

INDICACIONES POST OPERATORIAS Cirugía Bariátrica

- **1.- a.- Dieta Líquida exclusivamente**, tomar 1 onza (30cc) cada 15 minutos (con horario y estricto) (puede utilizarle vasito de medicamentos graduado) durante 4 días, que incluye, consomé, jugos no cítricos, gelatina, y licuados, a temperatura ambiente, ni muy fríos ni muy calientes.
- **b.- Avanzar** igual dieta líquida a 2 onzas (60cc) cada 20 minutos durante 3 días. **Puede incluir** sopas de estrellitas, letras adicionales hasta completar los 7 días de operado.
- **c.- Avanzar** a dieta molida a los 8 días de operado, que incluye, 1 onza de proteína (carne molida, pollo molido, tuna desmenuzada) mas 1 onza de carbohidratos (purés de papas, ñame, otoo, etc.) cada 4 horas y entre los sólidos tomar 2 onzas de agua cada 20 minutos durante 7 días hasta completar los 14 días de post operado.
- **d.- Avanzar** a los 15 días de post operado a dieta picada la dieta que preparan habitualmente (sin grasas sin lácteos, sin irritantes, sin cafeína, sin edulcorantes, sin fritos,) 1 onza de proteína (carnes magras, pollo, pescado) mas 1 onza de carbohidratos (purés, pastas, tubérculos) mas 1 onza de vegetales (maíz, remolacha, hojas, etc.) con el objetivo de masticar adecuadamente que forme un puré en la boca y luego tragar. **Es importante** no ingerir más volumen de él que tolera su nueva capacidad gástrica por lo que no es necesario ingerir la totalidad de las 3 onzas. **Por lo cual recomendamos iniciar primero siempre con la ingesta de proteínas. Regla importantísima no ingerir azúcares**, ni dulces, ni sustitutos de azúcar (edulcorantes.) Uno de los principales objetivos es comer 5 o 6 veces en el día pocas cantidades.
- **2.- Descubrir heridas** a los 3 días y utilizar el jabón que está acostumbrado a usar para bañarse, no requiere jabones especiales ni ningún tipo de cicatrizante. Si tiene goma (dermabon) solamente baño normal con agua y jabón, la goma desaparecerá en 21 días de post operado.
- **3.- No** realizar esfuerzos durante 15 días, ni levantar peso hasta que cumpla el mes de post operado.
- **4.- Puede** manejar auto automático a los 8 días y de cambio a los 15 días
- **5.- Puede** tener relaciones sexuales a los 8 días de post operado.
- **6.- Tomar todos** los medicamentos indicados, aunque no tenga dolor, al igual que los antibióticos hasta que se termine la cantidad de pastillas indicadas.
- **7.-** Los puntos están internos y no hay necesidad de cortarlos, esto se van a reabsorber solos.
- **8.- Puede** tener la sensación de atoramiento u dolor a nivel epigástrico esto es esperado de la cirugía y va a empezar de disminuir 21 días después de la operación.
- **9.- Debe evitar ingerir** alimentos muy azucarados, ya que puede tener síntomas de taquicardia, náusea y debilidad. (Síndrome de Dumping).
- **10.- Ante cualquier malestar llámenos al +507 6607 5597**

Firma y Documento del Paciente

Firma y Documento del Testigo