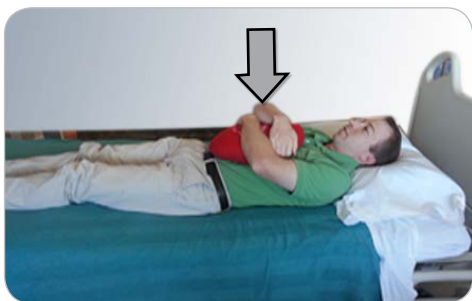


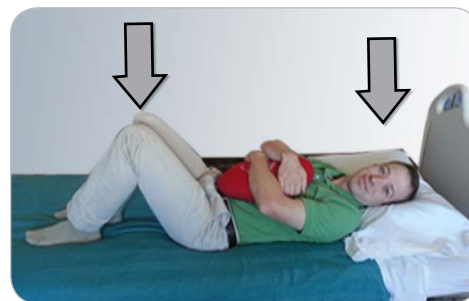
Proteger el esternón después de una cirugía cardíaca

Después de una cirugía cardíaca, debe tener especial cuidado con el esternón mientras cicatriza.

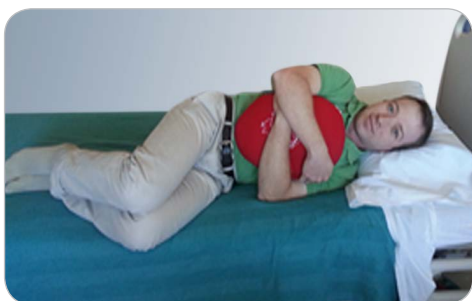
- **No empuje, no jale ni levante ningún objeto con los brazos.** Esto podría hacer que su esternón se separe y retrasar la curación. Empujar, jalar o levantar objetos también podría abrir la incisión quirúrgica (el corte que tiene en el pecho). Esto podría causar una infección.
- **Siga los pasos a continuación cada vez que se levante de la cama.** Vea el reverso de este folleto informativo para obtener instrucciones sobre cómo volver a la cama de manera segura.



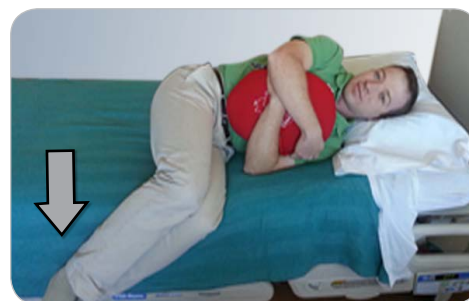
- 1 Sostenga la almohada para el corazón con ambas manos o cruce los brazos sobre el pecho.



- 2 Flexione las rodillas como se muestra y gire su cabeza hacia el lado de la cama por el que se levantará.



- 3 Gire sobre su lado.

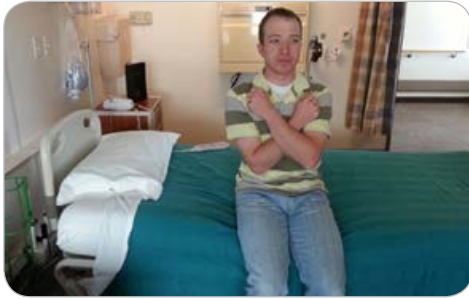


- 4 Mantenga las rodillas flexionadas. Aleje los pies y la parte inferior de las piernas del borde de la cama.



- 5 Siéntese. Si necesita que le ayuden, la persona debería poner una de las manos debajo de la parte inferior del hombro y la otra mano en la parte superior del hombro para guiarle a la posición de sentarse.

Siga estos pasos para volver a la cama de manera segura:



- 1 Siéntese en el borde de la cama. Asegúrese de colocarse de manera tal que cuando se acueste la cabeza quede sobre la almohada.



- 2 Sostenga la almohada para el corazón con ambas manos o cruce los brazos delante del pecho. Acuéstese de lado. No se recline.



- 3 Mantenga las rodillas flexionadas y suba los pies a la cama.



- 4 Gire sobre la espalda moviendo el cuerpo y las piernas a la vez en un solo movimiento.

Protecting Your Breastbone After Heart Surgery

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2015-2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS452S-10/18 (Last reviewed - 08/18) (Spanish translation 11/18 by inWhatLanguage)