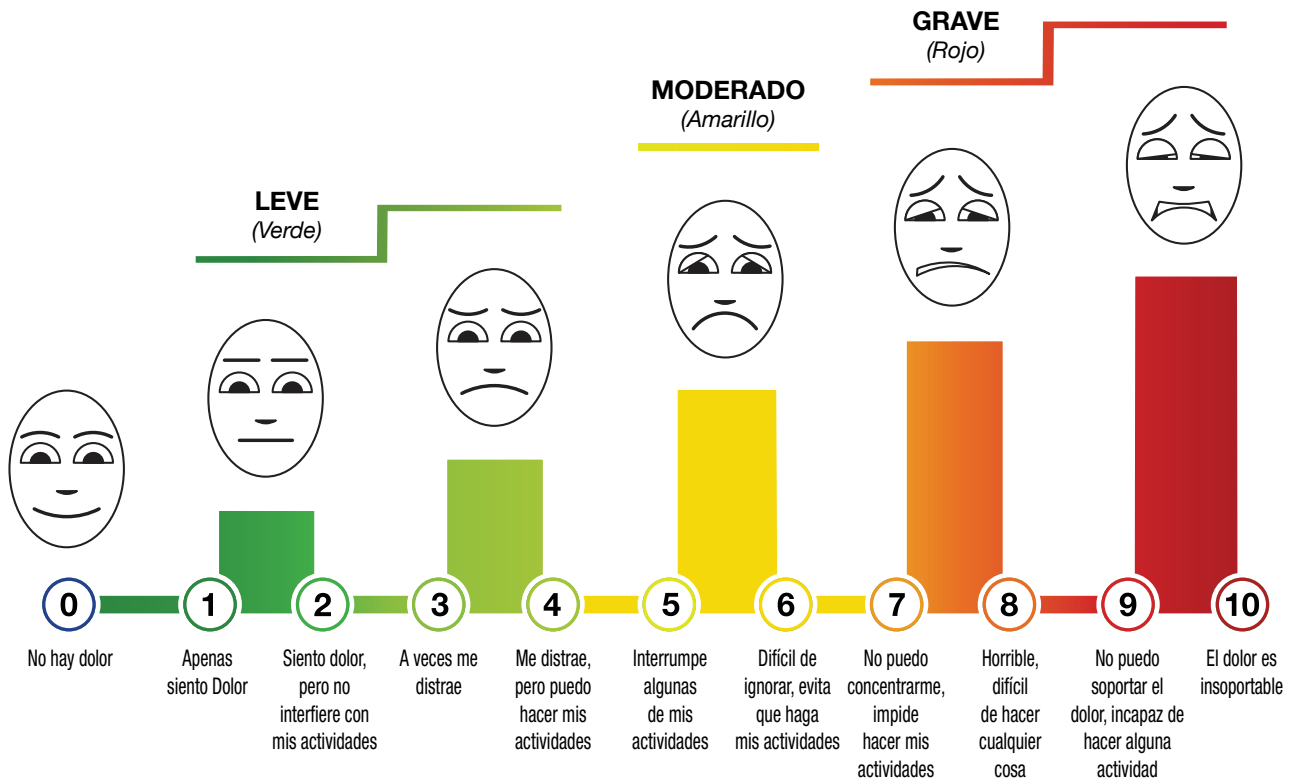
Efectos secundarios y precauciones

- El estreñimiento es el efecto secundario más frecuente. Beber líquidos, tomar ablandadores de heces o laxantes y mantenerse activo ayuda a prevenir el estreñimiento.
- Otros efectos secundarios pueden ser picazón, mareos, somnolencia, náuseas y vómitos.
- Antes de la operación, es importante que avise a su equipo médico de cualquier alergia a medicamentos que tenga.

Calificación del dolor

El dolor es personal y diferente para cada persona. Le pediremos que use una escala de calificación del dolor para ayudarnos a entender su dolor y a establecer objetivos para el manejo del dolor. Le preguntaremos sobre su dolor con frecuencia. Siempre que tenga dolor, dígaselo a su equipo de atención médica. Use la escala y elija el número (de 0 a 10), la descripción o la cara que coincida mejor con el dolor que siente en ese momento.

Escala de Calificación de dolor para DoD y Veteranos



v 2.0

Be active in pain control

Always let your care team know if you are in pain or if you think you are having a side effect.

Tell us if a certain pain medicine has helped in the past, so we can use what works for you.

Gentle activity, such as walking, can help improve healing and reduce swelling. Your doctor will let you know what activities are safe for you after surgery.

A good reminder if you are having increasing pain: review your sternal precautions. You may be doing too much with your arms. Check your sternal precautions on page 34 and 39.

Sea activo en el manejo del dolor

Avise siempre a su equipo médico si siente dolor o si cree que tiene algún efecto secundario.

Díganos si un determinado analgésico lo ha ayudado en el pasado, para que podamos usar lo que funciona para usted.

La actividad suave, como caminar, puede ayudar a mejorar la cicatrización y reducir la hinchazón. Su médico le dirá qué actividades son seguras para usted después de la operación.

Un buen recordatorio si tiene cada vez más dolor: revise sus precauciones esternales. Puede que esté haciendo demasiado con los brazos. Consulte sus precauciones esternales en las páginas 34 y 39.

Non-drug pain control

Many patients find using other treatments help to reduce the need for pain medicines. Some of these options may include:

- **Deep breathing:** Taking slow, deep breaths can help you relax and lessen pain.
- **Distraction:** Focus your attention on something other than pain, such as playing games and visiting with family.
- **Music:** Music can help you relax and breathe more deeply and slowly. It can also increase your energy and help change your mood.
- **Aromatherapy:** The use of essential oils helps to support emotional, physical, or spiritual well being.
- **Relaxation techniques:** Stress and anxiety can make pain worse and may slow healing. Here are some ways to help you relax:
 - ▶ Use extra pillows and blankets to stay in a comfortable position.
 - ▶ Ask your support person to massage your hands or feet.
 - ▶ Try placing a cool cloth on your hands or face.
 - ▶ Close your eyes and imagine yourself in a place you find relaxing.
 - ▶ Learn tools to help relieve stress, such as breathing exercises, progressive muscle relaxation, yoga, and other techniques.
Go to go.osu.edu/stress_tools.
 - ▶ Listen to guided imagery recordings at wexnermedical.osu.edu/integrative-health.
 - ▶ You may find apps for your electronic devices, such as your phone or tablet.

Manejo del dolor sin medicamentos

Muchos pacientes descubren que usar otros tratamientos los ayuda a reducir la necesidad de tomar analgésicos. Algunas de estas opciones pueden incluir:

- **Respiración profunda:** respirar lento y profundo puede ayudarlo a relajarse y a aliviar el dolor.
- **Distracción:** centre su atención en algo que no sea el dolor, como jugar un juego o visitar a la familia.
- **Música:** la música puede ayudarlo a relajarse y a respirar más profundo y lento. También puede aumentar su energía y ayudar a cambiar su estado de ánimo.
- **Aromaterapia:** usar aceites esenciales ayuda al bienestar emocional, físico o espiritual.
- **Técnicas de relajación:** el estrés y la ansiedad pueden empeorar el dolor y retardar la curación. Estas son algunas maneras de ayudarlo a relajarse:
 - ▶ Use más almohadas y mantas para mantenerse en una posición cómoda.
 - ▶ Pida a su persona de apoyo que le masajee las manos o los pies.
 - ▶ Pruebe ponerse un paño frío en las manos o la cara.
 - ▶ Cierre los ojos e imagínese en un lugar que le parezca relajante.
 - ▶ Aprenda herramientas para ayudar a aliviar el estrés, como ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, yoga y otras técnicas. Visite go.osu.edu/stress_tools.
 - ▶ Escuche grabaciones de imágenes guiadas en wexnermedical.osu.edu/integrative-health.
 - ▶ Puede encontrar aplicaciones para sus dispositivos electrónicos, como su teléfono o tableta.

Treating pain after discharge

- Contact your surgeon's office if you have questions about over the counter medicines and other options for pain relief.
- If your pain gets worse, contact your surgeon's office.
- Pain medicines may be prescribed for when you leave the hospital.
- You may need to continue taking the prescribed pain medicine if certain activities such as walking cause pain or at bed time if you are waking often due to pain.
- If your pain is controlled with over-the-counter medicine, you no longer need to take your prescribed pain medicine.
- **Avoid taking NSAID (non-steroidal anti-inflammatory) medicines** unless you have discussed this with your surgeon. These include medicines like ibuprofen (brand names Advil or Motrin) and naproxen sodium (brand name Aleve).
- **Remember, these medicines help to decrease pain, but they do not completely get rid of it.** You should take pain medicine so that your pain is mild during your recovery.
- **Day of discharge:** Please make sure you understand your medicine instructions and which pharmacy they have been sent to. This will be included on your after visit summary (AVS).

Tratamiento del dolor después del alta

- Comuníquese con el consultorio de su cirujano si tiene preguntas sobre los medicamentos de venta libre y otras opciones para aliviar el dolor.
- Si su dolor empeora, comuníquese con el consultorio de su cirujano.
- Pueden recetarle analgésicos para cuando lo den de alta.
- Es posible que necesite seguir tomando el analgésico con receta si ciertas actividades, como caminar, le causan dolor o si despierta con frecuencia debido al dolor.
- Si el dolor se maneja con medicamentos de venta libre, ya no es necesario tomar analgésicos con receta.
- **Evite tomar medicamentos NSAID (antiinflamatorios no esteroideos)** a menos que lo haya discutido con el cirujano. Estos incluyen medicamentos como ibuprofen (marcas Advil o Motrin) y el naproxen sodium (marca Aleve).
- **Recuerde que estos medicamentos ayudan a disminuir el dolor, pero no lo alivian por completo.** Debe tomar analgésicos para que su dolor sea leve durante su recuperación.
- **Día del alta:** Asegúrese de que entiende las instrucciones de sus medicamentos y a qué farmacia se los han enviado. Esto se incluye en su resumen después de la visita (AVS).

Antes de la operación

Leading Up to Surgery

The following are some general guidelines for how to prepare. You will get instructions to prepare for your surgery that are specific to you.

Las siguientes son algunas directrices generales sobre cómo prepararse. Recibirá instrucciones específicas para prepararse para su operación.

Weeks leading up to surgery

- **If you are having a valve procedure or an aortic aneurysm repair and you have your own teeth**, you will need to see your dentist to make sure surgery is safe for you.
- **If you are feeling ill or develop a new rash during the week before surgery**, please call the surgeon's office.
- **If you are on blood thinners or antiplatelet medicines**, please let your surgeon know in case changes need to be made to your medicines before surgery. **DO NOT** stop taking your medicines before talking to the doctor who prescribed them.
- **If you smoke or use other tobacco products, stop 4 to 6 weeks before surgery** to avoid wound healing problems.
- You may be prescribed a medicine called amiodarone at your preoperative appointment. This medicine reduces your risk of developing an abnormal heart rhythm after surgery called atrial fibrillation. You also will take this medicine after surgery.

Semanas antes de la operación

- **Si se va a hacer un procedimiento valvular o a una reparación de aneurisma aórtico y no ha perdido los dientes**, debe ver a su dentista para asegurarse de que la operación es segura para usted.
- **Si está mal o desarrolla una nueva erupción durante la semana antes de la operación**, llame al consultorio del cirujano.
- **Si está tomando anticoagulantes o medicamentos antiplaquetarios**, avise al cirujano en caso de que sea necesario hacer cambios en sus medicamentos antes de la operación. **NO** deje de tomar sus medicamentos sin antes hablar con el médico que los recetó.
- **Si fuma o consume otros productos derivados del tabaco, deje de hacerlo 4 a 6 semanas antes de la operación** para evitar problemas de cicatrización.
- Es posible que le receten un medicamento llamado amiodarone en su cita preoperatoria. Este medicamento reduce su riesgo de desarrollar ritmo cardíaco anómalo después de la operación llamado fibrilación auricular. También tomará este medicamento después de la operación.

- **You will have these screenings:**
 - **Malnutrition screening** to evaluate your nutritional needs.
 - **Frailty screening** to evaluate your rehabilitation needs.
 - **Cognitive screening** to evaluate your risk of delirium after surgery.
- **Start showering with the chlorhexidine gluconate (CHG) soap 5 days before your surgery.** See the instructions on page 14.

Night before surgery

- **Do NOT eat or drink anything after midnight**, including gum or mints.
- Wash from the neck down with the CHG soap.

Morning of surgery

- Shower again the day of surgery with the CHG soap.
- Take your medicines (that you have been told are okay) in the morning with small sips of water before you arrive. This includes **baby aspirin and beta blocker**. Let your preoperative nurse know what time you took the medicines.
- Complete the “What to Bring the Day of Surgery” checklist on page 68 of this book. Bring the checklist and the items listed with you to the hospital.

- **Le harán estos exámenes:**
 - **Examen de malnutrición** para evaluar sus necesidades nutricionales.
 - **Examen de fragilidad** para evaluar sus necesidades de rehabilitación.
 - **Evaluación cognitiva** para evaluar su riesgo de delirio después de la operación.
- **Empiece a ducharse con el jabón de chlorhexidine gluconate (CHG) 5 días antes de su operación.** Consulte las instrucciones en la página 14.

La noche antes de la operación

- **NO coma ni beba nada después de medianoche**, incluyendo goma de mascar o caramelos de menta.
- Lávese del cuello para abajo con el jabón CHG.

