



CIRUGIA BARIÁTRICA Y METABÓLICA

Queremos darle unos consejos, para que algunos de los cuidados que ha recibido durante su estancia en el hospital tengan una continuidad en su domicilio, hasta su próxima visita médica.

Los cuidados de la herida que debe tener en cuenta son:

- Puede ducharse diariamente, si no le indican lo contrario, la herida puede mojarse. Si lleva puntos aclárese con cuidado y séquese sin frotar, con pequeños toques o ayudado con un secador con aire frío.
- Desinfecte la herida con povidona iodada (de venta en farmacias) No es necesario que la herida esté tapada.
- Durante el primer año evite exponer la cicatriz al sol, y/o utilice crema de protección total.

Fisioterapia respiratoria

- Continúe realizando los ejercicios respiratorios (inspiren), hasta que vuelva a la visita de control. Practíquelos 3 veces al día, antes de las comidas, con una frecuencia de 10 veces en cada ocasión

Actividad física



Las primeras semanas se encontrará algo cansado, pero irá desapareciendo. Es recomendable que camine diariamente, aumentando progresivamente la distancia.

Medicación

- Tómese la medicación prescrita por su médico.
- No tome ninguna medicación sin consultarlo previamente.
- No tome medicamentos en forma de comprimidos de gran tamaño, en caso de comprimidos efervescentes, disuélvalos en 20/30 cc de agua.

ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS DEL HOSPITAL, EN CASO DE QUE:

- La herida cambie de aspecto y aparezca: enrojecimiento, inflamación, calor, dolor, endurecimiento, o posible supuración y/o sangrado.
- Fiebre más alta de 37'5º
- Náuseas, vómitos y/o diarreas.
- Dolor abdominal intenso

Dieta



Es la parte más importante para su recuperación y para que la intervención sea un éxito.

- Nunca fuerce la ingesta. Coma lentamente y sólo la cantidad indicada
- No tome alimentos que no estén indicados en su dieta.
- Beba agua fuera de las comidas en pequeñas cantidades, un litro y medio al día.
- Puede tomar fuera de las comidas, si le apetece: infusiones sin añadir azúcar, ni miel y caldo vegetal desgrasado.
- No tome bebidas con gas
- No olvide tomar el complejo vitamínico-mineral, si se lo han recetado.
- Venga a la visita de control que tiene programada.

Ante cualquier duda o problema referente a la dieta, no dude en llamar a
 SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. HOSPITAL DEL MAR
 De lunes a viernes 9:00 a 13:00h Tf: 93 248 3000 Extensión 3902
 Dr. A. Goday
 Dietistas: Montse Villatoro, Alejandra Parri

TIPO DE DIETA QUE DEBE SEGUIR AL ALTA HOSPITALARIA

DIETA LÍQUIDA

Tiempo de duración: **2 semanas**

Consistencia de los alimentos: **suplemento hiperproteico y alimentos líquidos**

Volumen de cada ingesta: **aproximadamente 50 ml(vasito)**

Número de ingestas: **6-7 día**

Cuando se ponga a comer hágalo poco a poco, con tranquilidad, tómese el tiempo necesario, bebiendo a sorbos pequeños y espaciados

PRIMERA SEMANA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA

DESAYUNO	Zumo de naranja natural colado y enriquecido con una cucharada sopera de proteína en polvo
Media hora después	Leche desnatada enriquecida con una cucharada sopera de proteína en polvo
MEDIA MAÑANA	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar. Enriquecido con una cucharada sopera de proteína en polvo
COMIDA Y CENA	½ brick de suplemento hiperproteico en la comida y ½ brick en la cena
MERIENDA	Leche desnatada enriquecida con una cucharada sopera de proteína en polvo
ANTES DE ACOSTARSE	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar

SEGUNDA SEMANA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA

DESAYUNO	Zumo de naranja natural colado
Media hora después	Leche desnatada con 1-2 cucharadas soperas de papilla de cereales (sin miel y sin chocolate)
MEDIA MAÑANA	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar
COMIDA Y CENA	Caldo vegetal, de pollo o pescado con sémola y enriquecido con cuchara sopera de proteína en polvo
MERIENDA	Leche desnatada con 1-2 cucharas soperas de papilla de cereales
ANTES DE ACOSTARSE	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar.



