

Pautas para el éxito: 6 meses después de la cirugía

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

- Aumento del 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	Baipás 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.
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 alimentación del estilo de vida bariátrico

- Continúe **dando prioridad** a seguir el plan de alimentación del estilo de vida eligiendo alimentos bajos en grasa y azúcar.
- Deje de comer cuando esté satisfecho o haya terminado de comer su porción. El volumen de los alimentos debe ser de 1 a 1¼ taza por comida.
- Recuerde comer primero sus proteínas, después las frutas y verduras y, por último, los almidones.
- No beba 30 minutos antes, durante ni después de las comidas.

Proteínas

La planificación previa de los menús (3 comidas equilibradas + 2 refrigerios saludables) garantizará el cumplimiento de las necesidades diarias de proteínas (60 g de proteínas) y de nutrición. Se recomienda que lleve un registro diario de los alimentos y calcule la cantidad de proteína y calorías que está consumiendo.

Hipoglicemia

Si espera mucho entre las comidas o se las saltea, puede sufrir hipoglicemia (azúcar en la sangre baja). Los síntomas incluyen mareos ligeros, debilidad y sensación de confusión. Estos síntomas suelen aparecer de 1 a 3 horas después de las comidas. La hipoglicemia puede prevenirse comiendo 5 o 6 veces al día y entre intervalos regulares, cumpliendo con las necesidades diarias de proteínas y evitando las golosinas.

Ejercicio

Intente incorporar una actividad física aeróbica moderada que incluya un mínimo de 150 minutos a la semana (30 minutos 5 días a la semana) y un objetivo final de 300 minutos semanales, incluido el entrenamiento de fuerza de 2 a 3 veces a la semana. Una buena rutina de aptitud física incluirá una combinación de ejercicios de flexibilidad, cardiovasculares y entrenamiento de fuerza.

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.

Evacuaciones

Sus evacuaciones ya deberían ser regulares. Las evacuaciones después de una cirugía bariátrica suelen variar (pueden ser espumosas, duras, flotar en la parte superior del inodoro). No hay normalidad.

Gases

Puede tener gases malolientes. Esto está relacionado con la reacomodación de los intestinos y la descomposición y absorción de los alimentos. Puede probar tomar Beano o Gas X. Algunos pacientes han probado acidófilo (de venta libre) con algo de éxito. Desafortunadamente, para algunas personas, esto será un problema para toda la vida.

Caída del cabello

Es habitual que se produzca una cierta caída de cabello tras la cirugía, que suele producirse entre el tercer y el sexto mes posterior a la misma. Esto es resultado de diversos factores, entre los que se incluye el estrés fisiológico, el estrés emocional de los ajustes y el estrés nutricional después de la cirugía. Esto es **temporal**, y un consumo adecuado de proteínas, vitaminas y minerales ayudarán a garantizar que el pelo vuelva a crecer. La mayoría de los pacientes informan que este problema se resolvió un año después de la cirugía.

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, inscríbese en bariatricsupport.urmc.edu.

Su pérdida de 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.

Nivel de energía

Su nivel de energía debería volver a la normalidad o ser mejor que antes.

Programa de visitas al consultorio

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” (Inscríbese).