

*Si tiene  
preguntas,  
consulte a  
su médico o  
enfermero.*

## Disección aórtica: Directrices de actividad

Todas las personas con disecciones aórticas tendrán algunas restricciones de actividad de por vida. Esto se debe a que incluso después de reparar o reemplazar parte de la aorta, la aorta restante corre el riesgo de sufrir más complicaciones, como aneurisma, rotura o disección recurrente.

El nivel de actividad física puede variar de persona a persona. Su cirujano discutirá con usted sus restricciones específicas.

### Límites a corto plazo

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

- No realice la maniobra de Valsalva (agacharse) ni haga fuerza.
- No tenga actividad sexual durante al menos 6 semanas.
- No realice actividades muy intensas durante períodos cortos de tiempo, como trotar.
- No levante más de 20 libras o 9 kilos (peso de 2 galones o 7 litros de leche) durante al menos 6 semanas.

### Límites a largo plazo

Podría reanudar el ejercicio después de 6 semanas, pero consúltelo con el cirujano en la cita de seguimiento.

El ejercicio de rutina es importante para la salud física y emocional. Sin embargo, debe adoptar un enfoque prudente y limitar las actividades que requieren mucho esfuerzo o agotamiento extremo. El objetivo es prevenir problemas adicionales. Continúe evitando actividades que puedan aumentar su presión arterial.

- No realice la maniobra de Valsalva (agacharse) ni haga fuerza.
- No levante pesos pesados. No levante más de 50 libras o 22 kilos (peso de una maleta grande).
- No participe en deportes de contacto, como fútbol o baloncesto.

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. No incurra en agotamiento extremo durante la actividad sexual.

Hable sobre cualquier inquietud que tenga acerca de las actividades con un miembro del equipo de atención médica que controla su salud cardiovascular.

## Las pautas de actividades

Actividades seguras
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Jardinería</li><li>■ Caminar enérgicamente</li><li>■ Aspirar</li><li>■ Subir escaleras</li><li>■ Bailar (de ocio)</li><li>■ Nadar a un ritmo lento</li><li>■ Limpieza general de la casa</li><li>■ Ciclismo (menos de 10 millas o 16 km, por hora)</li><li>■ Sacar la basura (menos de 20 libras o 9 kilos durante las primeras 4 semanas, luego no más de 50 libras o 22 kilos)</li></ul>
Actividades para discutir con su médico (generalmente permitido después de 6 semanas)
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ciclismo</li><li>■ Trote ligero</li><li>■ Tenis (dobles)</li><li>■ Golf (sin tirar de un carrito o cargar palos)</li><li>■ Tareas livianas en el patio, como rastrillar hojas</li></ul>
Actividades de riesgo que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Carreras cortas y correr más rápido que 8 millas o 13 km, por hora</li><li>■ Deportes de contacto como baloncesto o béisbol</li><li>■ Esquiar</li><li>■ Bucear</li><li>■ Levantamiento de pesas</li><li>■ Palear nieve</li><li>■ Cortar leña</li><li>■ Cortar el césped, a menos que se utilice una cortadora de césped para montar o un cortacésped autopropulsado</li></ul>