



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo proteger el esternón después de una cirugía

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

Si se sometió a una esternotomía media, deberá proteger el esternón mientras se está curando. En una esternotomía media, se hace una incisión (corte quirúrgico) en el centro del pecho y se divide el esternón durante la cirugía. A menudo se la realiza durante una timectomía (cirugía para extirpar el timo).

Su enfermero, fisioterapeuta (PT) o terapeuta ocupacional (OT) repasará estas instrucciones con usted antes de que le den de alta del hospital.

## Cómo proteger el esternón

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 ellos.

- Sostenga una almohada contra la incisión en el pecho cuando tosa o estornude. Esto se llama entablillar la incisión.
- 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 nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos). Un galón de leche pesa alrededor de 8 libras (3.6 kilogramos).
  - Al principio, incluso los objetos de menos de 10 libras (4.5

kilogramos) pueden sentirse demasiado pesados. No levante nada que le cause dolor o molestias.

- Al levantarse de la cama, la silla o el inodoro, 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 si esto le causa dolor o molestias. Los ejemplos de levantar, empujar y jalar incluyen:
  - Tirar o empujar de la barandilla mientras sube 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 objetos de menos de 10 libras (4.5 kilogramos) como ollas y sartenes.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar a hacer ejercicios nuevamente.

## **Entrar y salir de la cama**

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).

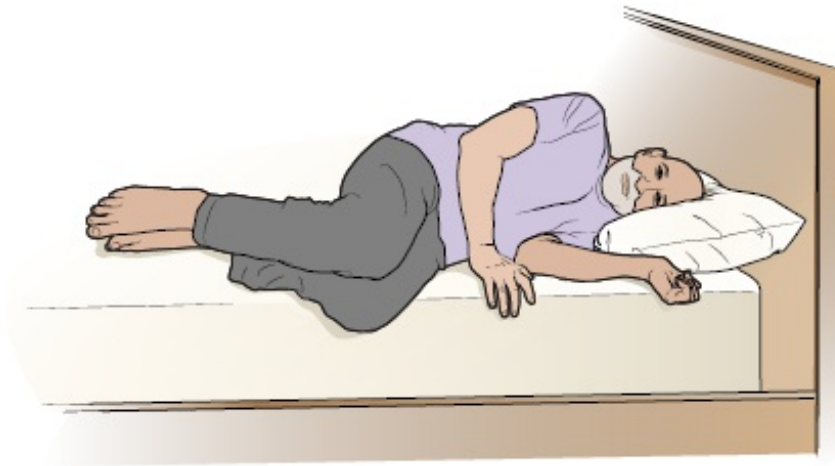


Figura 1. Gire hacia un costado

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 cause molestias. Muchas personas están más cómodas de costado.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p.m., durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

How to Protect Your Sternum After Surgery - Last updated on August 24, 2020

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



---

Figura 3. Siéntese al costado de la cama