

Cómo mantenerse sano después de una cirugía de pérdida de peso

Siga estos consejos para mantenerse saludable después de su cirugía.
Si tiene preguntas, llame al consultorio de su médico para confirmar las instrucciones.

Problema	Qué hacer
Hidratación Señales de que no está tomando suficiente agua: - Boca seca - No orinar lo suficiente o frecuentemente - Orín (pis) oscuro o color ámbar - Latidos del corazón rápidos - Presión arterial baja - Mareos	Para mantenerse hidratado: - Intente de tomar sorbos de agua de 2 a 3 onzas cada hora - Solo tome sorbos cortos No trague ni engulle. - Tenga como meta tomar de 49 a 64 onzas por día (3 onzas de agua por hora x 16 horas despierto) = 48 onzas Si sus síntomas continúan aun después de intentar estas sugerencias, llame al consultorio de su cirujano.
Dolor - Mantenga las incisiones secas por 48 horas después de la cirugía. - No se bañe en la bañera, no vaya a nadar, o no se sumerja en el jacuzzi por 2 a 3 semanas, o hasta que las incisiones estén curadas y su cirujano le diga que está bien hacerlo. - Esté atento a las señales de infección en el sitio de la incisión. - Hinchazón - Calor - Enrojecimiento - Secreción - Mal olor - Fiebre de 101.5° F (38.6° C) o superior.	- Use medicamentos que no sea opioides recetados por su cirujano. Algunos ejemplos incluyen acetaminofeno (Tylenol, otros), gabapentina (Gralise, Horizant, Neuraptine), y celecoxib (Celebrex, asegúrese de tomar omeprazol [Prilosec] 30 minutos antes de tomarlo). Recomendación: Tome 1000 mg de acetaminofeno cada 8 horas a menos que tenga una alergia u otra razón médica para no tomarlo. No lo tome si está tomando opioides recetados que contengan acetaminofeno (por ejemplo: Percocet, Roxicet, Vicodin, Lorcet o Lortab). - Consulte la guía de control del dolor que se le entregó antes de su cirugía. Si el dolor está muy fuerte, tome la receta de medicamentos opioides. - Controle el dolor sin medicamentos con estas sugerencias: - Distracciones, como ver televisión o escuchar música - Hielo en el lugar de la incisión - Abrase las incisiones con almohadas - Caminar - Imágenes guiadas - Respiración profunda y meditación - Masajes o acupresión - Aromaterapia - Ayuda espiritual o emocional Si el dolor no mejora aun con estos consejos, llame al consultorio de su cirujano. Esté atento a señales de estreñimiento y de tratamiento como se indica en el paquete de MAPAS o llame al consultorio de su cirujano para que le de más instrucciones.
Dolor por gases Durante la cirugía se utilizó CO ₂ (gas carbónico) para inflar la cavidad abdominal (barriga). El CO ₂ puede elevarse y establecerse en los hombros, pecho o espalda, causando dolor.	- Lo mejor para eliminar el CO₂ es caminar o moverse. Note si el dolor mejora cuando eructa, elimina gases o camine. - Intente colocar una compresa caliente en la parte superior de la espalda o en los hombros. - Use un espirómetro de incentivo cada hora. - Intente tomar un Gas-X masticable para aliviar el dolor. Los medicamentos opioides para el dolor no ayudan con el dolor por gas. - Preste atención a otros síntomas asociados con el dolor y como le hacen sentir para que se lo pueda decir a su cirujano. Si el dolor por gas empeora o se pone severo, llame al consultorio de su médico.