Mañana de la operación

- Vuelva a ducharse el día de la operación con el jabón CHG.
- Tome sus medicamentos (que le dijeron que puede tomar) por la mañana con pequeños sorbos de agua antes de llegar. Esto incluye **aspirin para bebés y el betabloqueadores**. Avise a su enfermero preoperatorio a qué hora tomó los medicamentos.
- Complete la lista de verificación “Qué llevar el día de la operación” en la página 68 de este libro. Lleve la lista de verificación y los artículos mencionados al hospital.

Directrices para visitas de 4 Ross

4 Ross Visitor Guidelines

Visiting hours:

8:00 a.m. – 1:00 p.m.	Open
1:00 p.m. – 3:00 p.m.	Closed
3:00 p.m. – 8:00 p.m.	Open

- We ask that no more than two people visit in the patient room at one time. This will help the staff to have enough space to safely care for your loved one.
- The patient must be easily accessible for the staff to perform care, especially in the case of emergency.
- If the patient is having a treatment in the room, you may be asked to wait in the waiting area until the treatment is complete for the patient's privacy.
- If the patient is unstable, the nurse may restrict visitation to safely administer care. Please see criteria below that qualifies the patient as unstable.
- The patient may be unstable if:
 - They are having difficulty breathing on the breathing machine, also called a ventilator.
 - Blood pressure is not well controlled and the patient needs IV medicines and/or blood products as part of their care.
 - Close monitoring is needed after just coming out of the operating room or an invasive procedure, or if they are having neurologic changes.
 - Several pieces of equipment are needed for care in the room to manage the heart, breathing, or other body functions.

Horario de visitas:

8:00 a. m. – 1:00 p. m.	Abierto
1:00 p. m. – 3:00 p. m.	Cerrado
3:00 p. m. – 8:00 p. m.	Abierto

- Pedimos que no más de dos personas visiten la habitación del paciente a la vez. Esto ayudará al personal a tener suficiente espacio para cuidar de manera segura a su ser querido.
- El paciente debe estar fácilmente accesible para que el personal dé la atención, especialmente en caso de emergencia.
- Si el paciente está recibiendo un tratamiento en la habitación, es posible que se le pida que espere en la sala de espera hasta que se complete el tratamiento por privacidad del paciente.
- Si el paciente está inestable, el enfermero puede restringir las visitas para administrar la atención de manera segura. Consulte los criterios de abajo que califican al paciente como inestable.
- El paciente puede estar inestable si:
 - Tiene dificultad para respirar en el respirador, también llamado ventilador.
 - La presión no está bien controlada y el paciente necesita medicamentos por vía intravenosa o productos de la sangre como parte de su atención.
 - Necesita una estrecha vigilancia después de salir de la sala de operaciones o de un procedimiento invasivo o si tienen cambios neurológicos.
 - Necesita varios equipos de atención en la habitación para controlar el corazón, la respiración u otras funciones corporales.

Why are there times when the unit is closed to visitors?

- 1 – 3 p.m.: This is the unit quiet time and it is closed to visitors. This break allows the patients a time for rest and healing.

Nighttime visitors:

Overnight visitors are not permitted in patient rooms. If you wish to stay overnight in the hospital, we will direct you to a nearby waiting area where we can contact you by cellphone if there is an update or change in their condition.

Child visitors on 4 Ross:

For our patients' safety and comfort, children under the age of 12 are prohibited on the unit.

In certain cases, approval for a child to visit may be granted if the patient is:

- The parent or legal guardian of the child **or**
- Having to stay more than 30 days in the hospital **or**
- Nearing death

Why do we restrict children?

4 Ross is an ICU environment.

- Children may be frightened by the equipment on the unit or tubes and wires attached to patients. A loved one may look different than they normally do, and this can be very scary to a child. Even if your loved one is feeling better, children may see other patients who are very sick.
- Equipment used in care can take up a lot of space in the room. To keep the patient safe, we need to be sure the equipment is not bumped, pulled, or handled in any way that could harm the patient.

¿Por qué hay momentos en que la unidad está cerrada para las visitas?

- 1:00 – 3:00 p. m.: este es el momento de tranquilidad de la unidad y está cerrado para las visitas. Esta pausa permite a los pacientes un tiempo de descanso y curación.

Visitas nocturnas:

No se permite que las visitas pasen la noche en las habitaciones de los pacientes. Si quiere pasar la noche en el hospital, lo dirigiremos a una sala de espera cercana donde podremos comunicarnos con usted por teléfono celular si hay alguna información actualizada o cambio en su condición.

Visitas de niños en 4 Ross:

Para la seguridad y comodidad de nuestros pacientes, se prohíbe la entrada de niños menores de 12 años a la unidad.

En ciertos casos, se puede dar aprobación para la visita de un niño si el paciente:

- Es el padre/madre o tutor del niño **o**
- Tiene que quedarse más de 30 días en el hospital **o**
- Va a fallecer

¿Por qué restringimos a los niños?

4 Ross es un entorno de ICU.

- Los niños pueden asustarse con el equipo de la unidad o con los tubos y cables conectados a los pacientes. Un ser querido puede verse diferente de como luce normalmente y esto puede asustar mucho a un niño. Incluso si su ser querido se siente mejor, es posible que los niños vean a otros pacientes que están muy enfermos.
- Los equipos usados en la atención pueden ocupar mucho espacio en la habitación. Para mantener al paciente seguro, debemos asegurarnos de que el equipo no se golpee, jale ni manipule de ninguna manera que pueda dañar al paciente.

- Our patients need rest to heal and recover. Sometimes young children do not understand when they are not being quiet or the need to be quiet. This is normal for young children, but can be disruptive to those who are not feeling well.

Thank you for taking part in the care of your loved one. Please let us know if there is anything that we can do to make this a better stay for them or for you.

- Nuestros pacientes necesitan descanso para sanar y recuperarse. A veces los niños pequeños no entienden cuando no pueden mantenerse en silencio o cuando deben estar en silencio. Esto es normal en niños pequeños, pero puede resultar perjudicial para las personas que no se sienten bien.

Gracias por participar en la atención de su ser querido. Díganos si hay algo que podamos hacer para que esta sea una mejor estancia para ellos o para usted.

-

Después de la operación

After Surgery

You will have various tubes and other equipment attached from surgery. Some of these things will come off in the first day or two after surgery and some things will be in place until you are ready to go home.

Breathing tube and ventilator

A **breathing tube and ventilator** helps you breathe until you are awake enough to breathe on your own. Your doctor will check you and decide when you are able to come off of the ventilator, often later the first day.

When you first wake up, the breathing tube will be taped to your face, and it may feel as if you cannot breathe. Try to stay relaxed and let the ventilator do the breathing for you. You will not be able to talk with the breathing tube in place, but you can nod yes or shake your head no to answer questions.

When the breathing tube is removed, you will get oxygen through a tube under your nose. You may have a sore throat. This often improves after 24 hours.

IV Lines

- **PA catheter (also known as a Swan-Ganz)** is placed in a neck vein. This is used to measure your heart function and pressure in your heart. Medicines and IV fluids will be adjusted based on the readings from this catheter.
- **Arterial line**, also called an A Line, is a catheter that is placed in an artery in your arm to check your blood pressure. Blood will be taken from this line for tests. IVs are placed in veins to give you fluids and medicines.

Tendrá varios tubos y otros equipos conectados por la operación. Algunas de estas cosas se quitarán uno o dos días después de la operación y otras permanecerán en su lugar hasta que esté listo para regresar a casa.

Tubo de respiración y respirador

Un **tubo de respiración y un respirador** lo ayudarán a respirar hasta que esté suficientemente despierto para respirar por su cuenta. El médico lo examinará y decidirá cuándo podrá desconectarse del respirador, a menudo más tarde el primer día.

Cuando despierte de la operación, le pondrán un tubo de respiración adherido con cinta en la cara y es posible que sienta que no puede respirar. Trate de mantenerse relajado y deje que el respirador respire por usted. No podrá hablar con el tubo de respiración en su lugar, pero podrá asentir o sacudir la cabeza para responder preguntas.

Cuando le quiten el tubo de respiración, recibirá oxígeno mediante un tubo debajo de la nariz. Es posible que tenga dolor de garganta. Esto suele mejorar después de 24 horas.

Líneas de vía intravenosa

- **Se pone un catéter PA (también conocido como Swan-Ganz)** en una vena del cuello. Esto se usa para medir la función cardíaca y la presión en el corazón. Los medicamentos y los líquidos intravenosos se ajustarán según las lecturas de este catéter.
- **La vía arterial**, también llamada vía A, es un catéter que se pone en una arteria del brazo para controlar la presión. Se extraerá sangre de esta línea para hacer pruebas. Se ponen vías intravenosas para administrarle líquidos y medicamentos.

Tubes

- **Chest tubes** are used to drain extra fluid from your chest after surgery. You may have up to 4 tubes placed. These are often taken out 2 to 3 days after surgery.
- **A tube, called a Foley catheter**, is placed in your bladder to drain urine and to check how your kidneys are working. You may feel the urge to urinate. This is normal. The catheter drains the urine. It is removed when you are able to get up to use the bathroom.
- **A stomach tube**, also known as a **nasogastric or NG tube**, is put in through your nose or mouth. It is used to remove stomach contents to prevent nausea and vomiting. It is often removed when the breathing tube is removed if you are ready to begin drinking fluids.

Heart monitor and pacemaker

- **Wires will be attached to patches on your chest** to check your heart rate and rhythm. When you are able to walk, the wires will be attached to a small box, called **telemetry**.
- **Pacemaker wires** are connected to your heart and a pacemaker box. These will be removed when they are not needed.

General care outline

This is an outline of a general time line of care, but yours may be different based on your needs. **Please be aware some delays may occur.**

If you have questions or concerns, please talk to your care team. You and your family will also have instruction about your care before you leave the hospital.

Tubos

- **Los tubos torácicos** se usan para drenar el exceso de líquido del pecho después de la operación. Es posible que le pongan hasta 4 tubos. Generalmente estos tubos se quitan 2 o 3 días después de la operación.
- **Se pone un tubo, llamado catéter de Foley**, en la vejiga para drenar la orina y comprobar cómo están funcionando los riñones. Es posible que sienta ganas de orinar. Esto es normal. El catéter drena la orina. Se quita cuando usted puede levantarse para ir al baño.
- **Una sonda estomacal**, también llamada **sonda nasogástrica o NG**, se introduce por la nariz o la boca. Se usa para eliminar el contenido del estómago para prevenir náuseas y vómitos. Generalmente se quita cuando se quita el tubo de respiración si está listo para comenzar a beber líquidos.

Monitor cardíaco y marcapasos

- **Conectarán cables a los parches en el pecho para controlar su frecuencia y ritmo cardíacos.** Cuando pueda caminar, los cables se conectarán a una pequeña caja, llamada **telemetría**.
- **Los cables del marcapasos** están conectados al corazón y a una caja de marcapasos. Estos se quitan cuando ya no son necesarios.

Esquema de atención general

Este es un esquema de un cronograma general de atención, pero el suyo puede ser diferente según sus necesidades. **Puede haber algunos retrasos.**

Si tiene preguntas o dudas, hable con su equipo de atención. Usted y su familia también recibirán instrucción en persona sobre su atención antes de salir del hospital.

Every Day

- You will use your incentive spirometer 10 times every hour while you are awake.
- You will use a pillow to support your chest when you cough and deep breathe to help control pain.
- You will sit up the evening of surgery and then sit up in a chair for all meals (or at least 3 times each day).
- You will be helped to get up and walk. The goal is to walk 3 times each day, going farther each time.
- Tell the team if you are having problems with appetite or sleep.
- You will be scheduled to get your pain medicine to help you breathe and move more easily. You will need to ask your nurse if you feel you need more pain medicine to manage your pain.

Day of Surgery

- Breathing tube and stomach tube will be removed within 4 to 6 hours of surgery, if possible.

1 to 3 Days After Surgery

- You will be out of bed. Occupational and physical therapy will assess your mobility.
- Your blood surgery will be controlled closely to help with wound healing, whether or not you are diabetic.
- You may need a stool softener while you are on prescription pain medicines. Tell your nurse if you feel that you need to have a bowel movement.
- It is expected that you will be out of bed on day 1. If you are breathing well and have good oxygen levels, you will have your oxygen tube removed from under your nose.
- Tubes, lines, and oxygen will be removed when possible.

Todos los días

- Usará su espirómetro de incentivo 10 veces cada hora mientras esté despierto.
- Usará una almohada para apoyar el pecho cuando tosa y respire profundo para ayudar a manejar el dolor.
- Se sentará la noche de la operación y después se sentará en una silla para todas las comidas (o al menos 3 veces al día).
- Lo ayudarán a levantarse y caminar. El objetivo es caminar 3 veces cada día, yendo más lejos cada vez.
- Informe al equipo si tiene problemas de apetito o de sueño.
- Se le programará un analgésico para ayudarlo a respirar y moverse más fácilmente. Debe preguntarle a su enfermero si cree que necesita más analgésicos para manejar el dolor.

Día de la operación

- Si es posible, se quitarán los tubos de respiración y de estómago 4 a 6 horas después de la operación.

1 a 3 días después de la operación

- Estará fuera de la cama. Fisioterapia y Terapia ocupacional evaluarán su movilidad.
- La sangre de su operación se controlará minuciosamente para ayudar con la curación de la herida, sea usted diabético o no.
- Es posible que necesite un ablandador de heces mientras esté tomando analgésicos recetados. Informe a su enfermera si siente que necesita defecar.
- Se espera que usted se levante de la cama el día 1. Si respira bien y tiene buenos niveles de oxígeno, le quitarán el tubo de oxígeno de debajo de la nariz.
- Cuando sea posible, le quitarán los tubos, las vías y el oxígeno.

