

Las complicaciones respiratorias postoperatorias

Usted va a ser sometido/a a una intervención de cirugía. Para facilitar la correcta evolución tras la operación conviene saber que va a estar controlado por diferentes profesionales.

Existe un riesgo de problemas respiratorios tras la operación, que podemos minimizar con la ayuda de unos simples consejos. Su anestesista evaluará este riesgo, y le orientará sobre las mejores opciones de tratamiento.

En este folleto informativo le mostramos unos simples ejercicios que le ayudarán a expectorar más fácilmente cuando tenga problemas para toser a causa de la cicatriz o el dolor, y que le enseñarán a expandir bien sus pulmones tras la intervención. Le aconsejamos que los aprenda y los realice antes de la operación, para practicarlos una vez esté intervenido.

Unidad de Anestesiología
Unidad de Rehabilitación

Información para pacientes

Prevención de complicaciones respiratorias postoperatorias

Ejercicios

Es importante que, en todos los ejercicios, controle su respiración:

Coja el aire por la nariz, inspirando profundamente y con la boca cerrada, y **expúselo por la boca** lenta y suavemente, manteniendo los labios entrecerrados.

Se recomienda que repita cada ejercicio 10 veces, y que realice al menos 4 sesiones de ejercicios completos cada día antes de la intervención. Tras ser operado, deberá empezar a hacerlos en cuanto pueda, aumentando poco a poco la frecuencia y la cantidad de los ejercicios en cada sesión, hasta realizar las sesiones recomendadas.

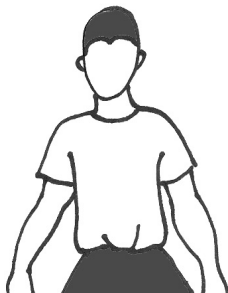
1. EXPANSIÓN PULMONAR

Para facilitar la expansión pulmonar:

Eleve los brazos durante la inspiración...

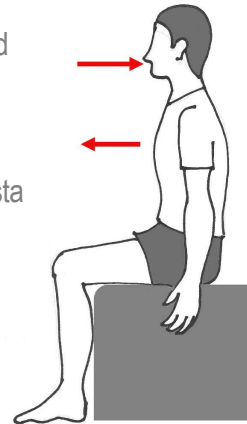


...y bájelos durante la espiración.



2. RESPIRACIONES PROFUNDAS

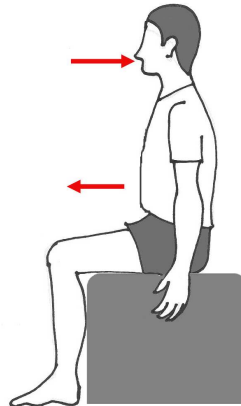
Inspire profundamente cogiendo la mayor cantidad de aire posible



...y **espire lentamente** hasta vaciar por completo sus pulmones.

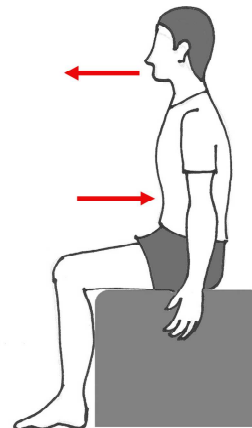
3. RESPIRACIONES ABDOMINODIAFRAGMÁTICAS

Conviene que empiece a practicar este ejercicio a partir del segundo o tercer día después de la operación.



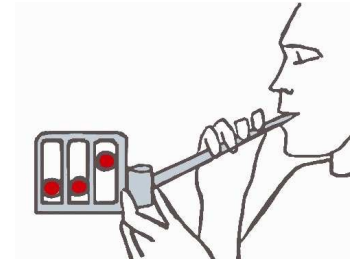
Coja aire por la nariz y dirijalo a su abdomen (deberá notar que se hincha. Aguante entonces el aire durante 2 o 3 segundos.

Expúselo a continuación por la boca hasta que note que el abdomen se desinche.



4. EJERCICIOS CON EL TRIFLO®

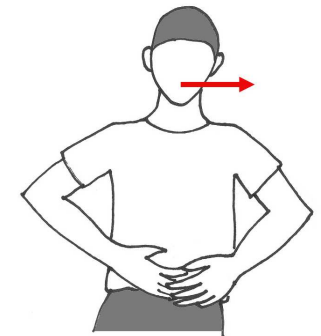
Con el dispositivo que le proporcionaremos (Triflo) lo más importante es realizar una inspiración lenta y mantenida aguantando las bolas arriba unos segundos.



No se preocupe si no puede levantarlas todas: lo importante es practicarlo lo máximo posible (hasta 10 veces cada hora después de la intervención).

5. TOS PROTEGIDA

Sujétese la zona de la cicatriz con las manos al mismo tiempo que tose con fuerza.



Esto le ayudará a expectorar la mucosidad que pueda existir en sus pulmones y reducirá el dolor