EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Qué esperar después de su cirugía de tórax

Este extracto de *Información sobre su cirugía de tórax* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-thoracic-surgery) describe qué esperar después de su cirugía de tórax en MSK.

Escriba las preguntas que tenga y asegúrese de hacérselas al proveedor de cuidados de la salud.

En la Unidad de Cuidados Posteriores a la Anestesia (PACU)

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la PACU. Un enfermero le realizará un seguimiento de la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Es posible que reciba oxígeno a través de una sonda colocada debajo de la nariz o una mascarilla que cubre la nariz y la boca. También es posible que tenga puestas las botas de compresión en la parte inferior de las piernas.

Es posible que permanezca en la PACU por algunas horas o

que pase la noche allí.

Sondas y drenajes después de la cirugía de tórax

Tendrá las siguientes sondas y drenajes. Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre qué esperar de estos.

- **Un catéter urinario (Foley):** es una sonda que drena la orina de la vejiga. Su equipo de atención hará un seguimiento de la cantidad de orina que produzca mientras esté en el hospital.
- **Una sonda torácica:** es un tubo que drena sangre, líquido y aire alrededor del pulmón. La sonda se coloca entre las costillas y se introduce en el espacio entre la pared torácica y el pulmón (véase la figura 1). Su equipo de atención hará un seguimiento de la cantidad de drenaje que tiene. Le quitarán la sonda torácica cuando el pulmón ya no tenga pérdidas de aire. La mayoría de las personas se van a casa el mismo día en que se les quita la sonda torácica
- **Dispositivo de drenaje:** este dispositivo se conecta a su sonda torácica. Aquí es donde irán la sangre, el líquido y el aire drenados de alrededor del pulmón.

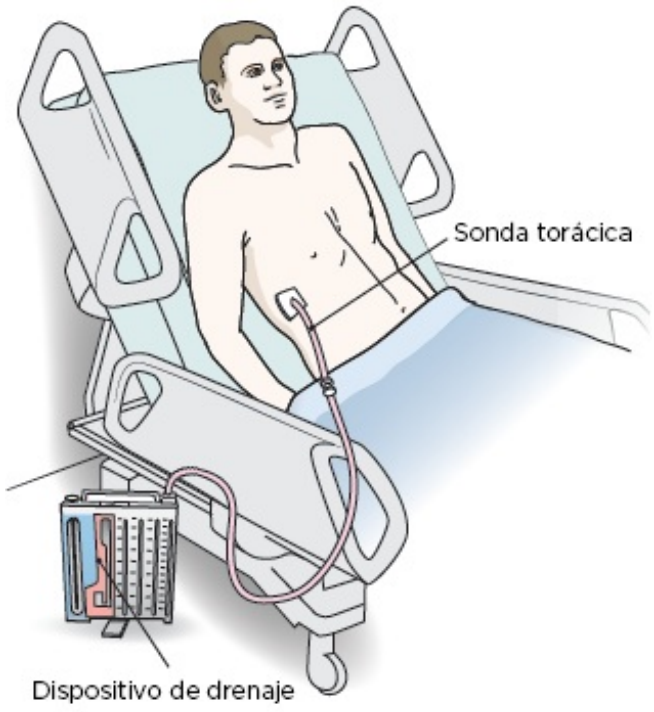


Figura 1. Drenaje torácico con un dispositivo para drenar

Cómo recuperarse de la cirugía de tórax en su habitación del hospital

Después de su estadía en la PACU, lo llevarán a su habitación del hospital. En su habitación del hospital, conocerá a uno de los enfermeros que lo cuidará durante su estadía. Poco después de llegar allí, un enfermero le ayudará a levantarse de la cama y sentarse en su silla.

Dígale al enfermero si bebe alcohol todos los días o si recientemente dejó de beber. **Dígale al enfermero si fuma o si hace poco dejó de fumar.** Le ofrecerá una terapia de reemplazo de nicotina para que se sienta más cómodo mientras esté en el hospital.