- You will start clear liquids and ice chips. Your diet will expand as you can eat without feeling sick.
- You will restart your home medicines, if possible.
- Cardiac rehabilitation will be started.
- You will continue moving every day with assistance.
- Your nutrition will be assessed.

4 to 6 Days After Surgery

- You may need a stool softener while you are on prescription pain medicines.
- Remove remaining chest tubes.
- Review needs for discharge and arrange transportation.
- Identify discharge location if not going home.
- Remove pacer wires.

Day of discharge

- Review discharge education.
- Get a copy of your After Visit Summary and any prescriptions you need.
- Be sure you understand your care instructions for:
 - Medicines you need to take
 - Follow up appointments
 - Special equipment, if needed
- Referral for Outpatient Cardiac Rehab Program, and additional physical and/or occupational therapy services, if needed.
- Pharmacist may review your discharge medicines with you.
- Surgical incision hygiene education with Occupational Therapy.

- Empezará con líquidos claros y trocitos de hielo. Su dieta se ampliará ya que podrá comer sin sentirse mal.
- Si es posible, reiniciará sus medicamentos de casa.
- Se iniciará rehabilitación cardíaca.
- Continuará moviéndose todos los días con ayuda.
- Se evaluará su nutrición.

4 a 6 días después de la operación

- Es posible que necesite un ablandador de heces mientras esté tomando analgésicos recetados.
- Quitarán los tubos torácicos restantes.
- Revisarán las necesidades para el alta y organizarán el transporte.
- Identificarán el lugar del alta si no va a casa.
- Quitarán los cables del marcapasos.

Día del alta

- Revisarán la educación del alta.
- Obtendrá una copia de su resumen postoperatorio y las recetas que necesite.
- Asegúrese de entender sus instrucciones de atención de:
 - Los medicamentos que debe tomar
 - Citas de seguimiento
 - Equipo especial, si lo necesita
- Remisión para el Programa de Rehabilitación Cardíaca para Pacientes Ambulatorios (Outpatient Cardiac Rehab Program) y otros servicios de terapia física u ocupacional, si es necesario.
- El farmacéutico puede revisar con usted sus medicamentos para el alta.
- Educación en higiene de incisiones quirúrgicas con terapia ocupacional.

Be active

- If you are able to walk, small amounts of activity several times a day is best.
- Walking around your room is better than lying in bed or sitting in a chair.
- A rest-activity plan will help you keep your strength and build endurance.

Dangers of bed rest

Many people think that resting in bed will help them recover faster. Spending too much time lying down can have many dangerous effects on your body. Bed rest should only be prescribed by your healthcare provider.

Even if you may not feel like getting out of bed, the benefits make it worthwhile. A balance between activity and rest reduces most effects of bed rest. Even a single day in bed may cause problems such as:

- Blood clots
- Dizziness with moving
- Depression
- Changes in eyesight or hearing
- Poor balance
- Changes in blood sugar
- Muscle weakness
- Feelings of nausea
- Stiffness and pain
- Bed sores and skin breakdown (pressure injury)

Manténgase activo

- Si puede caminar, lo mejor es pequeñas cantidades de actividad varias veces al día.
- Caminar por su habitación es mejor que estar acostado en la cama o sentado en una silla.
- Un plan de descanso-actividad lo ayudará a mantener su fuerza y a desarrollar resistencia.

Peligros del reposo en cama

Muchas personas piensan que descansar en la cama las ayudará a recuperarse más rápidamente. Pasar demasiado tiempo acostado puede tener muchos efectos peligrosos en su cuerpo. Solo su proveedor de atención médica debe recetarle reposo en cama.

Aunque no tenga ganas de levantarse de la cama, los beneficios hacen que valga la pena. El equilibrio entre actividad y descanso reduce la mayoría de los efectos del reposo en cama. Incluso un solo día en cama puede causar problemas como:

- Coágulos de sangre
- Mareos cuando se mueve
- Depresión
- Cambios en la vista o el oído
- Mal equilibrio
- Cambios en el azúcar en sangre
- Debilidad muscular
- Sensación de náuseas
- Rigidez y dolor
- Úlceras por presión y debilitación de la piel (lesión por presión)

Precauciones esternales

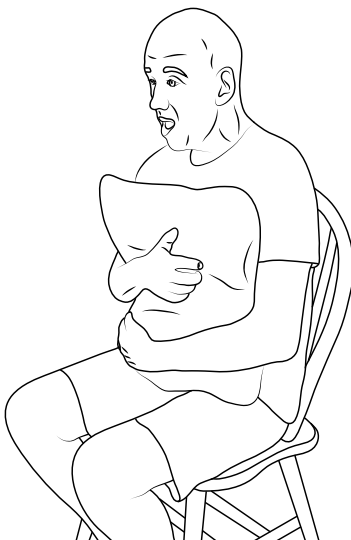
Sternal Precautions

Recovery after heart surgery includes healing of the sternum and slowly building up your physical strength. After surgery, you will get detailed instructions about what you can and cannot do as you heal. These will vary based on the type of surgery you had.

For the first 6 to 12 weeks after surgery

You will need to protect your sternum or breast bone as it heals. This is called sternal precautions. You will be given instructions that may include:

- When moving after surgery, support your incision by holding a pillow or folded blanket firmly against your incision. This will provide support and decrease the pain you may feel with movement. Always keep your support pillow with you.
- **Avoid reaching backwards, out to the side, or over your head with both arms at the same time.**
- **Do NOT lift, push, or pull more than 10 pounds.**
A gallon of milk weighs about 8 pounds.
- Hold a pillow across your chest to support your incision when you cough, sneeze, or do your breathing exercises.
- Place your chest pillow between the seat belt and your chest when you ride on a car.



La recuperación después de una operación de corazón incluye la cicatrización del esternón y el desarrollo lento de su fuerza física. Después de la operación, recibirá instrucciones detalladas sobre lo que puede y no puede hacer mientras se recupera. Estas variarán en función del tipo de operación que tuvo.

Durante las primeras 6 a 12 semanas después de la operación

Debe proteger su esternón o hueso del pecho mientras se cura. Esto se llama precauciones esternales. Le darán instrucciones que pueden incluir:

- Cuando se mueva después de la operación, sostenga la incisión sujetando firmemente una almohada o una manta doblada contra la incisión. Esto le dará apoyo y disminuirá el dolor que pueda sentir con el movimiento. Mantenga siempre la almohada de apoyo con usted.
- **Evite estirar ambos brazos hacia atrás, hacia los lados o por encima de la cabeza al mismo tiempo.**
- **NO levante, empuje ni jale más de 10 libras.**
Un galón de leche pesa aproximadamente 8 libras.
- Sujete una almohada sobre el pecho para sostener la incisión cuando tosa, estornude o haga los ejercicios de respiración.
- Ponga la almohada para el pecho entre el cinturón de seguridad y el pecho cuando viaje en auto.

- Laying flat may be a challenge after surgery. Using extra pillows, a wedge, or a reclining chair may be useful.
- **You are not allowed to lay on your stomach or sides until cleared by surgeon.**

Learn more about your sternal precautions on page 39.

- Puede ser un reto permanecer acostado después de la operación. Puede ser útil usar más almohadas, una cuña o una silla reclinable.
- **No debe acostarse boca abajo o de costado hasta que el cirujano lo autorice.**

Obtenga más información de las precauciones esternales en la página 39.

Prevención de caídas en el hospital

Fall Prevention in the Hospital

Our main goal is to keep you safe while you are here for care. We want to work with you and your family to help prevent falls.

You may have tests, medicines, and treatments that increase your chance of falling. We will tell you what is safe for you to do on your own based on your fall risk.

Please call. Don't fall.

- **Call before you get up out of your bed or chair.** Please use your call button if you want to get out of bed, so we can help you get up and move about the room safely. Being in bed for even 1 day or taking new medicines may cause you to feel dizzy or weak.
- **Do not have a family member assist you with getting out of bed.**
- **When you need to walk, call for help.** Never lean on or use an IV pole for support when you are walking.
- **Wear nonskid slippers, socks, or shoes.** It is best to wear shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Ask for a pair of nonskid socks if you need something to wear.
- If you wear eyeglasses, keep wearing them while you are in the hospital.



Nuestro principal objetivo es mantenerlo seguro mientras esté aquí para recibir atención. Queremos trabajar con usted y su familia para ayudar a prevenir las caídas.

Es posible que le hagan pruebas, le administren medicamentos y tratamientos que aumenten sus probabilidades de caer. Le diremos qué es seguro que haga por sí solo basándonos en su riesgo de caídas.

Llame. No se caiga.

- **Llame antes de levantarse de la cama o de la silla.** Use el botón de llamada si quiere levantarse de la cama, para que podamos ayudarlo a levantarse y moverse por la habitación de manera segura. Estar en cama incluso 1 día o tomar nuevos medicamentos puede provocarle mareos o debilidad.
- **No le pida a un familiar que lo ayude a levantarse de la cama.**
- **Cuando necesite caminar, pida ayuda.** Nunca se apoye ni use un portasuero para sostenerse cuando esté caminando.
- **Use zapatillas, calcetines o zapatos antideslizantes.** Es mejor llevar zapatos o zapatillas que se ajusten bien y se mantengan seguros en sus pies. Pida un par de calcetines antideslizantes si necesita algo que ponerse.

- Do not bend over while standing, which can make you dizzy.
- Avoid wearing long nightgowns or robes, which can cause you to trip.
- Go to the bathroom often, so you do not need to rush. Call for staff to help you.

To prevent falls, we will:

- Help you in and out of your bed or chair and to walk.
- Make sure that your call light, bedside table, telephone, and any assistive device you need are within easy reach.
- Keep your bed in a low position with wheels locked for your safety.
- Keep the floor in your room free of spills or slippery areas. Please let us know if you see a spill before we do.

- Si usa anteojos, siga usándolos mientras está en el hospital.
- No se agache cuando esté de pie, ya que puede marearse.
- Evite llevar camisones o batas largas, que pueden hacerlo tropezar.
- Vaya al baño con frecuencia, para no tener que apresurarse. Pida ayuda al personal.

Para evitar caídas, nosotros:

- Lo ayudaremos a acostarse y levantarse de la cama o silla y a caminar.
- Nos aseguraremos de que la luz de llamada, la mesilla de noche, el teléfono y cualquier dispositivo de ayuda que necesite estén a su alcance.
- Mantendremos su cama en una posición baja y con las ruedas bloqueadas para su seguridad.
- Mantendremos el piso de su habitación libre de derrames o zonas resbaladizas. Avísenos si ve algún derrame antes de que lo veamos.

Seguridad de los medicamentos durante su estancia en el hospital

Medicine Safety During Your Hospital Stay

List of medicines

We want to keep you safe during your hospital stay. Help us by providing a list of all the medicines you take at home, including prescription and over the counter medicines and any vitamin or herbal supplements. Be sure to list:

- Name of the medicine or supplement
- Dose and strength of the medicine
- How often you take it
- When it was taken last

Also, list any allergies you have to food or medicines and the reaction that you had.

During your stay

In the hospital, we are responsible for all of the medicines you take and watching your response to them.

- We will take special care to select the right medicines for you.
- We do not allow you to take your own medicines, except if the medicine is:
 - Not on the hospital's list of preferred medicines
 - An oral chemotherapy agent
 - Herbal medicine ordered by your doctor
 - A controlled substance with no acceptable alternative and with approval by Pharmacy leadership



Lista de medicamentos

Queremos mantenerlo seguro durante su estancia en el hospital. Ayúdenos dándonos una lista de todos los medicamentos que toma en casa, incluyendo los de venta libre y con receta y cualquier suplemento vitamínico o de hierbas. Asegúrese de incluir en la lista:

- Nombre del medicamento o suplemento
- Dosis y concentración del medicamento
- Con qué frecuencia lo toma
- Cuándo lo tomó por última vez

Anote también cualquier alergia que tenga a comidas o medicamentos y la reacción que tuvo.

Durante su estancia

En el hospital somos responsables de todos los medicamentos que toma y de vigilar su respuesta a ellos.

- Prestaremos especial atención a seleccionar los medicamentos adecuados para usted.
- No le permitimos que tome sus propios medicamentos, excepto si el medicamento:
 - No está en la lista de medicamentos preferidos del hospital
 - Es un agente de quimioterapia oral
 - Es un medicamento a base de hierbas recetado por su médico
 - Es una sustancia controlada sin alternativa aceptable y con la aprobación de la dirección de Farmacia

Qué hacer después de la operación: Precauciones esternales

What To Do After Surgery: Sternal Precautions

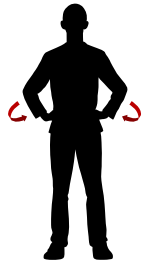
Después de su operación, su proveedor lo pondrá en 1 de 5 categorías. Siga las órdenes de actividad de 12 semanas durante su recuperación para que su cuerpo se recupere.

After your surgery, your provider will place you into 1 of 5 categories. Follow the 12-week activity orders throughout your recovery in order for your body to heal.

