



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.- Pude 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 pude tener síntomas de taquicardia, nausea y debilidad. (Síndrome de Dumping).

10.- Ante cualquier malestar llámenos al