

Pautas para los ejercicios en casa después de un trasplante de corazón



(Home exercise guidelines after a heart transplant)

¿Por qué mi niño necesita hacer ejercicios?

Su niño comenzará a hacer ejercicios guiados de manera regular en el hospital y deberá seguir haciéndolos en casa. Los ejercicios son importantes porque su niño puede haber tenido un nivel bajo de tolerancia al ejercicio antes de la cirugía debido a una debilidad del corazón.

Después de la cirugía, los ejercicios pueden ayudar a:

- Mejorar la condición física de su niño.
- Reducir la presión sanguínea.
- Disminuir el impacto de los medicamentos antirrechazo.
- Promover la sensación de bienestar.

Su niño debe progresar poco a poco en su programa de ejercicios. Esto le ayudará a incrementar su fuerza y resistencia. Este folleto contiene directrices muy importantes para que su niño pueda recuperarse de manera satisfactoria y segura.

Ejercicios: Calentamiento y enfriamiento

Calentamiento

- **Con ejercicios moderados, el corazón NORMAL se calienta y se enfría con la ayuda de hormonas que circulan en nuestro cuerpo. También lo ayudan las ramificaciones nerviosas conectadas al corazón.**
- Los corazones TRASPLANTADOS están denervados, es decir, los nervios que normalmente están conectados al corazón no se vuelven a conectar durante la cirugía. Esto significa que el nuevo corazón se calienta solo con la ayuda de hormonas y responde más lentamente al ejercicio.

El calentamiento permite que el nuevo corazón de su niño tenga más tiempo para adaptarse al ritmo de su cuerpo durante el ejercicio.

Su niño debe dejar de hacer ejercicio y comenzar el enfriamiento si presenta alguno de estos síntomas:

- Mareo
- Más fatiga de lo normal (cansancio y debilidad extremos)
- Falta de aire (dificultad para respirar o respiración más agitada de lo normal para su niño durante el ejercicio)
- Dolor de pecho
- Náuseas

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Ejercicios en casa ... trasplante de corazón (continuación)

Enfriamiento

El enfriamiento es importante para el corazón denervado porque permite que el ritmo cardíaco de su niño disminuya lentamente. Si su niño detiene los ejercicios repentinamente mientras su ritmo cardíaco es alto, puede sentirse mareado, tener náuseas o desmayarse (Tenga presente que el ritmo cardíaco es el número de latidos del corazón de su niño en un minuto).

Nombre de su niño: _____

Fisioterapeuta o terapeuta ocupacional: _____

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.