Sus proveedores de cuidados de la salud le enseñarán cómo cuidarse mientras se recupera de su cirugía.

Puede recuperarse con más rapidez después de la cirugía de tórax si hace lo siguiente:

- **Lee su cronograma de recuperación.** Su proveedor de cuidados de la salud le dará un cronograma con objetivos para su recuperación si aún no tiene uno. Eso le ayudará a saber qué hacer y qué esperar cada día durante su recuperación.
- **Empieza a moverse tan pronto como puede.** Cuanto antes se levante de la cama y camine, más rápido podrá volver a sus actividades habituales. Una buena meta es caminar cada 2 horas. Eso ayudará a prevenir que se le formen coágulos en las piernas y a reducir el riesgo de padecer neumonía. Tendrá puestas sondas y una vía IV, así que es importante que alguien le ayude a caminar.
- **Usa el espirómetro de incentivo.** Eso le ayudará a expandir los pulmones, lo cual previene la neumonía. Para obtener más información lea nuestro recurso *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- **Hace sus ejercicios de respiración y tos.** Practique tomar respiraciones profundas y toser cada hora mientras esté

despierto.

Cómo hacer frente al dolor después de la cirugía de tórax

Tendrá un poco de dolor después de su cirugía de tórax. En un principio, recibirá analgésicos a través del catéter epidural o de la vía IV. Usted podrá controlar su analgésico con la ayuda de un dispositivo de PCA. Una vez que le quiten el catéter epidural o la vía IV, su equipo de atención le enseñará cómo administrarse analgésicos a través de la sonda de alimentación.

Sus proveedores de cuidados de la salud le preguntarán con frecuencia sobre el dolor que tenga y le darán el medicamento según sus necesidades. Si el dolor no desaparece, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud. Es importante controlar su dolor para que pueda usar su espirómetro de incentivo y para que pueda moverse. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse mejor.

Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios y cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

Moverse y caminar

Moverse y caminar la ayudarán a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía (infección en los pulmones).

También le ayudará para que pueda expeler gases y defecar (hacer caca) de nuevo. Su enfermero, fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional le ayudarán a moverse, si fuere necesario.

Para obtener más información sobre cómo caminar puede ayudarle a recuperarse, lea *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

Para saber qué puede hacer para mantenerse seguro y evitar caídas mientras está en el hospital, lea *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Cómo comer y beber después de la cirugía de tórax

Gradualmente, volverá a comer alimentos sólidos a partir del día después de su cirugía de tórax. Lea su cronograma y hable con el equipo que le atienda para pedir más información al respecto.

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Al salir del hospital

- El día de su alta, haga planes para salir del hospital

alrededor de las 11 a. m. Antes de irse, su proveedor de cuidados de la salud escribirá su orden de alta y sus recetas. También le entregará instrucciones al ser dado de alta. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud analizará las instrucciones con usted antes de su alta.

- Su médico hablará con usted si fuese necesario que permanezca en el hospital más tiempo de lo previsto. Los siguientes son ejemplos de cosas que podrían causar que permanezca más tiempo en el hospital:
  - Filtración de aire del pulmón.
  - Tener una frecuencia cardíaca irregular.
  - Tener problemas con la respiración.
  - Tener fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más.

Cómo recuperarse de la cirugía de tórax en casa

Lea *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) para obtener información sobre qué puede hacer para mantenerse seguro y evitar caídas.

Cómo completar su Recovery Tracker

Queremos saber cómo se siente después de salir del hospital. Para poder cuidarle mejor, le enviaremos preguntas a su cuenta de MSK MyChart. Las enviaremos

todos los días durante 10 días después de que le den de alta. Estas preguntas se conocen como su Recovery Tracker.

Complete su Recovery Tracker todos los días antes de la medianoche (12 a. m.). Solo le tomará de 2 a 3 minutos completarlo. Sus respuestas a estas preguntas nos ayudarán a entender cómo se siente y qué necesita.