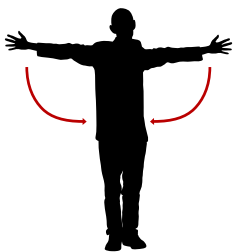
Movimientos del brazo Arm movement



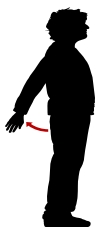
Mantenga los codos pegados a los costados contra la caja torácica.
Keep your elbows tucked in at your side against your rib cage



Comience movimientos de lado a lado para extender el codo en un ángulo de 90 grados desde el hombro. Esta fase se llama “caminar como una gallina” o postura de superhéroe.
Begin side-to-side movements to extend your elbow at a 90-degree angle from your shoulder. This phase can be referred to as “walk like a chicken,” or a superhero stance



Extienda los codos totalmente, formando una “T” con el cuerpo. Comience a levantar ligeramente el brazo, evitando cualquier movimiento que se extienda por encima de los hombros o la cabeza.
Extend your elbows fully, making a “T” with your body. Begin raising your arm slightly, avoiding any movements that extend above your shoulders or head



Extienda los brazos y los hombros detrás del cuerpo, como si estuviera estirando hacia atrás para sujetar los brazos de una silla antes de sentarse.
Extend your arms and shoulders behind your body, like you are reaching back to grab the arms of a chair before you sit down


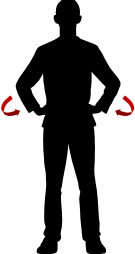





Comience por levantar los brazos por encima de la cabeza según lo tolere, usando todo el rango de movimiento de los hombros.
Begin to raise your arms above your head as tolerated, utilizing full range of motion in your shoulders

Esternotomía Estándar Sternotomy Standard <input type="checkbox"/>	Esternotomía Estricta Sternotomy Strict <input type="checkbox"/>	Toracotomía Estándar Thoracotomy Standard <input type="checkbox"/>
Semanas 1 - 6 Weeks #1 - 6	Semanas 1 - 12 Weeks #1 - 12	Semanas 1 - 2 Weeks #1 - 2
Semanas 1 - 6 Weeks #1 - 6	Semanas 1 - 12 Weeks #1 - 12	Semanas 1 - 2 Weeks #1 - 2
Semanas 1 - 6 Weeks #1 - 6	Semanas 1 - 12 Weeks #1 - 12	Semanas 1 - 2 Weeks #1 - 2
Después de 6 semanas según lo tolere After 6 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated	Después de 2 semanas según lo tolere After 2 weeks as tolerated
Después de 6 semanas según lo tolere After 6 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated	Después de 2 semanas según lo tolere After 2 weeks as tolerated

Movimientos del brazo

Arm movement

		Toracotomía Estricta Thoracotomy Strict	Procedimientos Transfemorales Transfemoral Procedures
	<p>Mantenga los codos pegados a los costados contra la caja torácica.</p> <p>Keep your elbows tucked in at your side against your rib cage</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>Comience movimientos de lado a lado para extender el codo en un ángulo de 90 grados desde el hombro. Esta fase se llama “caminar como una gallina” o postura de superhéroe.</p> <p>Begin side-to-side movements to extend your elbow at a 90-degree angle from your shoulder. This phase can be referred to as “walk like a chicken,” or a superhero stance</p>	Semanas 1 - 4 Weeks #1 - 4	Sin restricciones No restrictions
	<p>Extienda los codos totalmente, formando una “T” con el cuerpo. Comience a levantar ligeramente el brazo, evitando cualquier movimiento que se extienda por encima de los hombros o la cabeza.</p> <p>Extend your elbows fully, making a “T” with your body. Begin raising your arm slightly, avoiding any movements that extend above your shoulders or head</p>	Semanas 1 - 4 Weeks #1 - 4	Sin restricciones No restrictions
	<p>Extienda los brazos y los hombros detrás del cuerpo, como si estuviera estirando hacia atrás para sujetar los brazos de una silla antes de sentarse.</p> <p>Extend your arms and shoulders behind your body, like you are reaching back to grab the arms of a chair before you sit down</p>	Después de 4 semanas según lo tolere After 4 weeks as tolerated	Sin restricciones No restrictions
	<p>Comience por levantar los brazos por encima de la cabeza según lo tolere, usando todo el rango de movimiento de los hombros.</p> <p>Begin to raise your arms above your head as tolerated, utilizing full range of motion in your shoulders</p>	Después de 4 semanas según lo tolere After 4 weeks as tolerated	Sin restricciones No restrictions

Restricciones de peso y movimientos del cuerpo

Weight restrictions and body movements

	Esternotomía Estándar Sternotomy Standard <input type="checkbox"/>	Esternotomía Estricta Sternotomy Strict <input type="checkbox"/>	Toracotomía Estándar Thoracotomy Standard <input type="checkbox"/>
--	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Restricciones de peso/Weight Restrictions

Siga estas restricciones cuando levante, empuje o jale cualquier cosa con uno o dos brazos.

Follow these restrictions when lifting, pushing or pulling anything with one or two arms.

	Esternotomía Estándar Sternotomy Standard	Esternotomía Estricta Sternotomy Strict	Toracotomía Estándar Thoracotomy Standard
Semanas 1 - 6 Weeks #1 - 6	Menos de 10 libras Less than 10 lbs	Menos de 10 libras Less than 10 lbs	Menos de 10 libras durante 2 semanas, después según lo tolere Less than 10 lbs for 2 weeks, then as tolerated
Semanas 7 - 12 Weeks #7 - 12	Menos de 25 libras Less than 25 lbs	Menos de 10 libras Less than 10 lb	
Semanas 12 - 24 Weeks #12 - 24	Sin restricciones No restrictions	Menos de 25 libras Less than 25 lbs	

Movimientos del cuerpo/Body Movements

Abrase o sostenga la almohada en forma de corazón para ayudar a aliviar el dolor durante los movimientos o cuando tose. Hug or hold the heart pillow to help ease pain during movements or coughing	Semanas 1 - 6 Weeks #1 - 6	Semanas 1 - 12 Weeks #1 - 12	Semanas 1 - 2 Weeks #1 - 2
Apoye el peso de su cuerpo con los brazos para minimizar la cantidad de movimiento. Support your body weight with your arms to minimize the amount of motion	Después de 6 semanas según lo tolere After 6 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated
Use el codo para sostener su cuerpo cuando se levante de la cama. Use your elbow to support your body when getting out of bed	Después de 6 semanas según lo tolere After 6 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated
Conducir un vehículo (si no hay analgésicos narcóticos) Driving a vehicle (if no narcotic pain medications)	Después de 6 semanas según lo tolere After 6 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated	Después de 12 semanas según lo tolere After 12 weeks as tolerated

Restricciones de peso y movimientos del cuerpo
Weight restrictions and body movements

Toracotomía Estricta

Thoracotomy Strict



Procedimientos Transfemorales

Transfemoral Procedures



Restricciones de peso/Weight Restrictions

Siga estas restricciones cuando levante, empuje o jale cualquier cosa con uno o dos brazos.

Follow these restrictions when lifting, pushing or pulling anything with one or two arms.

Semanas 1 - 6 Weeks #1 - 6	Menos de 10 libras durante 4 semanas, después según lo tolere Less than 10 lbs for 4 weeks, then as tolerated	Después de 1 semana según lo tolere After 1 week as tolerated
Semanas 7 - 12 Weeks #7 - 12		
Semanas 12 - 24 Weeks #12 - 24		

Movimientos del cuerpo/Body Movements

Abrace o sostenga la almohada en forma de corazón para ayudar a aliviar el dolor durante los movimientos o cuando tose. Hug or hold the heart pillow to help ease pain during movements or coughing	Semanas 1 - 4 Weeks #1 - 4	NO APLICA N/A
Apoye el peso de su cuerpo con los brazos para minimizar la cantidad de movimiento. Support your body weight with your arms to minimize the amount of motion	Después de 4 semanas según lo tolere After 4 weeks as tolerated	Según lo tolere después de salir del hospital As tolerated after leaving hospital
Use el codo para sostener su cuerpo cuando se levante de la cama. Use your elbow to support your body when getting out of bed	Después de 4 semanas según lo tolere After 4 weeks as tolerated	Según lo tolere después de salir del hospital As tolerated after leaving hospital
Conducir un vehículo (si no hay analgésicos narcóticos) Driving a vehicle (if no narcotic pain medications)	Después de 4 semanas según lo tolere After 4 weeks as tolerated	Según lo tolere después de salir del hospital As tolerated after leaving hospital

Lo que puede esperar mientras se recupera de una operación del corazón

What Can You Expect As You Recover From Heart Surgery

Learn what you can (and shouldn't) do as you heal.

When you've have heart surgery, it's important to give your heart time to heal. You may be eager to start feeling "normal" again and getting back to doing the things you like to do, but you should listen to your body.

Pain is your guide in the recovery stage. If an activity causes pressure or pain, stop. Slowly return to the activity at a modified level to allow your body to recover and gain strength.

Daily tasks

Complete these tasks each day. If you have any concerns, contact your primary care physician.

- Shower daily to keep your wound clean. Thoroughly dry your wound afterward.
- Take medications as prescribed at the time of discharge from the hospital.
- Monitor your weight, blood pressure and any signs of infection.
- Eat a healthy diet. Nutritional foods will help your body in the healing process.

Wound care

Follow these guidelines to clean your wound daily. If your wound is opening, getting worse or not healing, call the surgical team immediately at 614-293-5502.

Aprenda lo que puede (y no debe) hacer mientras se recupera.

Cuando tiene una operación del corazón, es importante darle tiempo a su corazón para sanar. Es posible que esté ansioso por empezar a sentirse "normal" nuevamente y volver a hacer las cosas que le gustan, pero debe escuchar a su cuerpo.

El dolor es su guía en la etapa de recuperación. Si una actividad causa presión o dolor, deténgase. Regrese lentamente a la actividad a un nivel modificado para permitir que el cuerpo se recupere y recupere la fuerza.

Tareas diarias

Complete estas tareas todos los días. Si tiene alguna preocupación, comuníquese con su médico de atención primaria.

- Dúchese todos los días para mantener la herida limpia. Después, seque bien la herida.
- Tome los medicamentos según lo recetado en el momento del alta del hospital.
- Monitoree su peso, presión y cualquier señal de infección.
- Coma una dieta saludable. Las comidas nutricionales ayudarán a su cuerpo en el proceso de curación.

Cuidado de las heridas

Siga estas directrices para limpiar la herida diariamente. Si la herida se abre, empeora o no cicatriza, llame al equipo quirúrgico de inmediato al 614-293-5502.

Cleaning

Clean your wound every day with your fingertips and antibacterial soap and water. You may need to adjust your shower to a gentle spray.

Allow the water to gently run over your wound.

Avoid using harsh chemicals, like hydrogen peroxide, applying lotions or topicals, and scrubbing with washcloths, loofas or scrubbers for at least the first 12 weeks of recovery.

Drying

Dry the wound thoroughly after every shower, using a clean towel every time.

Leave areas open with no bandage, unless the wound is actively draining or you were instructed by your provider at the time of discharge or at your clinic appointment.



Limpieza

Limpie la herida todos los días con las yemas de los dedos y agua y jabón antibacteriano. Es posible que tenga que ajustar la ducha a rocío suave.

Deje que el agua corra suavemente sobre la herida.

Evite el uso de productos químicos agresivos, como peróxido de hidrógeno, la aplicación de lociones o productos tópicos y frotarse con paños, esponjas o estropajos durante al menos las primeras 12 semanas de recuperación.

Secado

Seque bien la herida después de cada ducha, usando una toalla limpia cada vez.

Deje las áreas abiertas sin vendaje, a menos que la herida tenga secreción activa o si su proveedor lo indicó en el momento del alta o en su cita clínica.

Diet and exercise

Diet

During your recovery, maintain a heart-healthy diet. If you are diabetic, make sure to monitor your carbohydrate counts as well.

- Avoid soft drinks, coffee and tea due to caffeine content. Limit to one caffeinated beverage a day.
- Avoid beer, liquor and wine while taking pain medications.



Dieta

Durante su recuperación, mantenga una dieta saludable para el corazón. Si es diabético, asegúrese de monitorear también su recuento de carbohidratos.

- Evite los refrescos, el café y el té debido al contenido de cafeína. Limite a una bebida con cafeína al día.
- Evite la cerveza, el licor y el vino mientras toma analgésicos.

Exercise

Movement and exercise are important during recovery to help your body get stronger. Exercise as your body allows.

- Attend cardiac rehabilitation two to three times a week, as instructed.
- No strength training or weightlifting until after 12 weeks, per your sternal precautions guide.



Ejercicio

El movimiento y el ejercicio son importantes durante la recuperación para ayudar a fortalecer su cuerpo. Haga tanto ejercicio como su cuerpo se lo permita.

- Asista a rehabilitación cardíaca dos o tres veces por semana, según las instrucciones.
- No haga entrenamiento de fuerza ni levantamiento de pesas hasta después de las 12 semanas, según su guía de precauciones esternales.

- Walk until you feel tired or fatigued, rather than setting a goal based on distance or time.

What your loved ones should expect

Healing takes time, and it will require a team effort. Collaborate with your loved one or caretaker and encourage him or her to take part in the healing process — take walks together or join your partner in eating healthy.

Adjusting to a serious health problem can cause depression or anxiety. Depression can make your cardiac rehab program more difficult, and it can affect your relationships and other areas of your life and health. If you get depressed, don't ignore it — contact your primary care physician.

For more information, visit wexnermedical.osu.edu/heart-vascular.

- Camine hasta que se sienta cansado o fatigado, en lugar de fijarse una meta basada en la distancia o el tiempo.

