

Pautas para el éxito: el primer mes después de la cirugía

Importante: Comuníquese con el consultorio si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Aumento del dolor abdominal.
- Diarrea, más de seis episodios en un día.
- Las incisiones quirúrgicas se vuelven cada vez más rojas en los bordes o tienen una secreción fétida.
- Náuseas/vómitos y no poder consumir los alimentos y líquidos recomendados.
- Fiebre mayor a 101.5 °F.

Llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias si está teniendo un padecimiento que amenaza la vida. Si tiene inquietudes que no amenazan la vida, llame al consultorio al 585-341-0366.

Guía de medicamentos/vitaminas bariátricas

	Dosis	Baipás gástrico	Gastrectomía en manga	
Celebrate, multivitamínico/mineral completo	1 unidad masticable/tableta	2 veces al día Celebrate 60: 2 veces al día	Multivitamínico: 2 veces al día Celebrate One: 1 vez al día	
Citrato de calcio Vitamina D	600 mg 400 UI	2 veces al día	2 veces al día	El carbonato de calcio puede usarse, pero se debe tomar con las comidas.
Omeprazol (reduce los ácidos del estómago)	20 mg	1 vez al día durante 2 meses, a menos que tenga antecedentes de enfermedad por reflujo gastroesofágico	1 vez al día durante 2 meses, a menos que tenga antecedentes de enfermedad por reflujo gastroesofágico	
Ursodiol (ayuda a prevenir la formación de cálculos biliares)	300 mg	2 veces al día durante 6 meses, solo si tiene una vesícula biliar	2 veces al día durante 6 meses, solo si tiene una vesícula biliar	
Sulfato ferroso/de hierro	325 mg (65 mg de hierro elemental)	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	Solo si su proveedor lo recomienda	Separe el calcio y el hierro entre 2 y 3 horas para una mejor absorción de ambos minerales
Vitamina B12	1000 mcg	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	
Tiamina B1	12 mg (mínimo)	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	La mayoría de las dosis son 50 a 100 mg

NO TOME AINE (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) Por ejemplo; ibuprofeno, naproxeno, Motrin®, Advil®, Aleve®, Celebrex® y Mobic®. Estos medicamentos aumentarán su riesgo de formación de úlceras y sangrado gastrointestinal.

Dieta y ejercicios

Hidratación

Es importante que beba 64 onzas de líquidos cada día. No consumir la cantidad de líquidos recomendada puede provocar náuseas, dolores de cabeza, niveles de energía reducidos y estreñimiento.

Dieta: plan de comidas en puré

- Todos los alimentos **deben tener la consistencia del puré de manzanas o comida para bebés**. Su bolsa está en la fase de sanación. Consumir alimentos que no están en la dieta de comidas blandas lo pondrá en **riesgo de complicaciones**.
- El consumo de proteínas es muy importante. Asegúrese de establecer un objetivo de al menos **60 g o más de proteína al día**. Si tiene alguna pregunta sobre el plan de comidas, envíele un mensaje de MyChart al dietista o llame al consultorio al 585-341-0366.

Ejercicio

Puede comenzar caminando afuera o en una cinta de correr en cuanto se sienta lo suficientemente bien. Trabaje de forma gradual para llegar a **30 minutos al día de ejercicios, 5 días a la semana**.

Cuidado personal

Estreñimiento

El estreñimiento después de una cirugía bariátrica es algo común. Esto puede ser debido a los suplementos de hierro, los medicamentos para el dolor y el consumo disminuido de líquidos y fibra. Si tiene estreñimiento:

- Aumente el consumo de líquidos.
- Continúe tomando Miralax y Colace dos veces al día.
 - Si aún no puede defecar con la frecuencia normal previa a la cirugía, puede aumentar el consumo de Miralax a tres veces al día por un día.
 - Si después de hacer esto no tiene resultados, puede usar **uno** de los siguientes. Siga **las instrucciones del paquete**:
 - leche de magnesio;
 - citrato de magnesio;
 - pastilla o supositorio Dulcolax;
 - enema Fleet.

