

Pautas para el éxito: De 4 a 6 semanas después de la cirugía

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

- Aumento del dolor abdominal.
- Diarrea acompañada con fiebre y dolor abdominal.
- Náuseas/vómitos y no poder consumir los alimentos y líquidos recomendados.

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	Bai pás 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 blandas

- A medida que se recupera de la cirugía, aumenta de manera gradual la textura y la variedad de los alimentos.
- Prepare alimentos húmedos y suaves de modo que pueda masticarlos con facilidad hasta alcanzar una consistencia de puré de manzana y digerirlos sin molestias. No es necesario seguir haciendo purés de carnes, frutas y verduras.

- El consumo de proteínas es muy importante. Puede reducir los suplementos proteicos a uno al día siempre y cuando esté consumiendo **60 g de proteína diarios como mínimo**.
- Continúe comiendo 5 o 6 veces al día y limite el tamaño de las comidas a ¼ a ½ tazas.
- No beba durante las comidas ni 30 minutos antes o después.

Ejercicio

- Debe continuar aumentando la actividad física.
- 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 magnesia;
 - citrato de magnesio;
 - pastilla o supositorio Dulcolax;
 - enema Fleet.

Protección de la piel

Una vez que todas sus incisiones se hayan curado, puede aplicarse loción en la piel y volver a bañarse en bañeras y a nadar.

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. 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, inscribese en bariatricsupport.urmc.edu.

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 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" (Inscribase).