Según sus respuestas, es posible que nos comuniquemos con usted para obtener más información. A veces, podemos pedirle que llame al consultorio de su cirujano. Si tiene preguntas, siempre puede comunicarse con el consultorio de su cirujano.

Para obtener más información, lea *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) es el portal para pacientes de MSK. Puede usarla para intercambiar mensajes con su equipo de atención médica, ver los resultados de sus exámenes, ver las fechas y horarios de sus citas y mucho más. También puede invitar a su cuidador a que cree su propia cuenta, para que pueda ver información sobre su atención.

Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, puede registrarse en mskmychart.mskcc.org. También puede pedir a un miembro de su equipo de atención que le envíe una invitación.

Si necesita ayuda con su cuenta, llame al servicio de ayuda de MSK MyChart al 646-227-2593. El servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. (hora del este).

Cómo hacer frente al dolor en casa

Las personas sienten dolor o molestias durante un tiempo que varía según la persona. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y probablemente tendrá que tomar un analgésico. Algunas personas sienten dolor, presión o dolores musculares alrededor de la incisión durante 6 meses o más. Esto no significa que algo esté mal.

Siga estas pautas para controlar el dolor en casa.

- Tome los medicamentos según lo necesite y como se lo hayan indicado.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si el medicamento que se le recetó no le calma el dolor.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta. Algunos analgésicos pueden causarle somnolencia (mucho sueño). El alcohol puede

empeorar la somnolencia.

- Sentirá menos dolor y necesitará menos analgésicos a medida que cicatrice su incisión. Un analgésico sin receta le aliviará el dolor y las molestias. Algunos ejemplos de analgésicos sin receta son el acetaminophen (Tylenol) y el ibuprofen (Advil® o Motrin).
  - Siga las instrucciones que le dé el proveedor de cuidados de la salud sobre cómo dejar de tomar el analgésico recetado.
  - No tome demasiado de ningún medicamento. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud.
  - Lea la etiqueta de todos los medicamentos que tome. Esto es muy importante si toma acetaminophen. El acetaminophen es un ingrediente que se encuentra en muchos medicamentos que se venden con y sin receta médica. Tomar demasiado puede dañar el hígado. No tome más de un medicamento que contenga acetaminophen sin hablar antes con un integrante del equipo de atención médica.
- El analgésico debe ayudarle a retomar sus actividades habituales. Tome lo suficiente como para hacer sus actividades y ejercicios con comodidad. Es posible que

tenga un poco más de dolor cuando empiece a ser más activo.

- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. Es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo. Tomarlo cuando el dolor se empiece a sentir es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

Algunos analgésicos de venta con receta (como los opioides) pueden causar estreñimiento (tener menos defecaciones que lo habitual).

Cómo prevenir y hacer frente al estreñimiento

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la forma de prevenir y controlar el estreñimiento. También puede seguir estas pautas:

- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Su cuerpo se acostumbrará a ir a esa hora. Sin embargo, si siente la necesidad de ir al baño, no la postergue.
- Intente usar el baño de 5 a 15 minutos después de las comidas. Después del desayuno es un buen momento para hacerlo. Es en ese momento que los reflejos del colon se encuentran más fuertes.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es un gran tipo de ejercicio que puede ayudar a prevenir y controlar el estreñimiento.

- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, para un total de 2 litros) de líquido al día, si puede. Elija agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela), sopas y batidos. Limite el consumo de líquidos con cafeína, como el café y los refrescos. La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Las frutas y las verduras sin pelar, los granos integrales y los cereales contienen fibra. Si tiene una ostomía o se sometió a una cirugía intestinal recientemente, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de cambiar su dieta.
- Tanto los medicamentos con y sin receta sirven para tratar el estreñimiento. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento para el estreñimiento. Esto es muy importante si tiene una ostomía o ha tenido una cirugía intestinal. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos de medicamentos sin receta para el estreñimiento son:
    - Docusato de sodio (Colace®). Es un ablandador de heces (medicamento que hace que la defecación sea más blanda) que causa pocos efectos secundarios. Puede usarlo para prevenir el estreñimiento. No lo tome con aceite mineral.