Protección de la piel

- Si tiene pegamento en las incisiones, este se caerá por sí solo. Pueden haberse aplicado vendajes Steri-Strip. Puede bañarse con esos vendajes puestos. Séquelos dando palmaditas después de bañarse. Con el tiempo se secarán y las puntas comenzarán a rizarse. Esto puede demorar hasta 5 días. En ese momento, puede comenzar a quitárselos.
- **No aplique lociones** ni cremas antibióticas en sus incisiones.
- No las cubra con curitas a menos que estén drenando o rozando su ropa.
- Tome solamente duchas. **NO se debe nadar ni tomar baños en bañeras o jacuzzis** hasta que las incisiones hayan sanado y las costras se hayan caído.

Fumar

NO SE DEBE FUMAR Fumar aumenta el riesgo de gastritis o úlceras en su bolsa.

Anticoncepción

La pérdida de peso puede aumentar la fertilidad. **Debe esperar al menos 1 mes después de la cirugía para tomar píldoras anticonceptivas**. Mientras tanto, todas las mujeres en edad fértil que sean sexualmente activas deben abstenerse o utilizar condón como método anticonceptivo. Le recomendamos encarecidamente que **NO QUEDE EMBARAZADA hasta 2 años** después de su cirugía. Se demostró que las mujeres que tuvieron ausencia del período o períodos irregulares antes de la cirugía son propensas a comenzar ciclos y ovulaciones regulares con la pérdida de peso. Si no pudo quedar embarazada antes de la cirugía, esto puede cambiar con la pérdida de peso.

Cambios en el estilo de vida

Grupo de apoyo Monarch

Las reuniones de Monarch se llevan a cabo el segundo miércoles de cada mes. Para participar, inscríbese en bariatricsupport.urmc.edu.

Regreso al trabajo

- Regresará al trabajo 2 semanas después del día de su cirugía, antes si se siente en condiciones. No tendrá ninguna limitación una vez que regrese al trabajo.
- No hay ninguna excepción en esta política, a menos que haya sufrido complicaciones en el periodo posoperatorio.

Su pérdida de peso

- No se pese más de 1 vez a la semana durante los primeros 3 meses, ya que el consumo de líquidos y el estreñimiento pueden influir en el peso.
- Asegúrese de comer y beber como se recomienda en este paquete. Será pesado en cada una de sus visitas al consultorio.
- Nuestro objetivo es que pierda un 60 % o más del exceso del peso corporal para finales de su primer año.
- La tasa de pérdida de peso varía según la persona. No trate de compararse con los demás.

Programa de visitas al consultorio

De 7 a 10 días después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
De 4 a 6 semanas después de la operación	Esta visita será con el dietista y será realizada por Zoom. En esta visita, no se extraerá sangre para análisis de laboratorio. Lleve un registro de su alimentación durante una semana antes de su visita para poder analizarlo con el dietista.
De 2 a 3 meses después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
6 meses después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
1 año después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
Anual	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.

De acuerdo con las investigaciones, los pacientes que hacen un seguimiento constante de las visitas al consultorio de su cirujano mantienen un mayor porcentaje de pérdida de peso.

Resultados de los análisis de laboratorio

Recibirá un mensaje de MyChart o una carta de este consultorio si sus análisis de laboratorio son anormales y requieren cualquier ajuste a sus suplementos o vitaminas. **Si sus análisis de laboratorio están dentro de los límites normales, no recibirá un mensaje ni una carta.**

En cada visita realizaremos los siguientes análisis de laboratorio:

- hemograma completo;
- químicos;
- de vitamina D;
- de hierro;
- de ferritina;
- de B12;
- de ácido fólico;
- de hormona paratiroidea.

Portal MyChart:

- Puede acceder a su información de salud mediante MyChart en **mychart.urmc.edu**.
- Si no tiene una cuenta de MyChart, haga clic en el botón "I don't have a code" (No tengo un código) debajo de "Sign Up" (Inscríbese).