Lo que sus seres queridos deben esperar

La curación toma tiempo y necesita esfuerzo de equipo. Colabore con su ser querido o cuidador y anímelo a participar en el proceso de curación; caminen juntos o únase a su pareja para comer de manera saludable.

Adaptarse a un problema de salud grave puede provocar depresión o ansiedad. La depresión puede dificultar su programa de rehabilitación cardíaca y puede afectar sus relaciones y otras áreas de su vida y su salud. Si se deprime, no lo ignore; comuníquese con su médico de atención primaria.

Para obtener más información visite wexnermedical.osu.edu/heart-vascular.

Resumen de educación para el alta

Discharge Education Summary

Be sure you understand

When preparing to leave the hospital, your care team will review your discharge instructions with you. Be sure you understand your care instructions for:

- ▶ Medicines you need to take
- ▶ Follow up appointments
- ▶ Special equipment, if needed
- You will get any prescriptions you need. A pharmacist may review these with you.
- You will get a referral for Outpatient Cardiac Rehab Program, and additional physical and/or occupational therapy services, if needed.
- You will be taught how to care for your incisions.

Activity limits

To protect your heart and incision:

- Light activity for the next 6 to 8 weeks.
- No lifting, pulling, or pushing over 10 pounds. A gallon of milk weighs 8 pounds.
- Do not put both hands behind your back or above your head at the same time.
- **No driving** until your doctor gives you the okay to drive. Ride in the back seat and use the heart pillow between your chest and the seat belt.

Cough and deep breathe

- Use your incentive spirometer every hour you are awake for 2 to 3 weeks or until your cough is very dry.

Asegúrese de entender

Cuando se prepare para salir del hospital, su equipo de atención revisará con usted las instrucciones para el alta. Asegúrese de entender sus instrucciones de atención de:

- ▶ Los medicamentos que debe tomar
- ▶ Citas de seguimiento
- ▶ Equipo especial, si lo necesita
- Recibirá todas las recetas que necesite. Un farmacéutico puede revisarlas con usted.
- Recibirá una remisión para el Programa de Rehabilitación Cardíaca para Pacientes Ambulatorios y otros servicios de terapia física u ocupacional, si es necesario.
- Le enseñarán cómo cuidar sus incisiones.

Límites de actividad

Para proteger su corazón y su incisión:

- Haga actividad ligera durante las próximas 6 a 8 semanas.
- No levante, jale ni empuje más de 10 libras. Un galón de leche pesa 8 libras.
- No ponga ambas manos detrás de la espalda o encima de la cabeza al mismo tiempo.
- **No conduzca** hasta que su médico le diga que puede hacerlo. Viaje en el asiento trasero y use la almohada en forma de corazón entre el pecho y el cinturón de seguridad.

Tosa y respire profundo

- Use su espirómetro de incentivo cada hora que esté despierto durante 2 a 3 semanas o hasta que la tos esté muy seca.

Walk and move for healing

Walking and moving reduces your chance of blood clots and pneumonia. It also improves healing.

- Aim for 30 minutes of total walking daily. For safety, have help walking at first. Start with 5 to 10 minute walks, 3 to 5 times each day.
- Start slow and increase your speed and distance slowly.
- Wear shoes that support your feet.
- Avoid hills and walking outside in bad weather.
- If you do not feel good or get tired, stop and rest.
- Do not use treadmills or stationary bikes for 4 weeks, or until directed by a healthcare provider.
- After 4 to 6 weeks, start a cardiac rehab program in your area. A referral will be faxed, but if you have questions, call 614-293-6937.

Rest as needed

- Do the most important chores first and no lifting or sweeping.
- Rest and take naps as needed.
- Limit going up and down stairs.
- Limit visitors and outings.

After surgery blues

- It is common to feel sad or frustrated. Get plenty of rest and plan for fun and easy activities.

Eating and drinking

- **Limit fluids** to 2 liters each day.
- **Weigh yourself each morning.** If you gain 2 to 3 pounds in 24 hours, or 5 or more pounds in a week, call your nurse or doctor.

Camine y muévase para sanar

Caminar y moverse reduce la probabilidad de sufrir coágulos de sangre y neumonía. También mejora la curación.

- Trate de caminar 30 minutos en total al día. Por seguridad, al principio pida ayuda para caminar. Comience con caminatas de 5 a 10 minutos, de 3 a 5 veces al día.
- Comience despacio y aumente su velocidad y distancia lentamente.
- Use zapatos que sostengan sus pies.
- Evite las colinas y caminar al aire libre cuando hace mal tiempo.
- Si no se siente bien o se cansa, pare y descanse.
- No use caminadoras ni bicicletas estacionarias durante 4 semanas o hasta que se lo indique un proveedor de atención médica.
- Después de 4 a 6 semanas, comience un programa de rehabilitación cardíaca en su área. Le enviaremos una remisión por fax, pero si tiene preguntas, llame al 614-293-6937.

Descanse según sea necesario

- Haga primero las tareas más importantes, no debe levantar peso ni barrer.
- Descanse y tome siestas según sea necesario.
- Limite subir y bajar escaleras.
- Limite las visitas y las salidas.

Depresión después de la operación

- Es normal sentirse triste o frustrado. Descanse lo suficiente y planifique actividades divertidas y fáciles.

Comer y beber

- **Límite los líquidos** a 2 litros al día.
- **Pésese cada mañana.** Si aumenta de 2 a 3 libras en 24 horas o 5 libras o más en una semana, llame a su enfermero o médico.

- It is normal to have little appetite, so eat appealing foods until your appetite returns. **Your body needs the calories and proteins for healing.**
- After 4 to 6 weeks or when your appetite returns, focus on heart healthy foods and drinks. Limit sodium or salt, fat, caffeine, and cholesterol foods and drinks as directed. Learn more about a heart healthy diet and limiting sodium later in this book.

Medicines

- Only take the medicines listed on your discharge instructions, which may be different than before surgery.
- You will have a prescription for pain medicine.
- If you need to take insulin injections, ask for information before you leave the hospital.
- **Only take over the counter medicines or supplements if approved by your doctor.**
- Store medicine where children and pets cannot get them. Check with your pharmacist about how to safely get rid of unneeded medicine. Do not throw old medicine in the trash.

Incision care

- Take showers only, no tub baths. Do not let the shower spray directly hit your incision.
- Clean your incision with soap and water 2 times each day. Rinse the incision gently and pat dry with a clean towel.
- Leave your incision uncovered as much as possible, unless draining. If it is draining, **call your healthcare provider** and cover it with gauze.
- Avoid lotions, oils, and powders on the incision.

- Es normal tener poco apetito, así que coma comidas apetecibles hasta que recupere el apetito. **Su cuerpo necesita calorías y proteínas para sanar.**
- Después de 4 a 6 semanas o cuando regrese el apetito, concéntrese en comidas y bebidas saludables para el corazón. Limite las comidas y bebidas con sodio o sal, grasas, cafeína y colesterol según las indicaciones. Obtenga más información sobre una dieta saludable para el corazón y cómo limitar el sodio más adelante en este libro.

Medicamentos

- Tome solo los medicamentos mencionados en las instrucciones para el alta, que pueden ser diferentes a los de antes de la operación.
- Le recetarán analgésicos.
- Si necesita inyectarse insulina, pida información antes de salir del hospital.
- **Solo tome medicamentos o suplementos de venta libre si lo aprueba su médico.**
- Guarde los medicamentos donde los niños y las mascotas no puedan alcanzarlos. Consulte con su farmacéutico cómo deshacerse de manera segura de los medicamentos innecesarios. No deseche los medicamentos viejos en la basura.

Cuidado de la incisión

- Solo tome duchas, no se bañe en la bañera. No permita que el chorro de la ducha golpee directamente la incisión.
- Limpie la incisión con agua y jabón 2 veces al día. Enjuague la incisión suavemente y séquela con una toalla limpia.
- Deje la incisión descubierta tanto como sea posible, a menos que tenga secreción. Si tiene secreción, **llame a su proveedor de atención médica** y cúbrala con gasa.
- Evite lociones, aceites y polvos en la incisión.

- Check the incision area for redness, streaking, swelling, or fever and report any of these signs of infection.

Avoid tobacco and second hand smoke

- Using tobacco or being around others who smoke can increase your blood pressure and slow healing.
- Tobacco use increases your risk of lung cancer and coronary artery disease. It can also limit the life of coronary artery grafts.
- Ask for tobacco cessation information if needed.

Sleeping

- Laying flat may be difficult after surgery. Using extra pillows, a wedge, or a reclining chair may be useful.
- Fall asleep on your back. If you wake up on your side, reposition yourself to lie on your back.
- DO NOT lie on your stomach until you are cleared by your surgeon.

Using stairs

- Use handrails when walking up and down stairs for balance. **Do not pull yourself up the stairs.**
- Steady yourself with your dominant leg before starting up the stairs. Steps slowly with 1 foot at a time.
- You can place a chair at the top of the stairs and the bottom of the stairs to rest before and after. **Do not sit down on the steps.**

- Revise el área de la incisión para detectar enrojecimiento, estrías, hinchazón o fiebre y reporte cualquiera de estas señales de infección.

Evite el tabaco y el humo de segunda mano

- Usar tabaco o estar cerca de otras personas que fuman puede elevar la presión y retardar la curación.
- Usar tabaco aumenta el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades de las arterias coronarias. También puede limitar la vida de los injertos de arterias coronarias.
- Pida información para dejar de fumar si es necesario.

Dormir

- Puede resultar difícil permanecer acostado después de la operación. Puede ser útil usar más almohadas, una cuña o una silla reclinable.
- Acuéstese boca arriba. Si se despierta de costado, cambie de posición y acuéstese boca arriba.
- NO se acueste boca abajo hasta que su cirujano lo autorice.

Cómo usar las escaleras

- Use pasamanos para subir y bajar escaleras para mantener el equilibrio. **No se jale para subir las escaleras.**
- Estabilícese con la pierna dominante antes de comenzar a subir las escaleras. Dé pasos lentos, un pie a la vez.
- Puede poner una silla al final de las escaleras y al principio de las escaleras para descansar antes y después de subir. **No se sienta en los escalones.**

Cómo cambiar su estilo de vida

Changing Your Lifestyle

Take your medicines every day, even if you feel well.

Take your medicines as directed by your provider. Plan for refills several days before you run out. It can take time to get medicines approved by your provider and filled. Talk to your provider **before** taking any over the counter (OTC) medicines for your safety.



Tome sus medicamentos todos los días, incluso si se siente bien.

Tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor. Planifique resurtidos varios días antes de que se termine el suministro. Es posible que tome tiempo que su proveedor apruebe y surta los medicamentos. Hable con su proveedor **antes** de tomar cualquier medicamento de venta libre (OTC) por su seguridad.

Limit fluids to 64 oz or 2,000 ml a day.

Find a strategy that works for you to manage your fluid intake. It is important to balance your fluids and salt for a heart healthy diet. Stay within your fluid limits by sipping drinks and balancing what you drink with high water content foods, such as fruit or ice cream.



Limite los líquidos a 64 oz o 2000 ml al día.

Encuentre una estrategia que le funcione para manejar su consumo de líquidos. Es importante balancear los líquidos y la sal para llevar una dieta saludable para el corazón. Manténgase dentro de sus límites de líquidos bebiendo a sorbos y balanceando lo que bebe con comidas con alto contenido de agua, como frutas o helados.

Eat a very low sodium diet, less than 2000 mg a day.

Read food labels and plan for low salt meals and snacks. Cook at home and use herbs and spices for great tasting meals instead of pre-packaged meals or processed foods.



Consuma una dieta muy baja en sodio, menos de 2000 mg al día.

Lea las etiquetas de las comidas y planifique comidas y snacks bajos en sal. Cocine en casa y use hierbas de cocina y especias para obtener comidas deliciosas en lugar de comidas preempacadas o comidas procesadas.

Weigh yourself every morning.

Weigh yourself after using the bathroom and before breakfast every morning. Weigh yourself at about the same time, wearing clothing of similar weight to get an accurate measure of weight. Record your weight and keep track of changes. **If you gain 2 to 3 pounds in 24 hours, or 5 or more pounds in a week, call your doctor or nurse.**



Pésese cada mañana.

Pésese después de ir al baño y antes del desayuno todas las mañanas. Pésese aproximadamente a la misma hora y use ropa de peso similar para obtener una medida exacta. Registre su peso y haga un seguimiento de los cambios. **Si aumenta de 2 a 3 libras en 24 horas o 5 libras o más en una semana, llame a su médico o enfermero.**

Attend cardiac rehabilitation.

Cardiac rehabilitation is a medically supervised program for heart patients. It includes activity, education, and support for a heart healthy lifestyle. Cardiac rehab is often covered by insurance. Payment plan options are also available. The goal is to keep you healthy and strengthen your heart.



Asista a la rehabilitación cardíaca.

La rehabilitación cardíaca es un programa para pacientes cardíacos supervisado por un médico. Incluye actividad, educación y apoyo para un estilo de vida saludable para el corazón. Generalmente, la rehabilitación cardíaca está cubierta por el seguro. También están disponibles opciones de planes de pago. El objetivo es mantenerlo saludable y fortalecer su corazón.

Dieta saludable para el corazón

Heart Healthy Diet

A heart healthy diet is low in saturated fat, sodium, and added sugar. It helps to:

- Control or decrease cholesterol and triglycerides in your blood.
- Control or decrease blood pressure and fluid retention.



Una dieta saludable para el corazón es baja en grasas saturadas, sodio y azúcar añadida. Ayuda a:

- Controlar o disminuir el colesterol y los triglicéridos en sangre.
- Controlar o disminuir la presión y la retención de líquidos.

