



Guía de recuperación del paciente cardiopulmonar

Consejos para el éxito

Como parte del proceso de recuperación, es posible que haya participado previamente en una variedad de programas especializados, que pueden incluir terapia física, ocupacional y/o del habla. Si se le autoriza médicaamente a iniciar ejercicios independientes, le ofrecemos los siguientes consejos para ayudarle a continuar con su recuperación*.

- **Posicionamiento:** Pasar muchas horas acostado boca arriba puede provocar pérdida de condición física y otras complicaciones médicas.
 - a. Se recomienda sentarse erguido el mayor tiempo posible a lo largo del día.
 - b. Si tiene autorización médica para hacerlo, camine alrededor de su espacio según lo tolere.
 - c. Cambie de posición con regularidad. Considere la posibilidad de adoptar distintas posturas, como tumbarse de lado o boca abajo con almohadas que le sirvan de apoyo para favorecer el intercambio de dióxido de carbono/oxígeno.
- **Respiración:** Practique estrategias de respiración que enfaticen una exhalación completa y prolongada mientras hincha las mejillas y exhala de manera prolongada y constante. Consulte el folleto *Ejercicios de respiración* de Reliant.
- **Seguimiento:** Se puede proporcionar un registro de ejercicio para rastrear y controlar cómo responde su cuerpo al ejercicio.
 - a. Utilice un oxímetro de pulso para controlar la frecuencia cardíaca y los niveles de oxígeno durante el ejercicio.
 - b. Controle y registre su frecuencia cardíaca y niveles de oxígeno antes, durante y después del ejercicio.
- **Caminar:** Durante el período de recuperación y una vez aprobado por el médico, se recomienda caminar para mejorar el acondicionamiento general. Siga estas pautas:
 - a. Semana 1: 5 minutos, 5 veces al día
 - b. Semana 2: 10 minutos, 3 veces al día
 - c. Semana 3: 15 minutos, 2 veces al día
- **Nutrición e Hidratación:** Aunque no tenga hambre ni sed, es importante alimentar su cuerpo durante la recuperación. Mantenerse hidratado le ayudará a reponer la pérdida de líquidos de su cuerpo, así como a diluir sus secreciones respiratorias.
 - a. Beba agua o líquidos claros cada hora.
 - b. Mantenga líquidos al lado de su cama/sillón para beber durante el día y la noche.
 - c. Controle los signos de deshidratación.

Si experimenta dolor en el pecho, palpitaciones, agotamiento o mareos/aturdimiento, deje de hacer ejercicios de respiración. Si los síntomas no desaparecen, comuníquese con su médico.

* Si es necesario y médicaamente apropiado, use una máscara cuando haga ejercicio en un área pública.

Visite reliant-rehab.com para obtener más información.