



RECOMENDACIÓN POSTOPERATORIAS PARA BYPASS GASTRICO

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN.

Es muy importante que siga el plan nutricional (dieta) que le ha entregado la nutricionista para evitar molestias gástricas, proteger la integridad del saco gástrico grapado y suturado.

El programa nutricional está compuesto por cuatro etapas a fin de reiniciar gradualmente su estómago a las comidas de consistencia normal, teniendo en cuenta que cada etapa está diseñada para cubrir las necesidades nutricionales.

LA PRIMERA ETAPA con dieta líquida clara por dos días.

LA SEGUNDA ETAPA será una dieta líquida más espesa en la que se permiten alimentos como la gelatina, licuados de verduras con pollo o pescado que deben ser previamente licuados antes de consumirse.

LA TERCERA ETAPA se inicia al 13 día post operatorio con una dieta blanda compuesta de purés, esta tiene una duración de 15 días. Durante este periodo de tiempo iniciara con porciones pequeñas y fraccionadas que con el tiempo estas llegaran a ser porciones normales.

LA CUARTA ETAPA se inicia al mes de operado, con una dieta normal, teniendo en cuenta que la progresión de una etapa a otra y la reacción al cambio de los hábitos alimenticios puede variar entre los pacientes.

IMPORTANTE

- NO se debe comer nada sólido durante estos 12 días de dieta líquida estricta.
- Si siente mareo o debilidad a partir del cuarto día de operado, puede chupar UNA PASTILLA O UN CUADRITO de chocolatina Jet Line, dos veces al día, o chupar una paleta de agua de cualquier sabor que no tenga trozos de frutas.

- Los licuados de verduras deben llevar una buena dosis de sal, esto impedirá que sienta calambres.
- Durante el primer mes **NO DEBE COMER**: Frutas con cáscara como manzanas, pera y uvas. No debe comer carnes rojas, pan con levadura, ni tomar gaseosas.
- Si presenta estreñimiento (no ha tenido deposición en 2 o 3 días) tome jugos, compotas de ciruela o leche magnesia.

CAMBIOS EN SUS HABITOS ALIMENTARIOS.

¿Cómo debo comer después de la cirugía?

Usted deberá aprender nuevos hábitos alimenticios. Estos incluyen comer y beber muy lentamente.

- Comer despacio, masticar bien y tomar pequeños bocados.
- Pare de comer cuando sienta llenura o náuseas.
- Empiece a comer primero la proteína y después las harinas.
- **NO** haga ayunos prolongados.
- **NO** tome licor durante el primer mes.
- Evite los azúcares normales, estos pueden producirle mareos, taquicardia y sudoración. Endulce con edulcorantes como sabro o nutrasweet.
- Evite comer grasas pues estas le pueden producir diarrea.

Si al empezar la dieta blanda y normal se siente que se atora o ahoga con la comida cuando olvida masticar hasta diluir la comida en la boca, puede tomar dos sorbos de Breña con gas. Esto ayudará a mejorar esta sensación.

SUPLEMENTOS NECESARIOS DESPUÉS DE LA CIRUGIA

Inicia a partir del primer mes de operado:

- Vitamina B12 (beyodecta): Después de la cirugía, esta vitamina no se absorbe a nivel del estómago, por esto será necesario aplicarse una ampolla mensual de vitamina B12 intramuscular.

SUPLEMENTOS Y MULTIVITAMÍNICOS

- Ácido Fólico: previene la anemia.
- Multivitamínico, como Centrum. Se debe tomar una tableta al día de por vida.
- Proteínas: estas juegan un papel importante al suministrar al organismo los elementos necesarios para su sostenimiento.

- Calcio (Calcibon D) se debe empezar al segundo mes de realizada la cirugía, una tableta al día de por vida.
- Hierro (Herrex Fol 1000): se debe empezar al segundo mes de realizada la cirugía, una tableta al día de por vida.

No olvide que la mejor forma de alimentarse es bajo una dieta balanceada en los diferentes nutrientes que el cuerpo necesita.

ACTIVIDAD FÍSICA.

- Usted se puede levantar al baño en la noche el día de la realización de la cirugía.
- Al siguiente día de la cirugía puede tomar una ducha y caminar en la habitación.
- Al tercer día saldrá del hospital caminando y debe seguir con esa actividad en la casa, puede subir y bajar escaleras en forma moderada (un piso).
- A la semana de su cirugía debe empezar a caminar 30 minutos al día. Esto favorece la circulación.
- Inicie labores domesticas ligeras cuando se sienta capaz.
- A los 20 días de operado puede iniciar ejercicio como caminatas, gimnasio, aeróbicos, bicicleta, tenis.
- Durante los 10 primeros días de post-operatorio no debe levantar ni empujar objetos pesados (peso mayor a 5 kilos) o alzar niños.
- En la primera semana no debe conducir vehículos ya que puede presentar debilidad o mareos por la dieta que está tomando.
- Puede reiniciar sus relaciones sexuales a los 15 días de operado.
- Si es mujer evite un embarazo durante el primer año.
- Puede reiniciar sus labores a los ocho días de operado si estas no requieren una actividad física que implique realización de fuerza.

RECUERDE: SI USTED REALIZA EJERCICIO O ALGUN DEPORTE COMO RUTINA ESTO FAVORECE A LA PÉRDIDA DE PESO Y FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS.

USO DE MEDICAMENTOS

En el post-operatorio

Analgésicos: Puede utilizar Acetaminofen (Dolex) en jarabe para niños.

Anticoagulante: Debe utilizar el anticoagulante ordenado por el médico.

Protector de la mucosa gástrica: Zantac o Nexium, se debe tomar una pastilla al día disuelta en líquido.