- Polietilenglicol (MiraLAX®). Es un laxante (medicamento que provoca defecaciones) que causa pocos efectos secundarios. Tómelo con 8 onzas (1 taza) de líquido. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.
- Senna (Senokot®). Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres. Es mejor tomarlo a la hora de ir a la cama. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.

Si alguno de estos medicamentos le causa diarrea (defecaciones sueltas y aguadas), deje de tomarlos. Puede comenzar a tomarlos nuevamente si es necesario.

Cuidado de las incisiones después de la cirugía de tórax

Tendrá más de una incisión después de su cirugía de tórax. El lugar donde tenga las incisiones dependerá del tipo de cirugía que se le haya hecho. Habrá incisiones en el sitio de la cirugía y del drenaje torácico. Es normal que la piel debajo de la incisión se sienta entumecida. Esto se debe a que durante su cirugía le cortaron algunos nervios. El entumecimiento desaparecerá con el tiempo.

Incisiones quirúrgicas

- Para cuando se llegue el momento de que salga del hospital, las incisiones quirúrgicas ya habrán comenzado a cicatrizar.
- Antes de salir del hospital, eche un vistazo a las

incisiones con su enfermero para que se fije en la apariencia que tengan. Eso le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.

- Si le drena líquido de las incisiones, anote la cantidad y el color de este y si tiene algún olor.
- Si se va a casa con grapas en la incisión, su proveedor de cuidados de la salud se las quitará en su primera cita después de la cirugía. Está bien que se mojen.
- Si tiene Steri-Strips o Dermabond, se aflojarán y pueden caerse o desprenderse por sí solos. Si después de 10 días no se han caído, usted puede quitárselos.

Incisión de la sonda torácica

- Es posible que le salga un drenaje delgado y de color amarillo o rosado de la incisión de la sonda torácica. Esto es normal.
- Mantenga su incisión cubierta con curitas durante 48 horas (2 días) después de que le quiten la sonda torácica. Si se moja, cámbiela lo más pronto posible.
- Si después de 48 horas no tiene ningún drenaje, entonces puede quitarse la curita y mantener la incisión descubierta.
- Si tiene drenaje, conserve el vendaje hasta que este pare. Cámbielo por lo menos una vez al día, o con más

frecuencia si se moja.

- En ocasiones, el drenaje llega a presentarse otra vez después de detenerse. Esto es normal. Si eso sucede, cubra el sitio con un vendaje. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguna pregunta.
- Es posible que tenga un poco de dolor en la espalda o el pecho después de que le quiten la sonda torácica. Este desaparecerá en unas pocas semanas.

Cómo enviar fotos a su proveedor de cuidados de la salud

Si le preocupa cómo está sanando su incisión, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede enviar una foto de su incisión a su enfermero. Si tiene una cuenta de MSK MyChart, envíe una foto en un mensaje desde su cuenta. Los mensajes solo se revisan en días hábiles (de lunes a viernes).

Para obtener más información acerca de cómo tomarse una buena fotografía de la piel, lea el recurso *Consejos para tomar fotografías para mostrarle a su proveedor de cuidados de la salud* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider).

Ducharse después de la cirugía de tórax

Puede ducharse 48 horas (2 días) después de que se le retire la sonda torácica. Tome una ducha todos los días

para limpiar su incisión. Si tiene grapas en la incisión, está bien que se mojen.

Quítese las curitas antes de la ducha. Use jabón durante la ducha, pero no lo ponga directamente sobre la incisión. No frote la zona alrededor de la incisión.

Después de la ducha, seque la zona dándole palmaditas con una toalla limpia. Cubra la incisión con una curita si su ropa puede rozarla o si tiene drenaje.