Heart healthy laboratory test goals

Objetivos de las pruebas de laboratorio para un corazón saludable

Exámenes de laboratorio	Nivel saludable
Lab test	Healthy level
Colesterol total Total cholesterol	Menos de 200 mg/dL Less than 200 mg/dL
Colesterol HDL (bueno) HDL (good) cholesterol	Hombres: 40 mg/dL o más Mujeres: 50 mg/dL o más El nivel ideal para la salud del corazón es 60 mg/dL o más Men: 40 mg/dL or greater Women: 50 mg/dL or greater Ideal level for heart health is 60 mg/dL or greater
Colesterol LDL (malo) LDL (bad) cholesterol	Menos de 70 mg/dL Less than 70 mg/dL
Triglicéridos Triglycerides	Menos de 150 mg/dL Less than 150 mg/dL

Know your fats!

Saturated fats

- Saturated fats increase cholesterol — both total and LDL (bad) cholesterol.
- Saturated fats are mostly in animal foods, such as fatty meats and high-fat dairy products.
- These fats are usually solid at room temperature, like butter.
- The main source of saturated fat in the American diet are meats and cheeses, whole and 2% milk and butter, pizza, and high-fat snack foods and sweets.
- Saturated fat is also in coconut oil, palm oil, and palm kernel oil, which are in many snack foods and sweets.

Trans fats

- By law, trans fats have been phased out of many foods. However, some foods, like baked goods, still have trans fats.
- Many food manufacturers now use saturated palm or palm kernel oil in place of trans fats. These fats increase LDL (bad) and total cholesterol.
- Trans fats are bad for your heart health because they increase LDL (bad) cholesterol and decrease HDL (good) cholesterol.
- You can tell if a food has trans fats by reading its food label and looking for “partially hydrogenated oil” of any type.
- Fruits, vegetables, whole grains, beans, and nuts are naturally trans fat free!

Conozca sus grasas

Grasas saturadas

- Las grasas saturadas aumentan el colesterol — tanto el colesterol total como el LDL (malo).
- Las grasas saturadas se encuentran principalmente en comidas de origen animal, como carnes grasas y productos lácteos ricos en grasas.
- Estas grasas suelen ser sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla.
- La principal fuente de grasas saturadas en la dieta americana son las carnes y los quesos, la leche y la mantequilla enteras y al 2 %, la pizza y los snacks y dulces ricos en grasas.
- Las grasas saturadas también se encuentran en el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de palmiste que muchos snacks y dulces contienen.

Grasas trans

- Por ley, las grasas trans se han eliminado gradualmente de muchas comidas. Sin embargo, algunas comidas, como los productos horneados, todavía contienen grasas trans.
- Muchos fabricantes de comida ahora usan aceite de palma saturado o de palmiste en lugar de grasas trans. Estas grasas aumentan el colesterol LDL (malo) y el colesterol total.
- Las grasas trans son malas para la salud del corazón porque aumentan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno).
- Puede saber si una comida tiene grasas trans leyendo la etiqueta de la comida y buscando “aceite parcialmente hidrogenado” de cualquier tipo.
- Las frutas, vegetales, granos enteros, frijoles y nueces no contienen grasas trans de manera natural.

Monounsaturated and polyunsaturated fats

- Monounsaturated and polyunsaturated fats are both unsaturated fats that are generally heart healthy.
- Unsaturated fats protect HDL (good) cholesterol. They are found in plants and fish.
- They are usually liquid at room temperature, like olive oil.
- Examples of polyunsaturated fats include: sunflower, corn, soy and flax oils, as well as walnuts, flaxseeds, and fish.
- Examples of monounsaturated fats include: olive, peanut, and canola oils as well as avocado, almonds, hazelnuts, pecans, pumpkin seeds, and sesame seeds.

Ways to reduce blood cholesterol

Limit saturated fat and trans fats in your diet

- The American Heart Association recommends aiming for a healthy eating pattern that has 5% to 6% of calories from saturated fat. For example, if you need about 2,000 calories a day, no more than 13 grams of them should come from saturated fat.
- Read food labels and look at the saturated fat of foods you eat to get an idea of how much is in the food you eat.
- Replace saturated fats in your diet with heart healthy fats. For example, use olive oil or another plant oil to cook instead of butter.

Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas

- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son grasas insaturadas que generalmente son saludables para el corazón.
- Las grasas insaturadas protegen el colesterol HDL (bueno). Se encuentran en plantas y peces.
- Generalmente son líquidos a temperatura ambiente, como el aceite de oliva.
- Ejemplos de grasas poliinsaturadas incluyen: aceites de girasol, maíz, soja y lino y nueces, semillas de lino y pescado.
- Ejemplos de grasas monoinsaturadas incluyen: aceites de oliva, maní y canola y aguacate, almendras, avellanas, nueces, semillas de calabaza y semillas de sésamo.

Maneras de reducir el colesterol en la sangre

Limite las grasas saturadas y las grasas trans en su dieta

- La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda un patrón de alimentación saludable que tenga entre un 5 % y un 6 % de calorías de grasas saturadas. Por ejemplo, si necesita unas 2,000 calorías al día, no más de 13 gramos de ellas deben ser de grasas saturadas.
- Lea las etiquetas de las comidas y observe la grasa saturada de la comida que consume para tener una idea de la cantidad que contienen.
- Reemplace las grasas saturadas en su dieta con grasas saludables para el corazón. Por ejemplo, use aceite de oliva u otro aceite vegetal para cocinar en lugar de mantequilla.

Limit foods high in cholesterol

- While cholesterol from food does not usually lead to higher blood cholesterol levels, high cholesterol foods tend to be high in saturated fat.

Increase fiber in your diet

- Eat more fiber to help lower your cholesterol. Aim for at least 25 to 30 grams of fiber a day from food.
- There are 2 types of fiber: soluble and insoluble. Both are good for us. Soluble fiber is especially good at helping to decrease cholesterol levels.
- Foods high in soluble fiber include: oats, barley, beans, Brussels sprouts, mangoes, apples, and pears.
- Foods high in total fiber include: all fruits and vegetables, whole grains, beans, lentils, and nuts and seeds.

Ways to lower triglycerides

- **Limit the amount of saturated fat in your diet.**
- **Avoid or greatly limit the amount of alcohol you drink.**
- **Make at least half of the grains that you eat unrefined carbohydrates or whole grains.** Examples include whole wheat bread and pasta, brown rice, quinoa, barley and millet, and fruits and vegetables.
- **Limit the amount of refined carbohydrates in your diet,** such as white bread, rice and pasta, and sweets made from white flour.
- **Limit added sugars in your diet.** Too much sugar in the body gets changed into triglycerides. Limit sugar to 9 teaspoons a day for men and 6 teaspoons a day for women. This is about 150 calories a day from sugar for men and 100 calories a day for women.

Limite la comida con alto contenido de colesterol

- Aunque el colesterol de la comida no suele provocar niveles más altos de colesterol en la sangre, la comida con alto contenido de colesterol tiene un alto contenido de grasas saturadas.

Aumente la fibra en su dieta

- Consuma más fibra para ayudar a reducir el colesterol. Trate de consumir al menos de 25 a 30 gramos de fibra de las comidas al día.
- Hay 2 tipos de fibra: soluble e insoluble. Ambas son buenas para nosotros. La fibra soluble es especialmente buena para ayudar a disminuir los niveles de colesterol.
- La comida rica en fibra soluble incluye: avena, cebada, frijoles, coles de Bruselas, mangos, manzanas y peras.
- La comida rica en fibra total incluye: todas las frutas y vegetales, granos enteros, frijoles, lentejas y nueces y semillas.

Maneras de reducir los triglicéridos

- **Limite la cantidad de grasas saturadas en su dieta.**
- **Evite o limite en gran medida la cantidad de alcohol que consume.**
- **Al menos la mitad de los cereales que consume deben ser carbohidratos sin refinar o granos enteros.** Los ejemplos incluyen pan de trigo integral y pasta, arroz integral, quinoa, cebada y mijo y frutas y vegetales.
- **Limite la cantidad de carbohidratos refinados en su dieta,** como pan blanco, arroz y pasta y dulces hechos con harina blanca.
- **Limite los azúcares añadidos en su dieta.** Demasiada azúcar en el cuerpo se transforma en triglicéridos. Restrinja el azúcar a 9 cucharaditas por día para los hombres y 6 cucharaditas por día para las mujeres. Esto es aproximadamente 150 calorías por día de azúcar para los hombres y 100 calorías por día para las mujeres.

These foods often have added sugars:

- ▶ Sugar-sweetened beverages, such as soda, fruit drinks, sports drinks, lemonade, iced tea, and flavored coffee — over 40% of added sugars in the American diet come from sugar-sweetened beverages!
- ▶ Sugar-sweetened dairy products, such as ice cream, sweetened yogurt, and chocolate milk
- ▶ Sugar-sweetened cereals
- ▶ Cakes, cookies, candy, and pie

Sodium

Sodium is an important mineral that is present in most foods. Most people eat more sodium than they need. On average, Americans eat more than 3,400 milligrams of sodium a day. If your body can't get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys and may increase blood pressure.

- Aim for no more than 2,300 mg of sodium a day.
- If you are over 50 or have high blood pressure, aim for 1,500 mg of sodium a day.
- 1 teaspoon of salt has 2,300 mg of sodium.

Ways to limit sodium in your diet

- Prepare meals at home. More than 70% of the salt we eat comes from packaged foods and restaurant meals.
- Limit processed foods high in salt. Examples include breads and rolls, cheese, processed meats, frozen meals, pickles, salted snacks, soups, and pasta sauce.
- Read food labels:
 - ▶ A low sodium food has 140 mg of sodium or less per serving.

Estas comidas suelen tener azúcares añadidos:

- ▶ Bebidas endulzadas con azúcar, como soda, bebidas de frutas, bebidas para deportes, limonada, té helado y café saborizado — más del 40 % de los azúcares añadidos en la dieta americana vienen de bebidas endulzadas con azúcar.
- ▶ Productos lácteos endulzados con azúcar, como helado, yogur endulzado y leche chocolatada.
- ▶ Cereales endulzados con azúcar
- ▶ Pasteles, galletas, dulces y tartas

Sodio

El sodio es un mineral importante que está en la mayoría de las comidas. La mayoría de las personas consume más sodio del que necesita. En promedio, los americanos consumen más de 3,400 miligramos de sodio al día. Si el cuerpo no puede deshacerse del exceso de sodio, se acumula líquido. El exceso de líquido aumenta el trabajo del corazón y los riñones y puede aumentar la presión.

- Trate de no consumir más de 2,300 mg de sodio al día.
- Si tiene más de 50 años o tiene presión alta, intente consumir 1,500 mg de sodio al día.
- 1 cucharadita de sal tiene 2,300 mg de sodio.

Maneras de limitar el sodio en su dieta

- Prepare comidas en casa. Más del 70 % de la sal que consumimos proviene de comidas envasadas y comidas en restaurantes.
- Limite las comidas procesadas con alto contenido de sal. Los ejemplos incluyen panes y bollos, queso, carnes procesadas, comidas congeladas, pepinillos, snacks salados, sopas y salsa para pasta.
- Lea las etiquetas de las comidas:
 - ▶ Una comida baja en sodio tiene 140 mg de sodio o menos por porción.

- ▶ A very low sodium food has 35 mg of sodium or less per serving.
- ▶ A reduced sodium food has 25% less sodium than normal.
- Eat more fruits and vegetables. Aim to fill half your plate at meals with fruits and/or vegetables.
- Limit salt use when cooking at home. Use herbs and spices or lemon juice to flavor food instead of salt.

Maintain a healthy weight

If you are at your ideal body weight, it is important to avoid any weight gain. If you are overweight, weight loss can help to lower your blood cholesterol and blood pressure.

Ways to manage your weight

- Keep snacking in check. Calories from snacks can add up quickly and lead to weight gain over time. Keep snacks around 200 to 300 calories.
- Keep serving sizes moderate. Avoid large servings and second helpings.
- Satisfy your appetite with raw vegetables and fruits. Drinking water and calorie-free beverages can also help.
- Do not skip meals. Skipping meals can lead to overeating at the next meal.
- Eat mindfully. Pay attention to your hunger level and keep distractions to a minimum while eating. Stop eating when you feel full.
- If you have diabetes, keep your blood sugar in a healthy range.
- Be active every day. Being active helps with weight loss by burning stored calories, and it is good for your heart.

- ▶ Una comida muy baja en sodio tiene 35 mg de sodio o menos por porción.
- ▶ Una comida reducida en sodio tiene un 25 % menos de sodio de lo normal.
- Coma más frutas y vegetales. Trate de llenar la mitad de su plato en las comidas con frutas o vegetales.
- Limite el uso de sal cuando cocina en casa. Use hierbas de cocina y especias o jugo de limón en lugar de sal para darle sabor a las comidas.

Mantenga una dieta saludable

Si está en su peso corporal ideal, es importante evitar cualquier aumento de peso. Si tiene sobrepeso, bajar de peso puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre y la presión.

