



Folleto educativo

# **Cuidados luego** de su cirugía bariátrica

Apreciado (a) Usuario (a), a continuación encontrará recomendaciones dadas por el servicio de Hospitalización de la Clínica FOSCAL para cuidar su salud durante la hospitalización y en casa.

Luego de leerlas, le solicitamos responder las preguntas para evaluar su entendimiento.

# ¿En qué consiste la cirugía bariátrica?

Es una cirugía para el tratamiento de la obesidad, que modifica el tamaño del estómago, facilitando la pérdida de peso.

## Tipos de cirugía bariátrica

### Bypass Gástrico



Es un procedimiento en el que se reduce la capacidad del estómago y se conecta a una parte más adelante del intestino delgado. Esto permite comer menos y absorber menos calorías.

- ## Bypass Gástrico



En este procedimiento se extirpa aproximadamente el 80% del estómago, dejando una sección en forma de tubo o manga estrecha, lo que ayuda a que la persona coma menos y se sienta satisfecha más rápido.

- ## Banda gástrica ajustable



Se coloca un anillo flexible en la parte superior del estómago para crear un pequeño depósito, lo que reduce la cantidad de comida que se puede ingerir.

# Cuidados generales durante su estancia hospitalaria

## Alimentación

- **Cuando su médico lo autorice, iniciará dieta líquida clara:** agua, caldos desgrasados y gelatina sin azúcar.
- Evite bebidas gaseosas, café, jugos ácidos y leche, dado que pueden irritar el estómago recién operado.
- Tome los líquidos en pequeñas cantidades y lentamente para evitar náuseas o molestias.
- Beba en sorbos pequeños o use cucharas para no sobrecargar el estómago

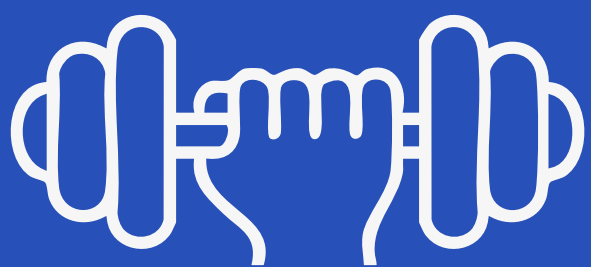
# Movilidad dentro

de la habitación y pasillos

**Camine según indicación** médica y con apoyo del personal de salud.



**Realice caminatas** cortas y frecuentes dentro de la habitación o por los pasillos de la clínica.



**Evite esfuerzos** bruscos y no levante peso.

## Control del dolor

Si el dolor no mejora con los medicamentos indicados por su médico, informe al personal de salud.

## Cuidados generales en casa

# Alimentación e hidratación en casa

Después de la cirugía, la comida se irá iniciando poco a poco, siguiendo las indicaciones de su médico y nutricionista, según lo que tolere su estómago.

### Primeros días (Dieta líquida clara)



Consumir los primeros días luego de la salida de la clínica (agua, caldos desgrasados o gelatina sin azúcar).

Tomar líquidos en sorbos pequeños y frecuentes.

No consumir bebidas gaseosas, café, jugos ácidos, leche y alcohol.

### 1 a 2 semanas (Dieta líquida completa)

Agregar licuados sin azúcar, sopas coladas, yogur sin azúcar.

Beber despacio y en pequeñas cantidades para evitar náuseas.

### **3 a 4 semanas** (Dieta blanda)

Incluir purés de verduras, carnes magras bien trituradas (pollo, pescado), huevo revuelto blando y queso fresco bajo en grasa.

### **Después del primer mes** (Dieta sólida)



Consumir alimentos sólidos de forma progresiva, según tolerancia.

Preferir proteínas magras (pollo, pavo, pescado), verduras bien cocidas y cereales integrales.

Evitar azúcares refinados (dulces, pasteles, refrescos), frituras, alcohol y comidas ultra procesadas (embutidos, comida rápida).

### **Cuidados generales en casa**

## **Actividad física y Movilización**

La actividad física es clave para la recuperación, pero debe ser progresiva y sin esfuerzos excesivos.

## Primeras tres semanas

- **Procure:** caminar según su tolerancia todos los días, al menos 10 minutos, 2 a 3 veces al día.
  - **Evite:** permanecer mucho tiempo acostado o sentado, hacer movimientos bruscos o levantar peso mayor a 5 kilos.
- 

## Cuarta a sexta semana

- **Procure:** caminar 30 minutos al día o usar bicicleta estática sin resistencia.
  - **Evite:** correr, saltar, hacer abdominales o levantar pesas.
- 

## A partir de sexta semana

- **Procure:** caminata rápida, paseos en bicicleta por terreno plano y ejercicios de fuerza moderada (no mayor a 7 kg).
- **Evite:** actividades de alta intensidad, hasta recibir autorización médica.



# Control del dolor

- Tome los medicamentos exactamente como se lo indicó su médico y en los horarios establecidos.
- Evite hacer esfuerzos al orinar o defecar
- Mantenga una buena hidratación y consuma fibra suave, como frutas y verduras cocidas, para facilitar el tránsito intestinal.

## Signos de alarma para acudir a urgencias:

- Desmayos
- Fiebre mayor a 38°C
- Sangrado en las heces o vómitos con sangre.
- Dolor abdominal muy fuerte que no mejora con el medicamento.
- Vómitos persistentes que le impiden tomar líquidos o comer.

Para mayor  
información  
comuníquese con  
**el personal de  
salud del servicio:**

**FOSCAL**

**607 700 8000**

**Por favor, haga**

**clic aquí**

para evaluar su entendimiento

**Subdirección de Apoyo Asistencial  
División de Enfermería**

<https://edufoscal.com/comunidad/hospitalizacionF.html>

