Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo proteger el esternón después de una esternotomía media

En esta información se explica cómo proteger el esternón después de una esternotomía media.

Una esternotomía media es un procedimiento en el cual se separa el esternón durante la cirugía. Primero, su médico hace una incisión (corte quirúrgico) en el medio del pecho. Luego, cortan el esternón, lo parten por la mitad y separan las dos partes. Esto se hace para que el médico pueda acceder a las partes del cuerpo que están debajo del esternón.

La esternotomía media en general se realiza durante una timectomía. Una timectomía es una cirugía para extirpar el timo, que es un órgano pequeño debajo del esternón. Una vez finalizada la cirugía, el médico vuelve a unir las dos mitades del esternón.

Después de su cirugía, deberá proteger el esternón mientras se está curando. Su enfermero o proveedor de cuidados de la salud repasará estas instrucciones con usted antes de recibir el alta.

Cómo proteger el esternón cuando está en el hospital y en casa

La mayoría de las personas deberían seguir estas instrucciones durante 6 semanas después de la cirugía. Puede que su proveedor de cuidados de la salud le indique que las siga durante más o menos tiempo. Siga las instrucciones que reciba de su proveedor.

- Sostenga una almohada contra la incisión en el pecho cuando tosa o estornude. Esto se llama entablillar la incisión. Entablillar la incisión ayuda a aliviar el dolor en la incisión al toser o estornudar.
- No estire ambos brazos hacia atrás al mismo tiempo. Por ejemplo, no estire los brazos hacia atrás para rascarse la espalda o abrocharse el sostén.
- No levante ni cargue nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos). Un galón de leche pesa alrededor de 8 libras (3.6 kilogramos).
    - Inmediatamente después de su cirugía, los objetos de menos de 10 libras (4.5 kilogramos) pueden sentirse demasiado pesados. No levante ni cargue nada que le cause dolor o molestias.
- Al levantarse de una silla, del inodoro o para salir de la cama:
    - Coloque la mayor parte del peso sobre las piernas y use la fuerza de las piernas para pararse.
    - Mantenga los brazos cerca del cuerpo.
- Mantenga la parte superior de los brazos cerca del cuerpo cuando levante, empuje o jale algún objeto. No levante, empuje ni jale ningún objeto que le cause dolor o molestias. Los ejemplos de levantar, empujar y jalar son:
    - Tirar o empujar de la barandilla o pasamanos mientras sube o baja las escaleras.
    - Abrir y cerrar puertas pesadas.
    - Pasear a un perro con correa.
    - Usar los brazos para levantarse de una silla, del inodoro o para entrar o salir de la cama.
    - Levantar o cargar objetos de menos de 10 libras (4.5 kilogramos) como ollas y sartenes.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer ejercicios nuevamente.

Salir de la cama y meterse en ella

Es importante entrar y salir de la cama lenta y cuidadosamente para proteger el esternón.

Cómo salir de la cama

1. Mueva los pies hacia el borde de la cama. Gire hacia un costado (véase la figura 1).

Figura 1. Gire hacia un costado

2. Mueva suavemente las piernas sobre el costado de la cama.
3. Para poder incorporarse, use los brazos con cuidado (véase la figura 2). Asegúrese de mantener los brazos cerca del cuerpo.

Figura 2. Use los brazos para poder incorporarse

Cómo entrar a la cama

1. Siéntese al costado de la cama (véase la figura 3).
2. Para poder acostarse, use los brazos con cuidado. Asegúrese de mantener los brazos cerca del cuerpo.
3. Mueva suavemente las piernas sobre el costado de la cama.

Puede dormir en cualquier posición que no le cause molestias. Muchas personas están más cómodas de costado.

Figura 3. Siéntese al costado de la cama

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 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