No se bañe en la bañera hasta que hable con su cirujano.

Cómo comer y beber después de la cirugía de tórax

Puede comer todos los alimentos que consumía antes de su cirugía de tórax, a menos que su proveedor de cuidados de la salud le dé otras instrucciones. Comer una dieta equilibrada y con un alto contenido de calorías y proteínas le ayudará a sanar después de la cirugía. Trate de comer una buena fuente de proteína (como carne, pescado o huevos) en cada comida. También debería tratar de comer frutas, verduras y granos integrales.

También es importante beber mucho líquido. Elija líquidos sin alcohol ni cafeína. Trate de tomar de 8 a 10 vasos (8 onzas) de líquidos todos los días.

Para obtener más información, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

Ejercicios para los pulmones después de la cirugía de tórax

Es importante ejercitar sus pulmones para que se expandan completamente. Esto ayuda a prevenir la neumonía.

- Mientras esté despierto, utilice su espirómetro de incentivo 10 veces cada hora. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Haga ejercicios de toser y respirar profundamente. Un integrante de su equipo de atención le enseñará cómo.

Cómo hacer frente a la fatiga después de la cirugía de tórax

Después de su cirugía, tener menos energía es una cosa común. El tiempo de recuperación es diferente para cada persona. Aumente lo más que pueda la cantidad de actividad que hace cada día. Mantenga un equilibrio entre los períodos de actividad y de descanso. El descanso es una parte importante de su recuperación.

Puede que le tome un tiempo para volver a su forma

habitual de dormir. Trate de no tomar siestas durante el día. También le puede ayudar si toma una ducha antes de dormir y el analgésico que se le recetó.

El cuerpo es un excelente guía que nos indica en qué momento ya hemos hecho demasiado. A medida que aumente su nivel de actividad, fíjese en la reacción del cuerpo. Puede que note que tiene más energía por la mañana o por la tarde. Planifique hacer sus actividades en horas del día en las que tenga más energía.

Actividad física y ejercicio después de la cirugía de tórax
Cuando salga del hospital, su incisión podrá verse cicatrizada por fuera, pero no estará cicatrizada por dentro. Durante las primeras 3 semanas después de su cirugía:

- No levante nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos).
- No realice actividades vigorosas (como trotar y jugar al tenis).
- No practique deportes de contacto (como fútbol americano).

Hacer ejercicios aeróbicos, como caminar o subir escaleras, le ayudará a ganar fuerzas y sentirse mejor. Camine al menos 2 a 3 veces por día durante 20 a 30

minutos. Puede caminar al aire libre o en el interior de un centro comercial o mercado local.

Después de su cirugía, es normal tener menos energía que lo habitual. El tiempo de recuperación es distinto para cada persona. Aumente lo más que pueda la cantidad de actividad que hace cada día. Mantenga un equilibrio entre los períodos de actividad y de descanso. El descanso es una parte importante de su recuperación.

Fortalecimiento del brazo y hombro después de la cirugía de tórax

Los ejercicios de estiramiento le ayudarán a recuperar el movimiento completo del brazo y el hombro. Esos ejercicios le ayudarán a aliviar el dolor que siente del lado de la cirugía.

Haga los ejercicios en la sección “Cómo hacer ejercicios de estiramiento después de la cirugía de tórax”. Comience a hacerlos tan pronto como le retiren la sonda torácica.

Haga todas las actividades con el brazo y el hombro del lado de la cirugía. Por ejemplo, úselos al bañarse, peinarse y estirarse para tomar y poner cosas en un estante. Eso le servirá para recuperar el uso a plenitud del brazo y hombro.

Cómo aflojar la mucosidad después de la cirugía de tórax

Tome líquidos para ayudar a que la mucosidad sea más delgada y le sea fácil toser. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud qué cantidad de líquido debe tomar a diario. Para la mayoría de las personas, esto será por lo menos de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquido por día.

