

Cirugía de Bypass Gástrico y Gastrectomía en Manga. Instrucciones para el Alta

Si tiene alguna duda o inquietud, pregunte a su médico o enfermero.

La siguiente información le ayudará en la recuperación luego de la cirugía de bypass gástrico y gastrectomía en manga. Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico o enfermero.

Actividad

Su nivel de actividad dependerá de cómo se sienta. No levante nada de un peso mayor a 10 libras por 2 semanas. Aumente su actividad paulatinamente cada día.

Salga a caminar. Aumente el tiempo hasta que camine 30 minutos al día. Además de esto, camine cada una hora mientras esté despierto. Evite sentarse por períodos prolongados, ya que puede aumentar su riesgo de formar coágulos de sangre. Cuando esté sentado, levante sus pies.

Es posible que se fatigue fácilmente durante algunas semanas después de la cirugía. Repose si se cansa. Intente dormir bien por las noches. Tomar medicamentos para el dolor antes de realizar las actividades y a la hora de acostarse puede ayudarle.

Su médico le indicará cuándo puede volver al trabajo. La mayoría de los pacientes volverán al trabajo en aproximadamente 4 a 6 semanas después de la cirugía de bypass gástrico y gastrectomía en manga.

Actividad Sexual

Muchas personas tienen preguntas sobre la reanudación de la vida sexual después de la cirugía. Si después de 10 días se siente bien y está bien descansado, puede reanudar la actividad sexual. Evite las posiciones que puedan causar un esfuerzo excesivo en el lugar de la incisión. Durante el primer año después de la colocación de la banda gástrica, es importante que las mujeres utilicen un método anticonceptivo eficaz para evitar un embarazo.

Manejar

Puede volver a manejar en 3 o 4 días, o cuando se sienta libre de dolor en el lugar de incisión. No maneje mientras toma medicamentos para el dolor.

Ducha

Se puede duchar. No debe usar tinas de baño, albercas ni tinas de hidromasaje. No empape el sitio de la incisión.

Cuidado de las Heridas

Mantenga limpias y secas sus incisiones. Utilice jabón suave para lavar suavemente el sitio de la incisión. Seque tocando suavemente, no frote. Inspeccione diariamente el sitio; es natural que haya moretones o enrojecimiento. También es normal que pique o supure un poco. Informe acerca de estos síntomas a su médico o enfermero:

- Aumento de enrojecimiento, inflamación o dolor en el sitio
- Supuración espesa o pus en la incisión

Si tiene grapas de piel, su cirujano las removerá dentro de 14 días. Cualquier tira de papel (Steri-Strips™) sobre su incisión se empezará a enroscar dentro de 5 a 7 días. Estas tiras se pueden retirar si no se han caído por sí solas en 14 días.

Dieta

Manténgase en la dieta postoperatoria de Bypass Gástrico/Gastrectomía en manga de acuerdo con su programa de cirugía bariátrica. Continúe su dieta hasta su primera visita al consultorio después de la cirugía. Esta será aproximadamente 7 a 14 días después de la cirugía. Intente beber un total de 64 onzas (2 cuartos) cada día. Esto incluye batidos de proteína que contengan de 60 a 120 gramos de proteína (por día) así como caldo, agua, Crystal Light® u otras bebidas sin calorías. Evite bebidas carbonatadas y bebidas con cafeína como café, té, o bebidas energéticas. Diluya los jugos con agua (mitad agua, mitad jugo).

Empiece su día con 1/2 taza de batido de proteína tan pronto como se levante. Luego, Intente beber un total de 1/2 taza de líquidos cada 30 minutos. Tome pequeños sorbos frecuentemente.

Necesita más líquidos si usted tiene:

- vértigo o siente mareos
- Orina de color muy oscuro
- Mucha menos orina de lo normal

Esos son signos de deshidratación. Asegúrese de tomar la cantidad completa de los líquidos y batidos de proteína para evitar complicaciones.

Después de que se le diga que puede añadir comidas molidas:

- Coma tres pequeñas comidas programadas por día. Puede comer entre 2 y 3 onzas de alimentos o 2 a 6 cucharadas soperas cada 30 minutos por vez. No coma nada más espeso que salsa de manzana.
- Continúe intentando comer entre 60 a 120 gramos de proteína por día (carne, pescado, batidos de proteína). Incluya alimentos con proteína en cada comida y beba suplementos de proteína o batidos y otros líquidos entre comidas.
- No beba líquidos:
 - 30 minutos antes de las comidas
 - Con las comidas
 - Durante al menos 30 minutos después de comer

Consulte los lineamientos de la dieta que recibió del dietista.

