

# 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*