

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



### ETIQUETA DEL PACIENTE

### DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: 6D

HOSPITAL GENERAL.

TLF: 968 369572

ENFERMERA/O REFERENCIA:

## PACIENTE TRAS IMPLANTE DE MARCAPASOS

Este documento tiene como **OBJETIVO** proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

El marcapasos es un pequeño dispositivo que estimula el corazón mediante impulsos eléctricos imprimiéndole un ritmo regular. Los avances tecnológicos han permitido reducir el tamaño de estos aparatos, disminuir el riesgo de interferencias y aumentar sus funciones, de manera que pueden programarse para satisfacer las necesidades del corazón de cada paciente.

Cada alteración del ritmo del corazón, y teniendo siempre en cuenta el estado general de cada paciente, requiere un tipo de marcapasos específico. La elección del más adecuado a cada paciente será realizada por el médico en función de la enfermedad a tratar, del estado general del paciente y de otras enfermedades que pueda padecer.

Tras el implante del marcapasos, los síntomas que notaba antes: mareos, fatiga, pérdida de conciencia, provocados por alteraciones en el ritmo o de la fuerza de bombeo de su corazón van a desaparecer. En algunos casos, podrá realizar mayor grado de ejercicio.

La persona portadora de un marcapasos debe realizar revisiones periódicas con su especialista el resto de su vida, este hecho no se debe interpretar como una limitación ya que, salvo cuando se aproxime el momento de recambiar el aparato por datos de agotamiento de la batería, serán muy espaciadas, habitualmente una o dos veces cada año. Estas revisiones, no sustituyen a otras consultas de distintos problemas de salud que usted pueda tener (hipertensión, diabetes...) y el hecho de llevar un marcapasos no interfiere con las medicaciones que usted pueda necesitar.

La duración del marcapasos, varía mucho en función del tipo de marcapasos, cuantas más cosas son capaces de hacer mayor es su consumo. Las baterías de un marcapasos se agotan de un modo progresivo. En las revisiones, el programador nos indica el estado de la pila y, en la mayoría de los modelos, el tiempo de vida que le queda. El médico sabrá con antelación cuándo la batería está baja y le programará con tiempo el recambio de la misma. El recambio es un procedimiento habitualmente más sencillo y más corto que el primer implante, ya que sólo hay que sustituir el generador, utilizando los cables ya colocados.

## HÁBITOS, TRATAMIENTO, ENFERMEDADES ANTERIORES

### PATRÓN PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

Limitar el consumo diario de alcohol.

**DEJAR DE FUMAR TOTALMENTE Y PARA SIEMPRE:** importante factor de riesgo cardiovascular.

Tomar correctamente el tratamiento prescrito, respetando los horarios.

Las pastillas deben llevarse en un envase no expuesto al sol. A los seis meses cambiar por una caja nueva. Importante no dejar de tomarlo, bajo ningún concepto, **SALVO PRESCRIPCIÓN MÉDICA.**

Antes de recibir cualquier tratamiento, informe al médico, dentista y fisioterapeuta que le atiende, que es portador de MP.

Vigilar signos de infección (dolor, sensibilidad dolorosa al tacto, hinchazón, enrojecimiento o drenaje de la herida).

Notifique a su médico si tiene fiebre.

Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de portador de Marcapasos (MP) que se entregará en la 1ª revisión, en la C. Externa.

En los viajes, enseñe la tarjeta de identificación de portador de MP para que el registro se realice manualmente y no por el área de detector de metales.

Acudir a las revisiones, siempre con una copia del informe de alta.

Si por algún problema (viaje, enfermedad, etc.) no pudiera acudir en la fecha indicada, póngase en contacto con su consulta de marcapasos sin demora para concertar una nueva cita.

### APARATOS ELECTRODOMÉSTICOS:

Olvide los tabúes sobre el uso de aparatos eléctricos, podrá seguir utilizándolos siempre que estos estén en perfectas condiciones, tengan toma a tierra y no se coloquen sobre la zona donde se halla el marcapasos. Si esta cerca de ellos y tiene síntomas (pulso irregular, rápido o mareos), se alejara y apagara el aparato eléctrico.