Use un humidificador mientras duerme durante los meses de invierno. Asegúrese de cambiar el agua del humidificador y de limpiarlo a menudo. Siga las instrucciones del fabricante.

Fumar después de la cirugía de tórax

No fume. Fumar es dañino para la salud en cualquier momento, pero es incluso más perjudicial fumar mientras se recupera. Fumar causa que los vasos sanguíneos del cuerpo se estrechen. Eso reduce la cantidad de oxígeno que le llega a las heridas mientras estas sanan.

Fumar también puede ocasionar problemas con la respiración y con las actividades de costumbre. También es importante evitar lugares en los que haya humo. Su enfermero puede darle información que le ayude a lidiar con otros fumadores o con situaciones donde haya humo de por medio.

MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para obtener más información sobre nuestro

Programa de Tratamiento del Tabaquismo o para pedir una cita, llame al 212-610-0507.

Manejar después de la cirugía de tórax

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud cuándo puede conducir. No maneje mientras toma analgésicos que puedan causarle somnolencia.

Puede viajar en un auto como pasajero en cualquier momento después de dejar el hospital.

Viajes en avión después de la cirugía de tórax

No viaje en avión hasta que su médico le indique que puede hacerlo. Hablará con usted sobre este tema en su primera cita después de su cirugía.

Actividad sexual después de la cirugía

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cuándo puede comenzar a tener actividad sexual. Esto suele ser tan pronto como sus incisiones cicatricen.

Vuelta al trabajo

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su trabajo. Le dirá cuándo puede ser seguro para usted volver a trabajar nuevamente según lo que haga. Si se mueve mucho o levanta objetos pesados, es posible que deba permanecer sin trabajar un poco más. Si se sienta en un escritorio, es posible que pueda volver antes.

Cómo hacer frente a sus sentimientos

Después de una cirugía por una enfermedad grave, es posible que tenga sentimientos nuevos y de desasosiego. Muchas personas dicen que sienten ganas de llorar, tristeza, preocupación, nervios, irritación o enfado en algún momento u otro. Tal vez descubra que no puede controlar algunos de estos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional. Su proveedor de cuidados de la salud puede derivarlo al Centro de Orientación de MSK. También puede comunicarse con el Centro de Orientación llamando al 646-888-0200.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. Podemos tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarnos cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Hay muchos recursos disponibles para usted y sus familiares. Estamos aquí para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad. Podemos ayudarle sin importar si está en el hospital o en casa.

Citas de seguimiento

Su primera cita después de la cirugía la tendrá en 1 a 3 semanas después de que salga del hospital. Su enfermero

le dará instrucciones sobre la forma de programar esa cita, incluso el número al que debe llamar.

Durante la cita, su cirujano le explicará en detalle los resultados de patología. También es posible que tenga citas con otros proveedores de cuidados de la salud después de su cirugía.

Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más.
- Experimenta inflamación en el pecho, el cuello o la cara.
- Experimenta un cambio repentino en la voz.
- No ha defecado en 3 días o más.
- Tiene dolor que no mejora con sus medicamentos.
- Tiene problemas para respirar.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.

- Tiene drenaje de las incisiones, el cual huele mal o es espeso o amarillento.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Después de las 5 p. m., durante el fin de semana y en días festivos, llame al 212-639-2000. Pida hablar con la persona que esté de guardia reemplazando a su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo hacer ejercicios de estiramiento después de la cirugía de tórax

Los ejercicios de estiramiento le ayudarán a recuperar el movimiento completo del brazo y el hombro. Puede comenzar a hacerlos una vez que le quiten la sonda torácica.

Para hacer los ejercicios, siga las instrucciones a continuación. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud le indicará cuántas veces tiene que repetir cada ejercicio.

Necesitará una silla de respaldo recto y una toalla de mano para hacer estos ejercicios.

Estiramiento axilar

1. Siéntese en una silla que tenga el respaldo recto y ponga los pies planos sobre el piso.
2. Junte las manos frente a usted (véase la figura 2).



