GUIA DEL PACIENTE

El A, B, C para un post operatorio exitoso

CUIDADOS Y PRECAUCIONES

Consejos para sobrellevar el post operatorio adecuadamente.

RECOMENDACIONES GENERALES

Actividad física y deporte, horas de sueño, hidratación, etc.

DIETA POST QUIRÚRGICA POR FASES

El programa alimenticio a seguir en cada momento.

A

CUIDADOS GENERALES Y PRECAUCIONES

Beber agua fuera de las comidas

Es importante no tomarla junto a los alimentos; se recomienda beber de 7 a 8 vasos al día.

Proteínas y vitaminas

Ha de tomar los suplementos proteicos y vitamínicos que se le indiquen.

Cuidado con el momento de la siesta

No es recomendable estirarse o inclinarse en el sofá o la cama ¡***usto después*** de comer.

Toma de medicamentos

Debe tomar los medicamentos triturados o diluidos.

Saciedad es distinto a plenitud

Debe dejar de comer antes de notar la sensación de plenitud.

Cuide ritmo y el tiempo entre comidas

Debe comer poco a poco y masticar bien los alimentos sólidos. Se aconseja esperar un intervalo de tiempo (3 horas) entre comidas; comer menos cantidad para disminuir la ansiedad y alcanzar antes la sensación de plenitud.

Lo que debe evitar consumir

- Es recomendable no tomar bebidas gaseosas ni alcohólicas, durante los primeros meses del tratamiento.
- Se desaconsejan los alimentos integrales.
- No es recomendable consumir alimentos muy ricos en grasa, ni cocinados con abundante aceite (fritos, guisos)

Síntomas de que algo no va bien

Se recomienda seguir una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables; para que su evolución sea lo más satisfactoria posible.
Uno de los posibles síntomas de este tipo de intervenciones son los vómitos.

Pueden deberse a:

- No masticar suficiente los alimentos
- Comer o beber demasiado rápido o con ansiedad
- Comer demasiada cantidad de alimentos Intolerancia algún alimento (carnes.)

Si los vómitos aparecen bruscamente o son demasiado frecuentes; póngase en contacto con nosotros.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las pautas generales sobre actividad física, alimentación, horas de sueño, etc. que conducirán a una experiencia post quirúrgica satisfactoria.

En primer lugar, y antes de comenzar con las recomendaciones más específicas, cabe insistir en la importancia de realizar los ejercicios respiratorios indicados por su médico. El objetivo de los mismos es prevenir complicaciones respiratorias y por lo tanto resultan fundamentales para una recuperación óptima.

Dicho esto, repasemos aspectos puntuales de su post operatorio:

1- Tras el alta:

- Deberá tomar los analgésicos indicados en el informe entregado al paciente.
- Se administrará la heparina según la dosis indicada, que se pondrá diariamente durante 30 días.
- Si la cirugía realizada es gastrectomía vertical deberá tomar omeprazol diariamente durante dos meses. En los pacientes fumadores se prolongará durante 12 meses. Si la cirugía realizada es bypass gástrico tomará omeprazol diariamente durante 1 año.
- Si se le ha extirpado la vesícula biliar, deberá tomar Acido Ursodesoxicólico 150 mg en desayuno y cena durante 8 meses. El objetivo de este tratamiento es reducir la formación de cálculos en la vesícula biliar y sus posibles complicaciones.
- Todos los pacientes deberán tomar un suplemento multivitamínico diariamente. En ocasiones si hay problemas de intolerancia podrá cambiarse su forma de presentación a comprimidos en forma de gominolas (gums).

2- Actividad física después de la cirugía bariátrica:

La actividad física debe iniciarse una semana después de la cirugía y de forma lenta y sin hacer mucho esfuerzo. Esto le ayudará a adelgazar aún más rápido.

Puede comenzar por caminar o subir escaleras. Así, además de ayudar a perder peso, disminuye el riesgo de desarrollar trombosis y contribuye a que el intestino funcione de forma correcta.

