

*Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermero.*

## **Diseccción aórtica: Directrices de actividad**

La intensidad del ejercicio puede variar de persona a persona. Su cirujano discutirá las restricciones específicas con usted. Todos los pacientes con disecciones aórticas tendrán algunas restricciones de por vida. Esto es porque incluso después de que la aorta es reparada o reemplazada, la aorta restante está en riesgo de complicaciones adicionales, incluido aneurisma, ruptura o disección recurrente.

### **Límites a corto plazo**

Es importante evitar las actividades que pueden aumentar la presión arterial.

- Evite la maniobra de Valsalva (agacharse) y el esfuerzo.
- Evite la actividad sexual durante al menos 6 semanas.
- Evite las actividades que son muy intensas durante períodos cortos de tiempo, como correr o trotar.
- No levante más de 20 libras (peso de 2 galones de leche) durante al menos 6 semanas.

### **Límites a largo plazo**

Por lo general, el ejercicio se puede reanudar después de 6 semanas, pero hable con el cirujano en la cita de seguimiento.

El ejercicio de rutina es importante para la salud física y emocional. Sin embargo, le sugerimos que adopte un enfoque prudente y limite las actividades que requieren un esfuerzo o agotamiento extremo. El objetivo es prevenir más complicaciones. Continúe evitando actividades que puedan aumentar su presión arterial.

- Evite la maniobra de Valsalva (agacharse) y el esfuerzo.
- Evite levantar pesos pesados. No levante más de 50 libras (peso de una maleta grande).
- No participe en deportes de contacto.

Suele estar bien hacer ejercicio aeróbico de leve a moderado. A menos que su médico le indique lo contrario, puede hacer actividad aeróbica durante al menos 30 minutos todos los días.

La actividad sexual después de 6 semanas es generalmente segura si toma períodos de descanso para posibilitar que su presión arterial vuelva a la normalidad. Evitar el agotamiento extremo durante la actividad sexual.

Le recomendamos que discuta cualquier inquietud acerca de las actividades con un miembro del equipo de atención médica que controla su salud cardiovascular.

## Las pautas de actividades

### Actividades seguras

- Jardinería
- Caminar enérgicamente
- Aspirar
- Subir escaleras
- Bailar (de ocio)
- Nadar a un ritmo lento
- Limpieza general de la casa
- Ciclismo (menos de 10 millas por hora)
- Sacar la basura (menos de 20 libras durante las primeras 4 semanas, luego no más de 50 libras)

### Actividades para discutir con su médico (generalmente permitido después de 6 semanas)

- Ciclismo
- Trote ligero
- Tenis (dobles)
- Golf (sin tirar de un carro o cargando palos)
- Tareas livianas en el patio, como rastrillar hojas

### Actividades riesgosas que debe evitar

- Carreras cortas y correr más rápido que 8 millas por hora
- Deportes de contacto como baloncesto o béisbol
- Esquiar
- Bucear
- Levantamiento de pesas
- Palear nieve
- Cortar leña
- Cortar el césped, a menos que se utilice una cortadora de césped para montar o un cortacésped autopropulsado