



Ayude a que su fístula se vuelva más fuerte

Después de una cirugía de colocación de fístula, esta necesita tiempo para volverse más fuerte antes de que pueda usarse para diálisis. Esto se llama maduración. Una fístula madura proporciona el flujo sanguíneo necesario para la diálisis y ayuda a que su tratamiento funcione mejor.

Ejercicios para el brazo y la mano

La mayoría de las fístulas tardan entre 6 y 12 semanas en madurar y estar listas para la diálisis. Consulte a su equipo de atención médica antes de comenzar cualquier ejercicio después de la cirugía y verificar si tienen ejercicios específicos que quieran que haga.

Para ayudar a que su fístula se vuelva más fuerte, puede hacer ejercicios simples para la mano y el brazo que ayuden a aumentar el flujo sanguíneo. Trate de hacer estos ejercicios todos los días:



Apretar una bola suave

- Tome una bola para el estrés suave o de gomaespuma.
- Apriete y mantenga durante 3 a 5 segundos.
- Relaje.
- Repita de 10 a 15 veces.
- Haga 4 series cada día.



Curl de muñeca

- Apoye el antebrazo sobre una mesa con la mano colgando del borde.
- Sujete algo de peso ligero, como una lata de sopa o una botella de agua pequeña.
- Doble lentamente la muñeca hacia arriba y luego bájale.
- Repita 10 veces.



Flexiones de brazo

- Doble el codo para llevar la mano hacia el hombro.
- Baje el brazo lentamente.
- Repita de 10 a 15 veces.

A medida que el brazo se cure, su equipo de atención puede recomendarle añadir otros ejercicios de poca intensidad para el brazo.

Revisa tu acceso todos los días

Revisar la fístula todos los días puede ayudarle a detectar problemas de manera temprana. Mire, escuche y sienta para evitar que un problema pequeño se convierta en una preocupación mayor.

- **Mirar:** Revise el acceso en busca de enrojecimiento, hinchazón, fugas u otros cambios.
- **Escuchar:** Intente escuchar un sonido suave y bajo, parecido a un silbido, llamado soplo. Esto es una buena señal de que la sangre fluye correctamente a través del acceso. Su equipo de atención puede mostrarle cómo escucharlo.
- **Sentir:** Coloque los dedos suavemente sobre el acceso. Debería sentir una vibración o sensación de zumbido llamada thrill. Esto significa que la sangre fluye a través del acceso.

Si nota cualquier cambio en el acceso o ya no puede escuchar el soplo o sentir el thrill, contacte a su equipo de atención de inmediato.

Consejos para el éxito

- Haga ejercicio todos los días según las indicaciones de su equipo de atención.
- Deténgase y llame a la oficina de su cirujano si tiene dolor intenso o sangrado, o si la incisión se abre.
- No levante objetos pesados (generalmente de más de 10 libras) hasta que le autoricen hacerlo.
- Tómese la presión arterial y hágase análisis de sangre en el brazo sin la fístula. También use el brazo sin la fístula si necesita que le coloquen un vía intravenosa (i.v.).

Vaya a todas las citas de seguimiento para que su equipo de atención pueda verificar cómo está madurando la fístula.



Estamos aquí para ayudar

Su equipo de atención puede ayudarle a encontrar más ejercicios que ayuden a que la fístula se vuelva más fuerte. Póngase en contacto para cualquier apoyo que necesite.