Figura 2. Estiramiento axilar

3. Mantenga las manos juntas y levante los brazos por encima de la cabeza.
4. Deslice las manos hacia la nuca.
5. Gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia la derecha. Mantenga la posición por 5 segundos mientras echa los codos todo lo que pueda hacia atrás.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia la izquierda. Mantenga la posición por 5 segundos mientras echa los codos todo lo que pueda hacia atrás.
8. Vuelva a la posición inicial.

Estiramiento con una toalla

1. Póngase de pie cómodamente con los pies separados unas 6 pulgadas (15 centímetros).
2. Sostenga la toalla de mano frente a usted. Sostenga un extremo en cada mano (véase la figura 3).

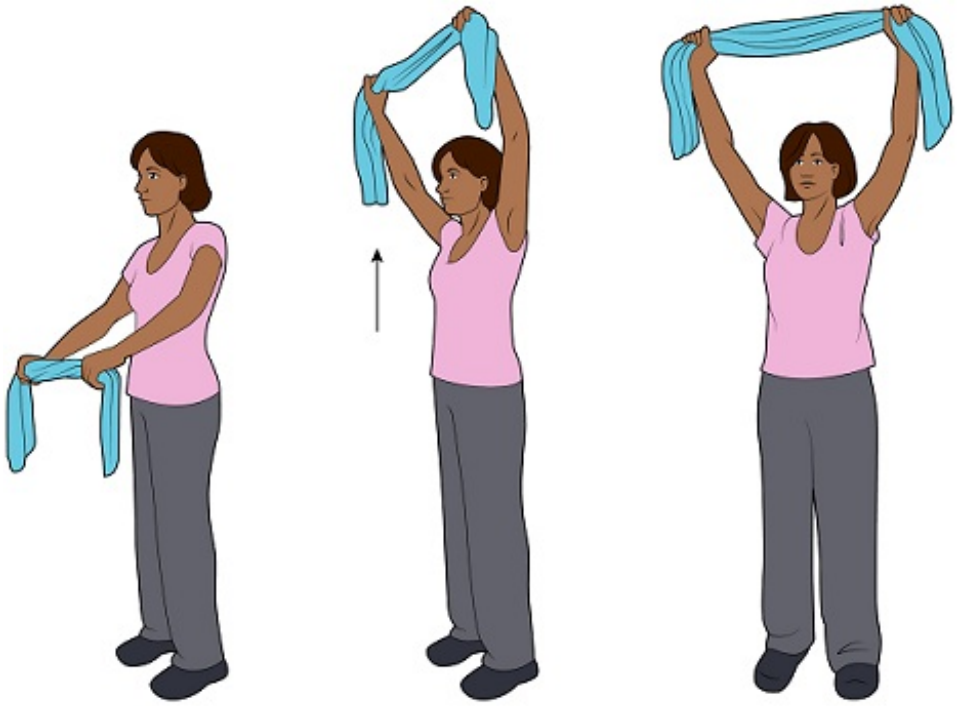


Figura 3. Estiramiento hacia arriba

3. Levante los brazos encima de la cabeza, enderece los codos y estírese hacia la parte superior de la espalda. No arquee la espalda. No fuerce el movimiento si le resulta difícil. Trate de mantener la posición durante 5 segundos.
4. Relájese y vuelva a la posición de inicio.
5. Póngase de pie igual que el paso 1.

6. Agarre la toalla por atrás de la espalda y levántela lo más que pueda (véase la figura 4). Asegúrese de estar de pie en forma recta. Trate de mantener la posición durante 5 segundos.



Figura 4.
Estiramiento hacia atrás

7. Vuelva a la posición inicial.

Otros recursos

- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Qué puede hacer para evitar caerse*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

- *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Cómo controlar el estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Sobre la comunicación con su equipo de atención: cuándo hacer una llamada o usar MSK MyChart* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk)
- *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Preguntas frecuentes sobre la Lista de verificación de objetivos para el alta* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center