Maneras de manejar su peso

- Mantenga los snacks bajo control. Las calorías de los snacks se pueden acumular rápidamente y provocar aumento de peso con el tiempo. Mantenga los snacks entre 200 y 300 calorías.
- Mantenga el tamaño moderado de las porciones. Evite porciones grandes y repetir.
- Satisfaga su apetito con vegetales y frutas crudas. Beber agua y bebidas sin calorías también puede ayudar.
- No omita comidas. Saltarse comidas puede provocar que se coma en exceso en la próxima comida.
- Coma de manera consciente. Preste atención a su nivel de hambre y mantenga las distracciones al mínimo mientras come. Deje de comer cuando se sienta lleno.
- Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en sangre en un rango saludable.
- Manténgase activo todos los días. Estar activo ayuda a perder peso quemando calorías almacenadas y es bueno para el corazón.

Healthy eating patterns

An easy way to follow a heart healthy diet is to follow a healthy eating pattern.

An eating pattern is the foods you eat and when you eat them. Eating patterns can be healthy or unhealthy or somewhere in between.

A healthy eating pattern includes foods that are naturally low in saturated fat, sodium, and sugar. If you follow a healthy eating pattern, you do not need to worry about counting grams of saturated fat, milligrams of sodium or grams of sugar.

A healthy eating pattern contains mostly healthy foods, like fruits, vegetables, whole grains, low-fat or fat-free dairy products, lean protein sources, nuts, seeds, and liquid vegetable oils.

There is still room for some unhealthy foods, just less often and in smaller amounts.

Some healthy eating pattern options

- “Heart Healthy Eating with DASH” at go.osu.edu/pted3966
- “Mediterranean Diet” at go.osu.edu/pted3918
- USDA’s MyPlate at myplate.gov

Foods to eat more often and less often

Dairy food group – eat 3 cups a day

Foods to eat more often:

- Non-fat, low fat, or 1% milk
- Low-fat or reduced fat yogurt
- Low-fat cheeses, such as mozzarella (look for less than 150 mg of sodium)

Patrones de alimentación saludable

Una manera fácil de seguir una dieta saludable para el corazón es seguir un patrón de comidas saludables.

Un patrón de comidas saludables son las comidas que consume y cuándo las consume. Los patrones de comidas pueden ser saludables o no saludables o algo intermedio.

Un patrón de comidas saludables incluye comidas que son naturalmente bajas en grasas saturadas, sodio y azúcar. Si sigue un patrón de comidas saludables, no necesita preocuparse por contar gramos de grasa saturada, miligramos de sodio o gramos de azúcar.

Un patrón de comidas saludables contiene principalmente comidas saludables, como frutas, vegetales, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, fuentes de proteínas magras, nueces, semillas y aceites vegetales líquidos.

Todavía hay espacio para algunas comidas poco saludables, aunque con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas.

Algunas opciones de patrones de comidas saludables

- “Heart Healthy Eating with DASH” en go.osu.edu/pted3966
- “Mediterranean Diet” en go.osu.edu/pted3918
- USDA’s MyPlate en myplate.gov

Comidas para comer con más frecuencia y con menos frecuencia

Grupo alimenticio de productos lácteos – coma 3 tazas al día

Comidas para comer con más frecuencia:

- Leche descremada, baja en grasa o al 1 %
- Yogur bajo en grasa o reducido en grasa
- Quesos bajos en grasa, como mozzarella (busque menos de 150 mg de sodio)

Foods to eat less often:

- Whole milk or full fat yogurt
- Cream or half & half
- Ice cream, cream cheese, or sour cream
- Processed cheeses, like American cheese

Protein food group – eat 5 to 6 ounces a day**Foods to eat more often:**

- Skinless poultry and fish
- Lean cuts of beef and pork, such as loin, leg, round, and extra lean hamburger
- Egg whites or egg substitute
- Dried beans, peas, and soy
- Nuts and nut butters

Foods to eat less often:

- Fried or breaded meats
- Higher fat cuts of meat, like fatty beef and pork
- Bacon, sausage, hot dogs, and corned beef
- Poultry with skin (it is okay to cook with the skin on but take it off before serving)

Fruits and vegetables food group – eat 4 to 5 cups a day**Foods to eat more often:**

- Fresh, frozen, or canned vegetables with no added salt
- Fresh, frozen, canned, or dried fruit
- Tomato or vegetable juice, canned without salt

Foods to eat less often:

- French fries and onion rings
- Pickled vegetables and sauerkraut (high sodium)
- Canned soups
- Vegetables with cream, cheese, or heavy sauces

Comidas para comer con menos frecuencia:

- Leche entera o yogur con grasa total
- Crema o media crema
- Helado, queso crema o crema agria
- Quesos procesados, como el queso americano

Grupo alimenticio de proteínas – coma 5 a 6 onzas al día**Comidas para comer con más frecuencia:**

- Aves de corral y pescados sin piel
- Cortes magros de carne de res y puerco, como lomo, pierna, lomo y hamburguesa extra magra
- Claras de huevo o sustituto de huevo
- Frijoles secos, guisantes y soja
- Nueces y mantequillas de nueces

Comidas para comer con menos frecuencia:

- Carnes fritas o rebozadas
- Cortes de carne con alto contenido de grasa, como carne de res y de puerco grasosas
- Tocino, salchichas, hot dogs y carne enlatada
- Aves de corral con piel (está bien cocinar con piel, pero quitela antes de servir)

Grupo alimenticio de frutas y vegetales – coma 4 a 5 tazas al día**Comidas para comer con más frecuencia:**

- Vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal añadida
- Fruta fresca, congelada, enlatada o seca
- Jugo de tomate o de vegetales, enlatado sin sal

Comidas para comer con menos frecuencia:

- Papas fritas y aros de cebolla
- Vegetales encurtidos y chucrut (alto en sodio)
- Sopas enlatadas
- Vegetales con crema, queso o salsas espesas

Grains food group – eat 6 to 7 ounces a day

Foods to eat more often:

- Whole grain bread, pasta, and rice
- Cooked cereals, such as oatmeal
- Whole grain cereals
- Whole grains, such as quinoa, bulgur, barley, teff, and buckwheat

Foods to eat less often:

- Refined (white) grains
- Breads or crackers topped with salt
- Biscuits, cornbread, or other “quick” breads
- High-fat baked goods

Other foods and snacks – keep snacks around 200 to 300 calories

Foods to eat more often:

- Whole grain pretzels and crackers (limit to 1 to 2 servings due to sodium)
- Nuts and nut butters (watch calories)
- Avocado
- Unsalted popcorn or limit regular popcorn to a serving with no more than 200 mg of sodium

Foods to eat less often:

- Deep fried snacks, like potato chips
- Candy
- Cookies, cake, muffins, and pie
- Foods with palm or coconut oils

Grupo alimenticio de granos – coma 6 a 7 onzas al día

Comidas para comer con más frecuencia:

- Pan de grano entero, pasta y arroz
- Cereales cocidos, como la avena
- Cereales de granos enteros
- Granos enteros, como quinua, bulgur, cebada, teff y trigo sarraceno

Comidas para comer con menos frecuencia:

- Granos refinados (blancos)
- Panes o crackers con sal
- Bísquets, pan de maíz u otros panes “rápidos”
- Productos horneados con alto contenido de grasa

Otras comidas y snacks – mantenga los snacks entre 200 y 300 calorías

Comidas para comer con más frecuencia:

- Pretzels y crackers integrales (limite a 1 o 2 porciones debido al sodio)
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos (cuidado con las calorías)
- Aguacate
- Palomitas de maíz sin sal o limite las palomitas de maíz regulares a una porción que no tenga más de 200 mg de sodio

Comidas para comer con menos frecuencia:

- Snacks en fritura profunda, como papas fritas
- Dulces
- Galletas, pasteles, muffins y tartas
- Comidas con aceite de palma o coco

Asistencia a la rehabilitación cardíaca

Attending Cardiac Rehabilitation

Our goal is to help you return to the highest possible quality of life. Cardiac rehabilitation works to address activity and lifestyle after you leave the hospital. It is offered in several phases.

If you have concerns or barriers to taking part in a rehab program, such as transportation or payment, please let us know. We may be able to help.

Phase 1 (inpatient)

We provide education during your hospital stay and work with you on skills to keep you active when going home. Before you leave the hospital, we will also provide a referral for a local cardiac rehab program.

Phase 2 (outpatient)

After leaving the hospital, you will have a visit to check your heart health with a cardiac rehab nurse and exercise physiologist. After this evaluation, which may include testing, you will start a personalized wellness program. These are some of the skills covered:

- Learn more about your condition and know how to best manage your condition at home.
- Improve your heart and cardiovascular function.
- Improve your fitness level.
- Reduce the chance of future health problems by working to improve diet, weight, activity level, diabetes and/or cholesterol, stop tobacco use, and manage stress.

Nuestro objetivo es ayudarlo a recuperar la mejor calidad de vida posible. La rehabilitación cardíaca funciona para tratar la actividad y el estilo de vida después de salir del hospital. Se ofrece en varias fases.

Si tiene preocupaciones o barreras para participar en un programa de rehabilitación, como transporte o pago, avísenos. Es posible que podamos ayudar.

Fase 1 (paciente hospitalizado)

Damos educación durante su estancia en el hospital y trabajamos con usted en competencias para mantenerlo activo cuando regrese a casa. Antes de salir del hospital, también lo remitiremos a un programa local de rehabilitación cardíaca.

Fase 2 (paciente ambulatorio)

Después de salir del hospital, tendrá una visita para revisar la salud de su corazón con un enfermero de rehabilitación cardíaca y un fisiólogo del ejercicio. Después de esta evaluación, que puede incluir pruebas, comenzará un programa de bienestar personalizado. Estas son algunas de las competencias cubiertas:

- Obtener más información sobre su condición y saber cómo manejarla mejor en casa.
- Mejorar la función de su corazón y la función cardiovascular.
- Mejorar su nivel de fitness.
- Reducir la posibilidad de futuros problemas médicos trabajando para mejorar la dieta, el peso, el nivel de actividad, la diabetes o el colesterol, dejar de usar tabaco y manejar el estrés.

- Ability to do daily activities without symptoms.
- Reduce fear or anxiety about your heart condition.
- Have a faster return to work and/or normal activities.

Phase 3 (maintenance)

This is an ongoing fitness and wellness program that continues at the end of Phase 2 cardiac rehab. The program will support you as you work toward your health, fitness and lifestyle goals.

- Capacidad para hacer actividades diarias sin síntomas.
- Reducir el miedo o la ansiedad por su condición cardíaca.
- Reincorporarse al trabajo o a las actividades normales más rápido.

Fase 3 (mantenimiento)

Este es un programa continuo de fitness y bienestar que continúa al final de la Fase 2 de rehabilitación cardíaca. El programa lo apoyará mientras trabaja para alcanzar sus objetivos médicos, fitness y estilo de vida.

Cardiac rehabilitation is offered at 2 locations:

**Ohio State Outpatient Care
Upper Arlington**
1800 Zollinger Road, 2nd Floor
Columbus, OH 43221
Phone: 614-293-6937

**Ohio State Outpatient Care
East (Phase 2 only)**
543 Taylor Ave, Room 3068
Columbus, OH 43203
Phone: 614-688-6306

La rehabilitación cardíaca se ofrece en 2 lugares:

**Ohio State Outpatient Care
Upper Arlington**
1800 Zollinger Road, 2.º piso
Columbus, OH 43221
Teléfono: 614-293-6937

**Ohio State Outpatient Care
East (solo fase 2)**
543 Taylor Ave, salón 3068
Columbus, OH 43203
Teléfono: 614-688-6306

Programa de actividad en casa

Home Activity Program

Activity is very safe as long as you listen to your body.

If at any time your symptoms return, call your provider for instructions and support.

Start with interval training

Start to slowly rebuild your strength and stamina with walking short distances and then resting. This is called interval training. Your speed when walking will slowly increase over time.

Activity plan

Walk at a pace that does not leave you out of breath. Only move to the next level if you feel you can, and you are not having symptoms of heart failure. It is okay to repeat a week if the effort needed is moderately difficult for you to achieve. The goal is to increase your activity safely for your body.

Sample 8 Week Walking Plan



La actividad es muy segura siempre que escuche a su cuerpo.

Si en algún momento sus síntomas regresan, llame a su proveedor para recibir instrucciones y apoyo.

Comience con el entrenamiento a intervalos

Comience a recuperar lentamente su fuerza y resistencia caminando distancias cortas y luego descansando. A esto se le llama entrenamiento por intervalos. Su velocidad cuando camina aumentará lentamente con el tiempo.

Plan de actividad

Camine a un ritmo que no lo haga sentir fatigado. Solo pase al siguiente nivel si cree que puede y no tiene síntomas de insuficiencia cardíaca. Puede repetir una semana si el esfuerzo necesario es moderadamente difícil de lograr. El objetivo es aumentar la actividad de manera segura para el cuerpo.

Ejemplo de plan de caminata de 8 semanas

Semana Week #	Intervalos de caminata Walking interval	Intervalo de descanso Rest interval	Repetir los intervalos Repeat the intervals	Tiempo total de actividad (minutos) Total activity time (minutes)
1	2 minutos	1 minutos	5 veces (times)	10
2	4 minutos	2 minutos	4 veces (times)	16
3	5 minutos	2 minutos	4 veces (times)	20
4	7 minutos	2 minutos	3 veces (times)	21
5	5 minutos	2 minutos	5 veces (times)	25

Semana Week #	Intervalos de caminata Walking interval	Intervalo de descanso Rest interval	Repetir los intervalos Repeat the intervals	Tiempo total de actividad (minutos) Total activity time (minutes)
6	10 minutos	2 minutos	3 veces (times)	30
7	15 minutos	2 minutos	2 veces (times)	30
8	20 minutos	2 minutos	2 veces (times)	40

Exercising safely

If you have chest pain, nausea, or feel light-headed during exercise, stop exercising and seek medical help.