Sin embargo, debe evitar levantar peso y hacer abdominales en el primer mes después de la cirugía.

"No es lo mismo actividad física que ejercicio físico"

Es muy importante aprender la diferencia entre actividad física y ejercicio físico o actividad deportiva.

La actividad física es la cantidad de movimiento que realizamos durante el día y que ayuda a mantenernos activos aumentando por ende el gasto de energía.

Ésta puede iniciarse desde el momento del alta. Se recomienda caminar 4000 pasos diarios que se irán incrementado en 1000 pasos cada semana, de manera pueda conseguir su objetivo de 10000 pasos diarios en 6-8 semanas.

Para asegurarnos que lo consigue es importante su registro por lo que le aconsejamos que utilice algún reloj contador de pasos o cualquier aplicación "free" para su teléfono móvil.

Y no olvide este importante consejo: ¡Acostúmbrese a subir escaleras!

Dos semanas después de la cirugía para adelgazar, podrá volver al trabajo y hacer las actividades del día a día, como cocinar, pasear o conducir, por ejemplo.

3- Descanse y regule las horas de sueño:

Por la noche aproveche para descansar y desconectar del trabajo. Un buen descanso es importante para mantener reguladas nuestras hormonas, y puede ayudarnos a mantener el peso perdido.

Además, si duerme 8 horas al día, conseguirá reducir el estrés acumulado durante el día, y esto influirá en su control de la ansiedad por los alimentos.

4- Practique deportes todo el año:

Acostúmbrese a realizar ejercicio físico durante todo el año. .

Lo recomendable es realizar más de 200 minutos de ejercicio físico a la semana, lo que supone 45 minutos de intensidad moderada-elevada 5 días a la semana.

En esa actividad lo recomendable es realizar 30 minutos de ejercicio aeróbico (caminar, marcha nórdica, bicicleta, elíptica, running) y 15 minutos de ejercicios de fuerza-resistencia (cintas elásticas, fuerza con el propio peso).

Puede encontrar algunas rutinas especialmente oportunas aquí.

Es muy importante recordar que el ejercicio físico no solamente ayuda en la pérdida de peso, sino que mejora la composición corporal evitando la pérdida de la masa muscular, mejora los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre, así como la calidad de vida y la autoestima.

5- Manténgase hidratado::

Se recomienda beber agua con frecuencia para evitar la deshidratación.

Los pacientes operados de cirugía bariátrica deben prestar especial atención y beber pequeños sorbos de agua a lo largo del día, ya que no está aconsejado que beban con las comidas, ni podrán beber gran cantidad de agua y de forma rápida en una sola toma.

Para ello, es recomendable que lleven en el bolso o en una mochila, una pequeña botella de agua y que la tengan de forma visible en su hogar y en el lugar de trabajo.

Se deben evitar las bebidas ricas en azúcares libres y con alcohol, porque le harán perder más líquidos corporales y porque no son opciones saludables para mantener el peso. El agua se puede beber con un poco de limón, o agregándole trocitos de algunas frutas y hielos.

Los pacientes intervenidos de cirugía de la obesidad, también deben evitar las bebidas con gas y los refrescos carbonatados.

6- ¿Cuándo acudir al médico?

Debe consultar al cirujano o acudir al servicio de urgencias en caso de:

- Vomitar en todas las comidas, incluso cumpliendo las cantidades y comiendo los alimentos indicados por el nutricionista;
- Tener diarrea o que el intestino no funcione normalmente después de 2 semanas de la cirugía;
- No lograr ingerir ningún tipo de alimento debido a la intensidad de las náuseas;·
- Sentir dolor muy fuerte en el abdomen y que no pase con analgésicos;·
- Tener fiebre superior a 38°C;·
- El apósito esté sucio con líquido amarillo y con olor desagradable.

