

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



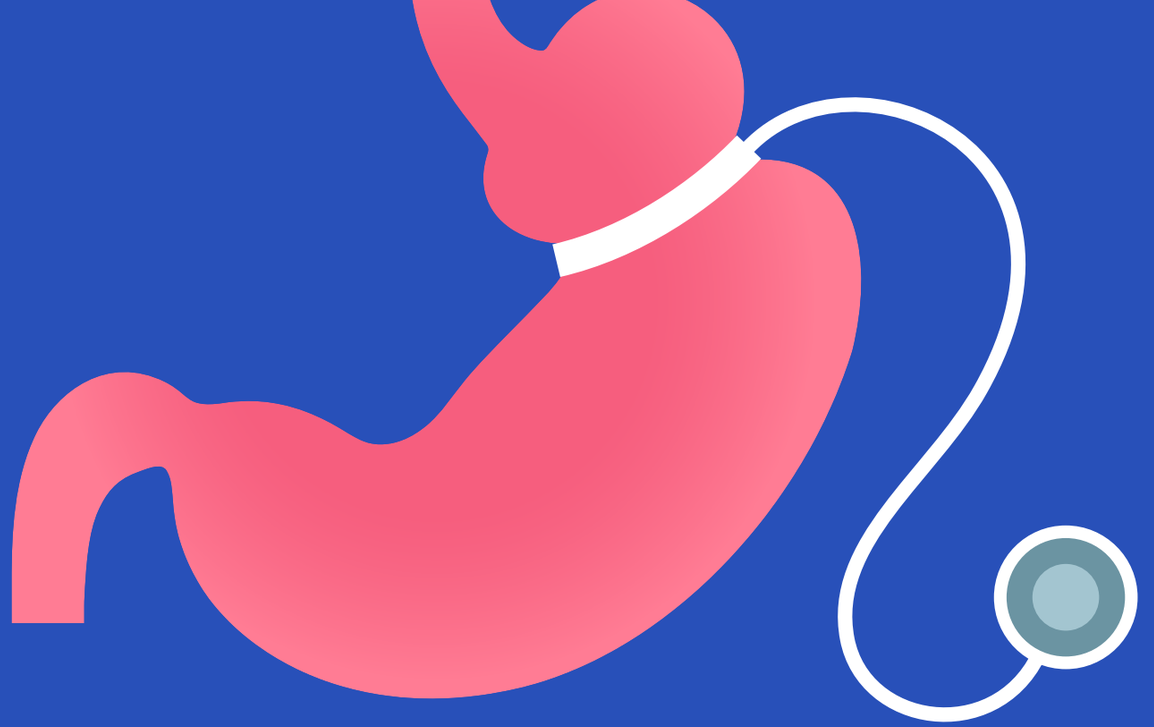
Es un procedimiento en el que se reduce la capacidad del estómago y se conecta a una parte más adelante del intestino delgado. Esto permite comer menos y absorber menos calorías.

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

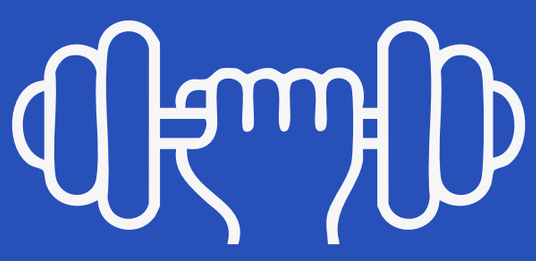
Movilidad dentro

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/hospitalizacionFI.html

BPSO CENTROS COMPROMETIDOS CON LA EXCELENCIA EN CUIDADOS ®
ESPAÑA / ANDALUCÍA