

Caminar después de la Operación

Walking after Surgery

▶ Spanish

▶ 2018

Caminar después de la operación es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para prevenir complicaciones.

Walking after your operation is one of the most important things you can do to prevent complications.

- Caminar ayuda a la circulación de la sangre en todo su cuerpo, lo cual es importante para la cicatrización de la herida.
- Caminar ayuda a expandir los pulmones y prevenir infecciones de las vías respiratorias.
- Caminar fortalece los músculos
- Caminar ayuda a la digestión y a las funciones de las vías urinarias.

Metas diarias al caminar

Daily walking goals

4 horas después de su operación, el personal de enfermería le ayudará a:

- Colgar sus piernas sobre el borde de la cama
- Levantarse y sentarse fuera de la cama durante 10-20 minutos

1 día después de la operación, el personal de enfermería le ayudará a:

- Caminar al baño/ducha
- Levantarse y sentarse fuera de la cama 2 horas en la mañana y 2 horas en la tarde
- Caminar 50 metros en la mañana y 50 metros en la tarde.

2 días después de la operación, el personal de enfermería le ayudará a:

- Levantarse y sentarse fuera de la cama 3 horas en la mañana y 3 horas en la tarde
- Caminar 100 metros en la mañana, tarde y noche.

3 días después de la operación, el personal de enfermería le ayudará a:

- Levantarse y sentarse fuera de la cama 4 horas en la mañana y 4 horas en la tarde
- Caminar 100 metros cuatro veces.

4 días después de la operación nos esforzamos por:

- Mantenerle fuera de la cama todo el día y hacerle caminar por lo menos 100 metros cuatro veces.

Las instrucciones anteriores son una guía general solamente. Sírvase hablar con nuestro personal si tiene alguna pregunta.

Hay intérpretes profesionales disponibles si necesita ayuda para entender o hablar el inglés. Los servicios de interpretación son gratuitos y confidenciales. Usted tiene derecho de pedir un intérprete si no se lo ofrecen. El personal le reservará un intérprete.

Revisado por el SGH CAG 2017