

# Muévase Dentro del Tubo™

Durante las próximas 6 semanas después de su cirugía, es importante cumplir con las siguientes pautas y detener inmediatamente una actividad si experimenta molestias, escucha un chasquido o un sonido de que algo revienta.



## GENERAL



- Use ambos brazos y manténgalos cerca del cuerpo con los codos hacia adentro cuando:
  - Levante un objeto      - Se levante de una silla
  - Se levante de la cama      - Al empujar o jalar
- Puede mover los brazos libremente si no está sosteniendo algo.
- Siempre sostenga su pecho abrazándose a sí mismo(a) o a una almohada al toser, estornudar o reír.

- Evite empujar o jalar con un brazo.
- Evite cualquier actividad que ejerza una tensión desigual sobre el esternón (p. ej., barrer, cazar, trabajar en el jardín).
- Evite estirarse hacia atrás con ambos brazos juntos.

## AUTOCUIDADO

- Está bien llegar atrás con UN BRAZO para actividades de cuidado personal (p. ej., ir al baño, arreglarse).

Asegúrese de:

- Rotar desde la cintura
- Mantener los codos cerca de su cuerpo
- Dúchese diariamente con jabón antibacterial (ej: Dial®).
- Seque la incisión empapando antes de vestirse.

- No se bañe en la tina ni se sumerja (p. ej., nadar) hasta que desaparezcan las costras de la incisión y la incisión haya cicatrizado por completo.
- No aplique cremas/ungüentos a las incisiones hasta que hayan cicatrizado.
- Evite frotar su incisión.

## EJERCICIO

Ejemplos de ejercicios que están bien para realizar:

- Curve bíceps/brazos con los codos a los costados
- Flexiones de tríceps/extensions de codo con los codos a los costados
- Ejercicios para la parte inferior del cuerpo (caminar, bicicleta estática, caminadora, sentadillas)

**Nota:** Es importante ser consciente de su respiración y evitar contener la respiración, especialmente al levantar objetos.

- Evite ejercicios, deportes o actividades que involucren empujar/jalar desigualmente con los brazos (golf, tenis, pickleball, bolos, esquiar, correr, nadar).
- Evite los ejercicios que hagan que los codos queden detrás del cuerpo (estiramiento del pecho).
- Evite los ejercicios de resistencia con los codos hacia los lados (levantamiento por encima de la cabeza, jalón de dorsales, apertura de pectorales, prensa de pecho).
- Evite los ejercicios en posición de plancha (plank) o de manos y rodillas.
- Evite el ciclismo de brazos, la máquina elíptica y los estiramientos cuádruples de pie.

## CONducir

Use su cinturón de seguridad:

- Gire desde la cintura y alcance su cinturón de seguridad con ambos brazos.

No conduzca un vehículo (automóvil, camión, tractor, cortadora de césped) hasta que su cirujano lo autorice.

Las ilustraciones en el reverso de esta hoja muestran diferentes actividades que puede estar haciendo y la posición correcta de sus brazos.

# Muévase Dentro del Tubo™

Movimientos de las extremidades superiores con soporte de carga para pacientes que se recuperan de una esternotomía mediana. © Baylor Health Care System, Todos los Derechos Reservados.