Náuseas/vómitos	• Tome medicamentos recetados o de venta libre para las náuseas como Tums masticables o Maalox por lo menos 30 minutos antes de comer. • Coma una cosa nueva a la vez. • Tome líquidos al tiempo. • Intente tomar caldo • Tome los líquidos lentamente • Mantenga el agua y la comida por separado. • Evite el agua 30 minutos antes y después de las comidas. • Mastique cada bocado de 20 a 30 veces antes de tragar. • Evite alimentos ácidos y que están en la lista de alimentos no permitidos (OJ, jitomates, etc.) • Tome nota de los alimentos o medicamentos que le caen mal al estómago en su diario de alimentos. Vuelva a comer ese alimento de 2 a 3 semanas después. • Coloque una toalla fría en la base del cuello y en la frente. Si continúa sintiendo náuseas o no puede parar de vomitar, llame al consultorio de su cirujano.
Actividad Sentirse mareado o sin aliento. Puede ser causado por: • Medicamentos para el dolor • Deshidratación	• Realice caminatas cortas (de 3 a 5 minutos) por lo menos de 4 a 5 veces al día. Caminar le ayudará a prevenir coágulos de sangre y le ayudará a sanar mejor. • Aumente su nivel de actividad si se siente mejor. En su cita de seguimiento, pregunte a su cirujano acerca de empezar a hacer un régimen de ejercicios • Añada un electrolito por día como tanto sea necesario. Ejemplo: 1 onza de Gatorade sin azúcar • Tome por lo menos 32 onzas de agua cada día y lo que puede comer. Por lo menos 75% de lo que come debe ser alimentos altos en proteínas (7 gramos o más por porción). • Mida y tome nota de su presión arterial y glucosa en intervalos frecuentes. Notifique al consultorio de su cirujano si continúa sintiendo mareos al pararse o si se queda sin aliento fácilmente.
Nutrición Dolor al comer. No poder comer o retener los alimentos.	• Coma 3 veces al día. • Coma lentamente por 20 a 30 minutos. Mastique cada bocado de 20 a 30 veces. • Evite tomar agua 30 minutos antes y después de las comidas. • No coma más de la porción recomendada. Puede comer menos si no puede tolerar el alimento. • Solo coma una comida a la vez. Siga las normas al añadir alimentos nuevos. Regrese a la etapa interior de las recomendaciones por un par de días si no tolera la etapa actual. • Gas-X masticable puede ayudar con el gas o dolor por gas. Actualice al cirujano acerca del progreso de su dieta durante su cita de seguimiento.
Movimiento intestinal (popó) Puede que su primer movimiento intestinal (BM, por sus siglas en inglés) no venga por unos días. Puede ser acuosa u oscura en color y tener un olor fuerte. Debe regresar a su rutina normal de por lo menos un día o cada par de días (el objetivo es todos los días). Los suplementos de hierro pueden causar que el color oscuro continúe.	Para movimientos intestinales saludables: • Manténgase hidratado y camine frecuentemente. • Tome bebidas calientes sin cafeína (tanto como los pueda tolerar) o Smooth Move o té Senna. Si los movimientos intestinales causan náuseas, intente tomar té Smooth Move de menta. Si está estreñido (no BM): Puede usar Benefiber en el agua o tomarlo durante el día. Otras opciones incluyen: • Leche de magnesio, en líquido o masticable. • 1 onza de Miralax 2 veces al día Evite tomar Metamucil o Citrucel ya que se expanden en el estómago. Si aun así no puede tener movimientos intestinales, llame al consultorio de su cirujano. Todos los productos mencionados arriba se pueden comprar en los supermercados.

Pulmonar (pulmones) Dolor, tos, o incomodidad en la parte inferior al respirar.	• Use su espirómetro de incentivo 10 veces cada hora hasta que el dolor de los pulmones o el estómago disminuya y respira a una capacidad pulmonar normal. • Haga caminatas cortas frecuentemente. • Tome respiraciones profundas y tosa frecuentemente. Para el dolor con respiraciones profundas. • Abraze las incisiones con almohadas. Esto ayuda a que su estómago y sus pulmones absorben el dolor o presión al toser. Si el dolor empeora o le falta el aliento, comuníquese con el consultorio de su cirujano.
ERGE o reflujo ácido • Acidez estomacal • Indigestión • Dolor o ardor en la garganta • Dificultad para tragar	Tome un inhibidor de bomba de protones de venta libre (Prilosec, Prevacid, Nexium) recetados si se lo indicaron. Si un inhibidor de bomba de protones no funciona, llame al consultorio de su cirujano.
Mareos Los mareos poco fuertes o la debilidad pueden ser causados por: • Anestesia por la cirugía • Medicamentos para el dolor • Comer y beber menos • Presión arterial baja • Bajo nivel de azúcar	• Tome de 2 a 3 onzas de agua cada hora. • Coma en intervalos regulares de 3 veces al día. • Mida su presión arterial, ritmo cardíaco y azúcar en la sangre antes de tomar los medicamentos. • Intente tomar Gatorade o Powerage sin calorías. • Descarte la deshidratación, niveles bajos o altos de azúcar en la sangre o niveles bajos de energía de su consumo de alimentos. Si está tomando medicamentos de presión arterial, mida su presión arterial. Si esta baja, comuníquese con su médico que receta para que posiblemente le cambie la dosis.

CUANDO CONSEGUIR AYUDA

- Llame al consultorio de su cirujano si tiene fiebre de 101.5° F (38.6° C) o superior o si tiene alguno de los problemas mencionados arriba.
- Busque atención médica inmediata si tiene dolor de pecho o falta de aliento.

Información de contacto:

- **LDS Hospital:** Rocky Mountain Associated Physicians – 801-268-3800, o Bariatric Medicine Institute – 801-746-2885
- **St. George Regional Hospital:** Utah Surgical Associates – 435-628-1641
- **Cassia Regional Hospital:** Intermountain Cassia Surgical Clinic – 208-677-6266
- **Sevier Valley Hospital:** Intermountain Sevier Surgical Clinic – 435-893-4100
- **Utah Valley Hospital:** Utah Surgical Associates – 801-852-3460

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2021-2022 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. **BAR001S – 01/22**
(Last reviewed - 01/22) (Spanish translation by CommGap).