



Las válvulas del corazón le acompañarán de por vida

IMAGINE SU RECUPERACIÓN COMO UN VENTAJOSO VIAJE QUE EMPRENDE PARA MEJORAR SU VIDA Y SU SALUD. Es importante buscar la manera de tener pensamientos positivos y sentirse lo mejor que pueda. Los estudios demuestran que algunos pacientes luchan contra la depresión después de una cirugía como la de corazón, y **la depresión puede retardar seriamente la recuperación.**

NO SE PREOCUPE por la depresión; **HAGA LO QUE PUEDA PARA EVITARLA** y **HABLE CON SU MÉDICO** si empieza a notar síntomas de depresión o siente que realmente está luchando para no caer en ella. Lleve un registro de su progreso. Esto le ayudará a percatarse de las cosas buenas que van ocurriendo en su vida. Si va tomando nota de estas cosas, se obligará a tener un registro de todo lo que está saliendo bien.

Logros importantes luego de la cirugía

DÍA 1

DÍA 1 - EMPIEZA EL VIAJE

Puede que se sienta aturdido y confundido, especialmente si tiene sondas intravenosas y está conectado a máquinas que desconoce. **PERO ¡preste atención** a lo que ocurre a su alrededor porque esto le ayudará a recuperarse!

Haga todo lo posible por seguir las instrucciones post-operatorias — Esto es un paso hacia la recuperación total.

Disfrute de su progreso, incluso en cosas como pasar de estar acostado a sentarse. **¡Eso es progreso!**

Incluso si siente dolor, celebre esos primeros pasos. Incluso algo sencillo como caminar hasta el baño es un avance importante.



LLEVE UN REGISTRO DE SU PROGRESO

Mi logro en mi primer día:

Siento gratitud por:



DÍAS 1 A 3

DÍAS 1 A 3

Sea magnánimo con usted mismo. Puede que todavía se sienta extraño, pero durante esta etapa, es posible que ya pueda ducharse y vestirse solo, además de desconectarse de las máquinas y sacarse las sondas intravenosas.

Todos estos pequeños momentos son pasos que da para volver a sentirse como la persona que siempre fue.

Es muy común centrarse en todo lo que le falta para estar bien, pero si hace lo posible por enfocarse en la situación con una perspectiva positiva, se hará un gran favor y contribuirá en gran medida a su recuperación.

Al final del tercer día, seguramente podrá planificar actividades que disfruta:

- elegir películas que le gusten
- leer un buen libro
- invitar a un amigo a que le visite
- o compartir un juego de mesa con su hijo



LLEVE UN REGISTRO DE SU PROGRESO

Momento de disfrute:

Siento gratitud por:

[Continúa en la página 2]



Las válvulas del corazón le acompañarán de por vida

Logros importantes luego de la cirugía

[Viene de la página 1]

DÍAS 5 A 10

SEMANAS 2 A 3

SEMANAS 6 A 10

3 MESES

DÍAS 5 A 10

Es muy probable que perciba un progreso considerable durante esta etapa.

Se le quitarán los puntos y se le instará a moverse.

Este es un momento importante para ser magnánimo con usted mismo, puesto que aun estará en recuperación, Y para enfocarse en el buen ritmo al que está progresando.

Esta etapa y la siguiente son los momentos en los que algunas personas caen en una **depresión postoperatoria**, así que esté atento a su estado emocional en el proceso de recuperación también. Permítase **disfrutar de su progreso** tanto como le sea posible.



LLEVE UN REGISTRO DE SU PROGRESO

¿Qué mejoras está notando? _____

¿Qué cosas le han parecido más sencillas o menos dolorosas en los últimos días? _____

¿Qué ha logrado disfrutar de su recuperación? _____

SEMANAS 2 A 3 EN ADELANTE

¿Se está poniendo metas pequeñas y realistas por sí mismo?

Algunas personas esperan sentirse recuperados a esta altura pero la recuperación total lleva un tiempo.

Aun en esta etapa seguirá necesitando bastante descanso, pero también querrá empezar a incorporar gradualmente mayor actividad a su vida. Planifique actividades muy moderadas que disfrute o empiece a hacer caminatas muy cortas.

Al término de la tercera semana, puede que ya esté preparado para empezar a retomar lentamente actividades programadas.

Organice salidas tranquilas con amigos

Dé la vuelta a la manzana si ya se le permite hacer ejercicios moderados

Disfrute de una comida en un restaurante con la familia

En poco tiempo, seguramente estará listo para empezar la rehabilitación cardíaca



LLEVE UN REGISTRO DE SU PROGRESO

Momento de disfrute:

Siento gratitud por: _____