Si manipula aparatos conectados a la red eléctrica, o cambia bombillas, desconecte la toma de corriente general (diferencial) de la casa o específicamente la correspondiente al electrodoméstico.

Las vibraciones de un cortacésped o sierra pueden aumentar el número de sus pulsaciones (pregunte a su médico al respecto).

No coloque ni aproxime imanes a la zona del marcapasos.

Nunca se ponga a manipular en los distintos elementos del motor de su coche con el capó levantado y el motor en marcha.

Los teléfonos fijos e inalámbricos son seguros. Si utiliza teléfono móvil, póngaselo en el oído opuesto al lado del cuerpo en el que tiene implantado el MP, para evitar posibles interferencias. Transportarlo en la chaqueta o cinturón opuestos a la zona del marcapasos.

El medio hospitalario es el lugar donde se pueden producir más interferencias significativas. Comunique, siempre que ingrese o acuda a realizarse una prueba, que es portador de marcapasos. También puede someterse a todo tipo de intervención quirúrgica. Las radiografías normales, las ecografías y los escáneres no producen

alteraciones. En principio, y salvo indicación expresa de su médico, está contraindicado someterse a diatermia (las llamadas corrientes), resonancia magnética, tomografía de emisión de positrones (PET).

Los tratamientos de litotricia (bañera), radioterapia, cardioversión o ablación eléctricas, estimulación eléctrica transcutánea (TENS) pueden llevarse a cabo con las medidas adoptadas por sus especialistas. Los tratamientos con láser pueden utilizarse siempre que no se apliquen sobre la zona del marcapasos.

Los procedimientos que se realizan habitualmente en la consulta del dentista no han de interferir en el funcionamiento de su marcapasos.

### CONTROL DE TENSIÓN ARTERIAL:

Anotarla y llevarla al médico cuando esté citado.

Los valores normales: Máxima entre 12-13 / Mínima entre 7-8.

Si no está dentro de los valores normales pida cita a su médico.

### CONTROL DE ANALÍTICA:

2 veces al año, siempre con Glucemia basal, Colesterol total, HDL-Colesterol, LDL-Colesterol, Ácido úrico y Hemoglobina glicosilada:

- Glucemia basal: 80-110 mg/dl.
- Colesterol: Menor de 200 mg/dl.
- Colesterol HDL: Superior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.
- Colesterol LDL: Entre 40-70 mg/dl.
- Ácido úrico: Menor de 6mg/dl.
- Hemoglobina glicosilada: Menor del 6%.

## DIETA Y HERIDAS

### PATRÓN METABOLICO-NUTRICIONAL.

### DIETA

Reducir la ingesta de sal. Seguir una dieta baja en colesterol y grasas saturadas.

No tomar regularmente alimentos enlatados o precocinados.

### PESO

Control semanal del peso. TA de un obeso disminuirá a medida que adelgace.

Peso ideal: Altura – 1 metro.

Dieta rica en fibra para evitar el estreñimiento.

Si mancha el apósito de sangre, oprima firmemente la herida quirúrgica y acuda al Centro más cercano, sin dejar de presionar, para que le revisen la herida.

### PATRÓN ELIMINACIÓN.

## RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA

### PATRÓN ACTIVIDAD-EJERCICIO.

Desde el segundo día puede hacer movimientos suaves, pero sin levantar el brazo por

encima del nivel del hombro, por dos semanas.

Durante los diez primeros días no debe mojar la herida por ningún motivo.

Iniciar pequeños paseos, de forma progresiva hasta alcanzar una hora diaria al día, o 30 minutos mañana y tarde:

- Con calzado cómodo.
- Evitar las horas extremas de calor o frío.
- Paso rítmico.
- Realizar ejercicio de forma gradual, de acuerdo con la actividad permitida. Nunca realizar ejercicios físicos que le den calambres, presión en el pecho o fatiga. Si le da el dolor al realizar un esfuerzo físico, pare o baje el ritmo.
- Notifique a su médico si tiene síntomas como:
- Frecuencia del pulso más lento o más rápido de lo normal.
- Dificultad para respirar.