En estos casos, el médico evaluará los síntomas y orientará según el tratamiento necesario.

7- Combatir el estreñimiento:

Las causas del estreñimiento tras una cirugía de obesidad pueden ser:

- Cambio repentino en los hábitos dietéticos.
- Dieta baja en fibra.
- Falta de ejercicio físico y de la actividad rutinaria.
- Escasa toma de líquidos.
- Alteración del movimiento intestinal (peristaltismo) como consecuencia de la cirugía.
- Efecto secundario de la medicación.

¿Dónde puedo encontrar mayor contenido en fibra?

En la mayoría de los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales) encontramos una gran proporción de fibra, el problema es que el cuerpo no puede descomponer mucha de esa fibra.

Uno de los efectos de la fibra es el volumen que proporciona a las heces, acelerando su digestión en el intestino. Sin embargo, es recomendable introducir la fibra en nuestra dieta de forma gradual, sobre todo para aquellas personas que tienen una ingesta muy baja de alimentos ricos en fibra.

De lo contrario es posible que provoque gases o hinchazón abdominal. Por ello, es preferible ir adaptando al sistema digestivo introduciendo estos alimentos de forma progresiva

Claves para evitar el estreñimiento:

1. Aumente el consumo de frutas y verduras. Es importante incluir una ración de verduras u hortalizas tanto en las comidas como en las cenas. En pacientes operados de cirugía bariátrica, es aconsejable que incluyan las frutas fuera de las comidas principales (en el desayuno, almuerzo o merienda).
2. Priorice los alimentos integrales. Tanto los panes como el arroz, pasta y otros cereales deberán priorizarse en su versión integral. Para aquellas personas que suelan sufrir de estreñimiento, puede ayudar mucho un desayuno compuesto por avena o muesli sin azúcar añadido.
3. Aumente el consumo de legumbres. Una buena estrategia para disminuir el consumo de carnes rojas es sustituirla por alimentos ricos en proteína vegetal, como son los garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, judías, etc.
4. Hidrátese lo suficiente. Al aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, será importante beber suficiente agua, ya que de lo contrario el estreñimiento puede empeorar. También se pueden consumir tés o infusiones, sopas, caldos, leche, zumos naturales… Esto se debe remarcar a los pacientes tras una cirugía de obesidad, ya que no pueden beber mucha cantidad de líquido en una sola toma, por lo que deberán beber pequeños sorbos durante todo el día, teniendo el agua presente en el trabajo, llevándola encima en el bolso, tenerla a la vista en casa, etc.
5. Practique ejercicio físico con regularidad. La actividad física ayuda a aumentar los movimientos peristálticos del intestino para eliminar las heces.
6. En casos más extremos, puede ser necesaria la toma de suplementos de fibra, laxantes, supositorios o enemas, siempre bajo la prescripción de su cirujano.

C

LA DIETA

Es muy importante seguir el plan nutricional postoperatorio como se indica. Estas pautas han sido diseñadas por su equipo de atención médica para permitirle alcanzar sus objetivos de pérdida de peso de manera segura, manteniendo una ingesta nutricional adecuada para prevenir deficiencias.

Poco a poco usted pasará a través de ***4 etapas nutricionales*** en el transcurso de las próximas 4 a 6 semanas. Estas etapas no son recomendaciones, sino que ***son necesarias*** para el consumo seguro de alimentos mientras usted se recupera de la cirugía. Por favor, consulte la lista de alimentos apropiados para cada etapa de su dieta (puede encontrarlos más adelante).

FASE 1: ***Dieta Líquida Completa.*** Siga esta dieta los días del 3 al 14 postoperatorio o según las indicaciones de su cirujano.

FASE 2: ***Dieta Blanda.*** Siga esta dieta de 2 a 4 semanas después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.

FASE 3: ***Dieta Modificada Regular.*** Comience de 4 a 6 semanas después de la operación o según las indicaciones de su cirujano.

