

Guía para Caminar después de la Cirugía

El Día de la Cirugía	Un Día Después de la Cirugía	Día 2	Día 3	Día 4 y subsiguientes
<p>Cuatro horas después de la cirugía, párese junto a la cama por 10 minutos.</p> <p>Repita una vez antes de acostarse a dormir.</p> <p>Total: 20 minutos fuera de la cama</p>	<p>Camine por 15 minutos, 4 veces.</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p> <p>Fuera de la cama: 60 minutos.</p> <p>Total: 120 minutos</p> <p>Comienzo de dieta líquida</p>	<p>Camine una vuelta alrededor del 5 piso (440 pies), 5 veces.</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p> <p><input type="checkbox"/> 5</p> <p>Fuera de la cama: 60 minutos.</p> <p>Total: 120 minutos caminando y fuera de la cama</p> <p>Comienzo de dieta sólida</p> <p>Hito: expulsión de gases</p>	<p>Camine dos vueltas alrededor del 5 piso (880 pies), 4 veces.</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p> <p>Fuera de la cama: 60 minutos.</p> <p>Total: 120 minutos caminando y fuera de la cama</p> <p>Hito: movilización del intestino</p>	<p>Camine cuatro vueltas alrededor del 5 piso (1,320 pies), 4 veces.</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p> <p>Fuera de la cama: 270 minutos.</p> <p>Total: 360 minutos caminando y fuera de la cama</p> <p>¡Usted forma parte del Club de Caminantes de Una Milla!</p>