Medicamentos

Preocúpese de seguir los lineamientos prescritos para todas las medicinas.

Si puede tragar sus medicamentos con líquidos y no distiende en exceso su estómago, puede tomarlos completos. Si la píldora junto al líquido le dan una sensación de “llenado incómodo”, entonces parta sus píldoras en partes más pequeñas o muélaslas. Si usted toma muchas medicinas, puede tomarlas de manera progresiva. Verifique con su médico si sus medicinas pueden molerse o cambiarse a formato líquido. Las medicinas de acción prolongada no deben ser molidas ni partidas.

Si tiene una molestia leve, puede tomar Tylenol® (acetaminofén) sin nada más. Siga las indicaciones de la dosis, pero no tome más de 4,000 mg en total de acetaminofén en un período de 24 horas. Esto incluye otros medicamentos que pueda estar tomando.

- Muchos medicamentos, incluidos los medicamentos narcóticos para el dolor, tienen acetaminofén. Asegúrese de leer cuidadosamente las etiquetas o confirme con su farmacéutico para estar seguro. Es importante que regule su ingesta total de acetaminofén. No tome más de 4,000 mg de acetaminofén en un período de 24 horas.
- Hable con su médico sobre los límites específicos de 24 horas que puedan ser adecuados para usted. Los pacientes que están en ayunas/desnutridos, tienen diabetes, están tomando isoniazida o son consumidores frecuentes de alcohol pueden limitar el acetaminofén a solo 2,000 o 3,000 mg por día, en dosis divididas. Es posible que su médico le diga que no tome nada de acetaminofén.

No tome ibuprofeno ni ningún producto que contenga ibuprofeno ni medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID).

Para evitar las náuseas, tome el medicamento para el dolor con alimentos. Para evitar el estreñimiento, beba muchos fluidos, manténgase activo, tome un suavizante de las heces y añada fibra a su dieta como se lo indicó el nutricionista.

Empiece a tomar un suplemento multivitamínico masticable todos los días. Los miembros de su equipo de control de peso añadirán otros suplementos minerales y vitamínicos.

Instrucciones Especiales

Por una semana después de la cirugía:

- Use su espirómetro de incentivo varias veces por día mientras está despierto.
- Controle su temperatura o si siente escalofríos o fiebre.

Puede sentirse molesto/a, deprimido/a o ansioso/a después de la cirugía, y esto es normal. La mayoría de estas sensaciones desaparece después de unas semanas. Si persisten, dígame a un miembro del equipo de atención. Si tiene una depresión que va en aumento, o piensa en hacerse daño, hable con su doctor. Si no puede comunicarse con su médico, acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Es común tener heces más líquidas después de su cirugía. Contacte a su doctor si tiene más de 5 deposiciones en un período de 24 horas.

Si el sitio de su incisión se separa, aplique gasa limpia o un apósito y sosténgalo firmemente en el lugar con cinta. Contacte a su cirujano de inmediato.

Cuándo Llamar a su Médico

Póngase en contacto con su médico si nota cualquiera de los síntomas siguientes:

- Corazón acelerado o de latidos rápidos (sobre 100 latidos por minuto)
- Dificultad para respirar
- Temperatura que exceda los 101 °F
- La línea de la incisión comienza a separarse
- Siente escalofríos o una nueva aparición de debilidad
- Aumenta el rojo, la hinchazón o la supuración espesa o pus en el sitio de la incisión
- Ansiedad o depresión que dura más de 2 semanas
- 5 o más deposiciones en un período de 24 horas
- Estreñimiento que dura más de 5 días
- Aumenta la dificultad para tragar o es incapaz de tragar o retener la comida
- El vómito o náusea sin control que no esté relacionado a comer demasiado, demasiado rápido, demasiado azúcar, o demasiado aire
- Dolor intenso que no disminuye con el medicamento

Citas de seguimiento

Llame para confirmar su cita de seguimiento con su cirujano, así como la clase de dieta postoperatoria.

Verá a su cirujano y nutricionista dentro de 1 semana después de la cirugía.

Si tiene dudas o inquietudes, comuníquese con la clínica de cirugía.

Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en hlc@nm.org, o llame al 312.926.5465. También puede visitar el HLC ubicado en el 3° piso del Pabellón Galter en 251 E. Huron St., Chicago, IL. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Programa de cirugía bariátrica de Northwestern Medicine