You can use one or more of these methods to measure how hard the exercise feels to you:

- Heart Rate:** To determine your resting heart rate, take your pulse before you get out of bed in the morning:

- Find your pulse on your wrist.
- Count your pulse for 10 seconds then multiply that number by 6.
- **My resting heart rate is _____.**

During exercise:

1. Warm up for 5 minutes then check your heart rate. Exercise at 20 to 30 beats above your resting heart rate. Slow down if it is too high.

My heart rate goal for exercise is _____ to _____.

2. End with a 5 minute cool down and then check your heart rate. Your heart rate should be within 10 beats of your resting heart rate. If it is too high, continue to cool down.

My heart rate should cool down to at least _____.

- Talk Test:** Exercise at a level you can hold a conversation without breathing hard.

Ejercitarse de forma segura

Si siente dolor de pecho, náuseas o se siente aturdido durante el ejercicio, deténgase y busque ayuda médica.

Puede usar uno o más de estos métodos para medir qué tan difícil le parece el ejercicio:

- Frecuencia cardíaca:** para determinar su frecuencia cardíaca en reposo, tómese el pulso antes de levantarse de la cama por la mañana:

- Busque el pulso en la muñeca.
- Cuente su pulso por 10 segundos y multiplique esa cantidad por 6.
- **Mi frecuencia cardíaca en reposo es _____.**

Durante el ejercicio:

1. Haga calentamiento por 5 minutos y luego revise su frecuencia cardíaca. Haga ejercicio con 20 a 30 latidos sobre su frecuencia cardíaca en reposo. Disminuya la intensidad si es muy alta.

Mi objetivo de frecuencia cardíaca para el ejercicio es _____ a _____.

2. Termine con un enfriamiento de 5 minutos y luego revise su frecuencia cardíaca. Debería ser hasta de 10 latidos más que su frecuencia cardíaca en reposo. Si está muy alta, siga con el enfriamiento.

Mi frecuencia cardíaca debería bajar al menos a _____.

- Prueba de habla:** haga ejercicio a un nivel en el que pueda mantener una conversación sin respirar con dificultad.

- ❑ **Borg Rating of Perceived Dyspnea:**
This scale rates shortness of breath, also called dyspnea. **If your rating is greater than 6, slow down.** If your rating is under 6, you can safely increase your speed or exercise longer.

Borg Rating of Perceived Exertion

0	No effort
0.5	Noticeable effort
1	Very light effort
2	Light effort
3	Moderate effort
4	Somewhat strong effort
5	Strong effort
6	
7	Very strong effort
8	
9	Very, very strong effort
10	Maximum effort

- ❑ **Borg Rating of Perceived Exertion (RPE):**
This scale rates your effort in response to an activity. **A rating of a 3 or 4 is a safe level of exertion.** This means you are comfortably tired after an activity. If your rating is less than 3, it is safe for you to increase your speed or exercise longer. If your rating is greater than a 4, slow down.

Borg Rating of Dyspnea

0	No shortness of breath
0.5	Slight shortness of breath
1	
2	Mild shortness of breath
3	Moderate shortness of breath
4	
5	Strong or hard breathing
6	
7	Severe shortness of breath
8	
9	
10	Shortness of breath so severe you need to stop and rest

- ❑ **Escala de disnea percibida de Borg*:**
esta escala clasifica la falta de aire, también llamada disnea. **Si su calificación es más de 6, disminuya la intensidad.** Si su calificación es menor que 6, puede aumentar la velocidad o hacer ejercicio por más tiempo de manera segura.

Escala de esfuerzo percibido de Borg

0	Sin esfuerzo
0.5	Esfuerzo evidente
1	Esfuerzo muy leve
2	Esfuerzo leve
3	Esfuerzo moderado
4	Esfuerzo de alguna manera fuerte
5	Esfuerzo fuerte
6	
7	Esfuerzo muy fuerte
8	
9	Esfuerzo muy, muy fuerte
10	Esfuerzo máximo

- ❑ **Escala de esfuerzo percibido de Borg (RPE):** esta escala clasifica su esfuerzo como respuesta a una actividad. **Una calificación de 3 o 4 es un nivel seguro de esfuerzo.** Esto significa que está cómodamente cansado después de una actividad. Si su calificación es menor que 3, es seguro que aumente la velocidad o haga ejercicio por más tiempo. Si su calificación es más de 4, disminuya la intensidad.

Escala de disnea de Borg

0	Sin falta de aire
0.5	Falta de aire leve
1	
2	Falta de aire media
3	Falta de aire moderada
4	
5	Respiración fuerte o difícil
6	
7	Falta de aire grave
8	
9	
10	Falta de aire tan grave que lo obliga a detenerse y descansar

Dé seguimiento a sus números de salud

Track Your Health Numbers

Track your weight and other important numbers to keep a close eye on your health. Contact your healthcare provider or get help right away if there are signs of a problem.

- After surgery, there is a risk of fluid overload where your body is not able to rid itself of excess fluid. Check your weight and record it every morning after using the bathroom, but before eating breakfast. If you gain 2 to 3 pounds in 24 hours, or 5 or more pounds in a week, call your doctor or nurse.
- It is also important to keep track of your heart rate, blood pressure, and blood sugar so that your medicines may be adjusted.
- Record your time spend exercising and your oxygen saturation after exercise.

Dé seguimiento a su peso y otros números importantes para vigilar de cerca su salud. Comuníquese con su proveedor de atención médica u obtenga ayuda de inmediato si hay señales de un problema.

- Después de la operación, existe el riesgo de sobrecarga de líquidos en la que el cuerpo no puede eliminar el exceso de líquido. Revise su peso y regístrelo todas las mañanas después de ir al baño, pero antes de desayunar. Si aumenta de 2 a 3 libras en 24 horas o 5 libras o más en una semana, llame a su médico o enfermero.
- También es importante hacer un seguimiento de su frecuencia cardíaca, presión y azúcar en la sangre para poder ajustar sus medicamentos.
- Registre el tiempo que dedica a hacer ejercicio y su saturación de oxígeno después del ejercicio.

Fecha Date	Peso Weight	Frecuencia cardíaca Heart Rate	Presión Blood Pressure	Azúcar en la sangre Blood Sugar	Saturación de oxígeno Oxygen Saturation	Minutos totales de ejercicio Total Exercise Minutes

Qué Llevar el día de la operación

What to Bring the Day of Surgery

Use this checklist to be sure you have everything you need to bring with you to the hospital for your surgery:

- This book.**
- Your photo ID and health insurance card(s).
- A current copy of your medicine list. Be sure to include any vitamins, herbals, or other over the counter medicines. Also, it may be helpful if you have the name and phone number of the pharmacy you use.
- List of any allergies, such as to medicines, latex, or foods. Include any allergies to metals.
- Your Living Will and Healthcare Power of Attorney forms (if you have them).
- Clothes to go home in: T-shirt, pants, shoes, and a coat (if needed).
 - If you wear a bra, it needs to hook in the front and not have an underwire. If you do not have one, you will be given a bra to go home in.
- Do NOT bring jewelry, money, or other valuables.

After surgery, we can provide you with a list of recommended care providers close to your home. If you do not have benefits for home health services, skilled nursing facilities, or rehab centers, or if you need further guidance, ask your care team to connect you with a case manager, social worker, or your nurse navigator.

Incentive Spirometer Level: _____

Write the level you reached before surgery.

Use esta lista de verificación para asegurarse de que tiene todo lo que necesita llevar al hospital para su operación:

- Este libro.**
- Documento de identificación con fotografía y sus tarjetas de seguro médico.
- Copia actualizada de su lista de medicamentos. Asegúrese de incluir todas las vitaminas, suplementos de hierbas u otros medicamentos sin receta. Además, puede ser útil que tenga el nombre y el teléfono de la farmacia que utiliza.
- Lista de alergias, como a medicamentos, látex o comidas. Incluya cualquier alergia a los metales.
- Sus formularios de testamento en vida y poder de atención médica (si los tiene).
- Ropa para regresar a casa: camiseta, pantalón, zapatos y abrigo (si es necesario).
 - Si usa sostén, debe engancharse en la parte delantera y no debe tener aros. Si no tiene uno, le darán un sostén para regresar a casa.
- NO lleve joyas, dinero ni otros objetos de valor.

Después de la operación, podemos darle una lista de proveedores de atención recomendados cerca de su domicilio. Si no tiene beneficios para servicios médicos en casa, centros de enfermería especializada o centros de rehabilitación o si necesita más orientación, pida a su equipo de asistencia que lo ponga en contacto con un administrador de casos, un trabajador social o su enfermero de asistencia.

Nivel del espirómetro de incentivo:

Escriba el nivel que alcanzaba antes de la operación.

Administración de atención postoperatoria de operación del corazón

Cardiac Surgery Postoperative Care Management

Emergency Zone: Call 911

- Suspected stroke:
 - New numbness, muscle weakness, trouble swallowing or problems talking
 - Severe headache or confusion
- Onset of severe chest pain, jaw pain and/or severe shortness of breath
- Loss of consciousness

Red Zone: You May Need to Be Evaluated Right Away

Signs

- Shortness of breath that is not relieved by rest (particularly if it worsens when you lay down or if you need to sit in a chair to sleep)
- Racing/fast heartbeat or if it is very slow or “skips” a beat
- Lightheadedness, dizziness, or feeling unsteady
- Worsening changes in incisions or wounds (swelling, redness, drainage)
- Signs of bleeding
 - Vomit that looks like coffee grounds or vomit with bright red blood
 - Bright red blood in stool or dark, tarry stool

What to do:

Call **614-293-5502** for further assessment by a doctor or nurse practitioner.

If you're unable to reach us, please contact your local physician.

Zona de emergencia: llame al 911

- Sospecha de derrame cerebral:
 - Nuevo entumecimiento, debilidad muscular, dificultad para tragar o problemas para hablar
 - Dolor de cabeza intenso o confusión
- Inicio de dolor intenso en el pecho, dolor en la mandíbula o falta de aire grave
- Pérdida de la consciencia

Zona roja: es posible que deba ser evaluado de inmediato

Señales

- Falta de aire que no se alivia con el reposo (especialmente si empeora cuando se acuesta o si necesita sentarse en una silla para dormir)
- Latidos cardíacos acelerados/rápidos o si son muy lentos o “se saltan” un latido
- Aturdimiento, mareos o sensación de inestabilidad
- Empeoramiento de cambios en incisiones o heridas (hinchazón, enrojecimiento, secreción)
- Señales de sangrado
 - Vómito que parece posos de café o vómito con sangre de color rojo brillante
 - Sangre roja brillante en las heces o heces oscuras y alquitranadas

Qué hacer:

Llame al **614-293-5502** para una evaluación más por un médico o enfermero de práctica avanzada.

Si no puede comunicarse con nosotros, comuníquese con su médico local.

Yellow Zone: Caution

If you have any of the following signs or symptoms:

- Weight gain of 2 to 3 pounds in 24 hours; or 5 or more pounds in a week
- Increased swelling in your legs, feet, ankles, or stomach
- Increased cough or increase in shortness of breath with activity
- Loss of appetite, nausea and/or vomiting lasting greater than 24 hours
- Swelling, redness, drainage of wounds or fever
- Questions or concerns about medicines or side effects

What to do:

Your Symptoms Need Further Assessment

We will work to determine if medicines or other therapies may need to be adjusted or if an appointment may be needed:

- If you're at a skilled nursing/rehabilitation facility or if you have home health services, notify your nurse (they may need to contact your doctor).
- If you're at home, please call 614-293-5502.

Zona amarilla: precaución

Si tiene alguna de las siguientes señales o síntomas:

- Aumento de peso de 2 a 3 libras en 24 horas; o 5 o más libras en una semana
- Aumento de la hinchazón en las piernas, los pies, los tobillos o el estómago
- Aumento de la tos o aumento de la falta de aire con la actividad.
- Pérdida de apetito, náuseas o vómitos que duran más de 24 horas.
- Hinchazón, enrojecimiento, secreción de heridas o fiebre
- Preguntas o preocupaciones sobre medicamentos o efectos secundarios

Qué hacer:

Sus síntomas necesitan más evaluación

Trabajaremos para determinar si es necesario ajustar los medicamentos u otras terapias o si necesita una cita:

- Si está en un centro de rehabilitación/enfermería avanzada o si tiene servicios de atención médica en casa, informe a su enfermero (es posible que deban comunicarse con su médico).
- Si está en casa, llame al 614-293-5502.

Green Zone

- No shortness of breath, swelling or weight gain
- No chest pain
- No increase in surgical site pain
- No swelling, no redness, no drainage of wounds and no fevers
- Ability to maintain your activity level

What to do:

Progressing as Expected

- Your symptoms are under control
- Continue taking your medicines as ordered
- Continue daily weights
- Continue to follow dietary restrictions that have been recommended
- Keep all doctor appointments

Zona verde

- Sin falta de aire, hinchazón ni aumento de peso
- Sin dolor de pecho
- Sin aumento del dolor en el lugar de la operación
- Sin hinchazón, sin enrojecimiento, sin secreción de heridas y sin fiebre
- Capacidad para mantener su nivel de actividad

Qué hacer:

Progresando como se esperaba

- Sus síntomas están bajo control
- Continúe tomando sus medicamentos según lo indicado
- Continúe con los pesos diarios
- Continúe con las restricciones dietéticas recomendadas
- Asista a todas las citas médicas



wexnermedical.osu.edu