Evitar levantar pesos o realizar ejercicios bruscos, hasta pasadas unas semanas. Después, consultar con su médico que le indicará cuando podrá reanudar sus actividades habituales, aficiones, deportes. Se deben evitar los deportes en los que existe el riesgo de recibir golpes en la zona del implante, ya que pueden alterar el funcionamiento del marcapasos.

Evitar conducir y viajar las primeras 4 semanas, evitando trayectos largos.

Puede viajar en cualquier modo de locomoción; los radares de control de velocidad de los cuerpos de seguridad del estado no producen interferencias.

### RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO

#### PATRÓN DESCANSO-SUEÑO.

Después de la comida y la cena, no haga ejercicio físico, descanse 1 hora en el sillón.

Descanso nocturno de 8 horas.

Notificar siempre al médico la aparición de dolor en el pecho.

### DOLOR

#### PATRÓN COGNITIVO-PERCEPTUAL.

Si tiene dolor en la zona de la herida quirúrgica, tomar el analgésico habitual. Si persiste, consultar a su médico.

Si le da el dolor al realizar un esfuerzo físico, pare o baje el ritmo.

### ¿CÓMO SE SIENTE?

#### PATRÓN AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

### FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL

## PATRÓN ROL-RELACIONES.

La implantación de un marcapasos no debe impedir que el paciente realice una vida normal, siempre que siga las indicaciones del especialista.

Evitar trabajar en emisoras de radar, radiodifusión o televisión potentes (más de 75 vatios) o en la proximidad de generadores o motores eléctricos o magnéticos muy potentes. Evite las centrales y subestaciones generadoras de energía eléctrica, la proximidad de líneas de alta tensión (1 metro por cada 10.000 voltios) o de transformadores eléctricos de alta potencia, los hornos industriales de inducción. No emplee soldadura eléctrica.

## PATRÓN SEXUALIDAD-REPRODUCCIÓN.

Pasadas unas semanas y después de consultar con su médico podrá reanudar sus relaciones sexuales. Las mujeres portadoras de un marcapasos pueden quedarse embarazadas y dar a luz sin ningún tipo de problema.

## ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

### PATRÓN ADAPTACIÓN-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

### REDUCIR EL ESTRÉS

No se preocupe si usted pasa unos meses malos sintiéndose preocupado o nervioso, esto es normal y debe comentárselo también a su médico o enfermera.

El temor a las interferencias con el funcionamiento del marcapasos, se evita conociendo el funcionamiento del dispositivo y tomando las precauciones necesarias.

## VALORES Y CREENCIAS

### PATRÓN VALORES-CREENCIAS.

## SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

Separación de los bordes de la herida.

Desplazamiento del dispositivo.

Salida del dispositivo a través de la herida.

Si drenaje de pus, comuníquelo lo antes posible en su Centro de Salud o de Urgencias más cercano.

Consultar al médico si la zona en la que está implantado el generador ha aumentado de tamaño y/o ha cambiado de color:

- Hinchazón tras el implante. Esta situación se da sobre todo si el paciente está anticoagulado con Sintrom® o heparina subcutánea. El motivo puede ser un sangrado que se acumula en la zona de la bolsa del generador y que forma un hematoma

abultado.

- Hinchazón con dolor y enrojecimiento y fiebre. Si en cualquier momento, aunque sea pasados varios años, aparece hinchazón en la zona con enrojecimiento local y dolor y especialmente si se acompaña de fiebre debe consultar inmediatamente ante la sospecha de infección. Ante la duda tómese la temperatura dos veces al día y si está elevada, aunque no sea mucho, debe consultar.

Puede tomar el sol, pero con precaución. No debe exponer la piel sobre el generador de marcapasos durante largas horas al sol, porque podría recalentar el metal que envuelve al marcapasos y producir una quemadura interna.

Notifique a su médico si:

- Hipo prolongado.
- Sudoración.
- Mareos o desmayos.
- Hinchazón en piernas y tobillo.
- Cansancio y dificultad para la actividad diaria.
- El MP produce sonidos o vibraciones (asegúrese de que no hay otra fuente cercana de “pitidos”).