Proteína

La ingesta adecuada de proteínas es esencial para prevenir las deficiencias nutricionales y preservar la masa muscular. La proteína también juega un papel importante en el proceso de curación postoperatorio. La ingesta inadecuada de proteínas a largo plazo también puede contribuir a la pérdida de cabello.

Comenzando con la etapa 2 postoperatoria (dieta líquida completa), usted debe consumir un suplemento de proteína al menos 3 veces al día para satisfacer sus requerimientos en la curación y preservación de masa muscular. Una vez que haya logrado pasar las primeras 3 etapas y esté en la dieta regular modificada, es posible satisfacer sus requerimientos de proteínas solamente con comida, aunque lo recomendable es continuar usando este tipo de suplementos durante tres meses.

El objetivo diario para la ingesta de proteínas es de al menos 64 gramos. Los suplementos de proteínas deben ser altos en proteínas y bajos en carbohidratos.

Suplementos Vitamínicos / Minerales

- La suplementación nutricional es necesaria ya que no podrá obtener todos los micronutrientes necesarios en cantidades suficientes para prevenir deficiencias.
- El multivitamínico completo puede ser masticable o comprimido.

Otros aspectos importantes relacionados con la alimentación:

Al mes de la cirugía, una vez comenzada la dieta sólida y tras comprobar en la revisión médica que la tolerancia es correcta, podrá incluir en la alimentación la pasta. Se iniciará en forma de fideos durante las dos primeras semanas, para continuar posteriormente con pequeñas cantidades de macarrones, espaguetis, etc.

- Durante el primer mes podrá incluir en su dieta las legumbres.
- A los dos meses de la cirugía podrá iniciar la ingesta de arroz. Éste deberá ser hidrolizado o basmati para reducir la cantidad de almidón y evitar problemas de indigestión.
- Al tercer mes tras la cirugía podrá tomar carnes rojas. Recuerde que al ser carne muy fibrosa deberá pre digerirla. Para ello, la cortará en trozos muy pequeños que serán muy masticados antes de

Recuerde: Estas etapas NO son recomendaciones, sino que son necesarias para el consumo seguro de alimentos.

FASE 1

Una dieta líquida completa

Incluye todos los líquidos claros con la adición de líquidos a base de leche y otros alimentos que se enumeran a continuación:

DESAYUNO:

1 batido VEGESTAR

MEDIA MAÑANA:

1 zumo natural (200 cc)

ALMUERZO:

-200 cc de caldo con 2 cucharadas de proteínas

MERIENDA:

1 zumo natural (200 cc)

CENA:

-200 cc de caldo con 2 cucharadas de proteínas

FASE 2

Una dieta suave.

Incluye todos los líquidos claros y llenos con la adición de alimentos suaves, húmedos que se enumeran a continuación.

DESAYUNO:

200 cc de café con leche descremada con 2 cucharadas de proteínas.

MEDIA MAÑANA:

1 zumo natural (200 cc) ó yogur desnatado

ALMUERZO:

-200 cc de crema con 2 cucharadas de proteínas

MERIENDA:

1 zumo natural (200 cc) ó yogur desnatado

CENA:

-200 cc de crema con 2 cucharadas de proteínas

FASE 3

Una dieta regular modificada.

Incluye la mayoría de las comidas.

¡Atención! El cumplimiento de las porciones y el horario de las comidas durante esta etapa y en adelante es la clave de su éxito.

DESAYUNO

½ pitufo de pan integral con aceite o loncha de pavo + ½ vaso de café con leche descremada con 2 cucharadas de proteínas.

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA:

1 zumo natural (200 cc) ó yogur desnatado ó pieza de fruta.

ALMUERZO Y CENA:

200 cc de comida triturada o machada con tenedor. Podrá tomar pescado, tortilla francesa, queso fresco o jamón cocido con 2 cucharadas de proteínas.

*KABI PROTEIN FRESENIUS SABOR NEUTRO.