

Al alta hospitalaria

El alta hospitalaria es uno de los momentos más importantes del proceso quirúrgico. Supone el regreso a la incorporación al entorno propio, como es el domicilio, una vez superada la intervención y la recuperación tras la misma. Aunque la gran mayoría de pacientes intervenidos regresan a su domicilio, en ocasiones, por la edad de los mismos o la necesidad de extender la recuperación en centros especializados, puede requerirse un paso previo con alta a centro sociosanitarios o traslado a hospitales más próximos a la vivienda habitual.

El alta hospitalaria va, necesariamente, acompañada de un informe extenso que resume todo el proceso quirúrgico. En esta se indican diferentes medidas que se deberán seguir y los sucesivos pasos, que variarán según los protocolos de cada servicio y centro.

No obstante, diferentes aspectos comunes serán importantes y debe prestar especial atención:

- **Indique al cirujano el destino al alta:** su domicilio, características (por ejemplo, escaleras, animales), quién/es va/n a ser su/s cuidador/es responsable/s... para evaluar la conveniencia de los mismos.
- **Indique cómo va a llegar a su destino,** si necesita servicio de transporte en ambulancia. **Siempre es preferible el transporte individual** en coche particular, donde **podrá utilizar cinturón de seguridad.** En determinadas circunstancias, algunos pacientes puede que requiera que realicen viajes más largos, para lo cual es conveniente que consensúe las mejores opciones con el equipo.
- Tenga claro el **tratamiento que debe continuar,** realizando una comparación con el que ya tomaba. De esta forma, se evitarán duplicidades. Para la adecuada toma del tratamiento, no sólo tiene que tener claro los fármacos sino **cuándo, cómo (con las comidas, en ayunas) y durante cuánto tiempo debe tomar cada uno de ellos.** Realice todas las preguntas que sean necesarias hasta tener este aspecto claro, en especial en lo que se refiere a la toma de **tratamientos anticoagulantes.** A tal efecto dispone también de una infografía específica para ayudarle, especialmente si no los tomaba antes de la intervención.
- Debe conocer cuáles serán las **siguientes citas para la realización de pruebas complementarias y consultas de seguimiento.** Debe saber el lugar donde se llevará a cabo y la fecha y hora a la que está citado.
- Los cuidados tras el alta, **durante las primeras semanas en el domicilio, serán similares a los realizados durante el ingreso en planta.** Mantendrá un régimen de alimentación variada y sana, con adecuada hidratación, continuando con las mismas medidas de rehabilitación física, cognitiva y respiratoria que venía haciendo, intensificándolas progresivamente a lo largo de los siguientes días/semanas a medida que vea que la respuesta es positiva.
- Es recomendable llevar un **registro de control de constantes en el domicilio con presión arterial, peso corporal y, en pacientes diabéticos con insulina, registro de glucemias.** Pueden utilizarse aparatos domésticos, realizando las determinaciones siempre a la misma hora, preferentemente por la mañana cada 2 días. Apuntarlas en una plantilla en una hoja de papel será de gran utilidad a efectos de poder realizar ajustes posteriores en el tratamiento por el cirujano y cardiólogo en las visitas posteriores.
- Serán instruidos en los **cuidados de las heridas.** Muchas de los pacientes son dados de alta todavía con suturas, grapas, etc. Deberán indicarle la fecha a partir de la cual deben ser retiradas. **Los signos de alarma** de mala evolución de las heridas son la aparición de exudados espesos (pus), enrojecimiento, dolor superior a lo habitual, apertura de la herida y/o sangrado. Ante cualquiera de estas eventualidades, debe acudir al servicio de urgencias hospitalarias. No obstante, la evolución de las heridas suele ser buena y requiere de cuidados sencillos:
 - **Evitar el mojarlas durante los primeros 4-5 días tras la intervención.**
 - Posteriormente podrá realizar la **higiene igual que la del resto del cuerpo,** secándolas con una toalla limpia o **compresa de uso exclusivo para la herida.**
 - Posteriormente, aplicará **antiséptico tipo Clorhexidina o Betadine®** sobre la herida y lo dejará secar al aire.
 - Para evitar la interferencia con la ropa, se recomienda el uso de una **camiseta de algodón sobre la herida.** Posteriormente podrá vestirse y aplicar la faja o corsé torácico en caso de que se lo indiquen en su centro.
 - En el caso de las mujeres, durante las fases iniciales y, sobre todo, si se utiliza faja torácica, pueden evitar el uso de **sujetador** por comodidad. En fases posteriores, pueden ser más cómodo el uso de sujetadores sin aros o deportivos laxos para evitar la interferencia con la herida esternal.

Estas y otras medidas prescritas al **alta las mantendrá hasta la siguiente valoración en consultas,** donde se modificarán, así como se harán cambios en la pauta de tratamiento farmacológico. **Entonces podrá valorar con el cirujano y el cardiólogo diferentes aspectos para continuar los cuidados tras la intervención y e integrar el tratamiento de su cardiopatía en su vida cotidiana.**