CIRUGÍA BARIÁTRICA Y METABÓLICA (portador de drenaje)

Queremos darle unos consejos, para que algunos de los cuidados que ha recibido durante su estancia en el hospital tengan una continuidad en su domicilio, hasta su próxima visita médica.

Cuidados del drenaje

Con motivo de la intervención se irá a su domicilio con un drenaje o redón. Debe seguir los cuidados, tal como le han explicado, siguiendo estos pasos:



1. Vacíelo cada 48h o cuando esté lleno
2. Lávese las manos con agua y jabón
3. Retire el tapón del recipiente
4. Vacíe el líquido que contiene el recipiente mídalo.



5. Desinfecte el tapón con alcohol. Después, contraiga completamente el recipiente hasta que esté vacío sin dejar de apretarlo y coloque el tapón de nuevo.



6. Anote la cantidad que ha recogido.

Los cuidados de la herida que ha de tener en cuenta son:

- Puede ducharse diariamente, si no le indican lo contrario, la herida puede mojarse Si lleva puntos aclárese con cuidado y seque sin frotar, con pequeños toques o ayudado con un secador con aire frío.
- Desinfecte la herida con povidona iodada (de venta en farmacias) No es necesario que la herida esté tapada.
- Durante el primer año evite exponer la cicatriz al sol, y/o utilice crema de protección total.

Fisioterapia respiratoria

- Continúe realizando los ejercicios respiratorios (inspiron), hasta que vuelva a la visita de control. Practíquelos 3 veces al día, antes de las comidas, con una frecuencia de 10 veces en cada ocasión

Actividad física

- Las primeras semanas se encontrará algo cansado, pero irá desapareciendo. Es recomendable que camine diariamente aumentando progresivamente la actividad.

Medicación

- Tómese la medicación prescrita por su médico.
- No tome ninguna medicación sin consultarlo previamente.
- No tome medicamentos en forma de comprimidos de gran tamaño, en caso de comprimidos efervescentes, disuélvalos en 20/30 cc de agua.

ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS DEL HOSPITAL, EN CASO DE QUE:

- La herida cambie de aspecto y aparezca: enrojecimiento, inflamación, calor, dolor endurecimiento, o posible supuración y/o sangrado.
- Fiebre más alta de 37'5º
- Náuseas, vómitos y/o diarreas.
- Dolor abdominal intenso
- Si el líquido que sale del drenaje cambia de aspecto (verdoso, sangre, purulento)
- Si se le cae el drenaje.



Dieta

Es la parte más importante para su recuperación y para que la intervención sea un éxito.

- No fuerce la ingesta. Coma lentamente y sólo la cantidad indicada
- No tome alimentos que no esten indicados en su dieta.
- Beba agua fuera de las comidas en pequeñas cantidades, un litro y medio al día.
- Puede tomar fuera de las comidas, si le apetece: infusiones sin añadir azúcar, ni miel y caldo vegetal desgrasado.
- No tome bebidas con gas
- No olvide tomar el complejo vitamínico-mineral si se lo han recetado.
- Venga a la visita de control que tiene programada.

Ante cualquier duda o problema referente a la dieta, no dude en llamar a
SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. HOSPITAL DEL MAR
 De lunes a viernes 9.00 a 13.00h Tf: 93 248 3000 Extensión 3902
 Dr. A. Goday
 Dietistas: Montse Villatoro, Alejandra Parri

TIPO DE DIETA QUE DEBE SEGUIR AL ALTA HOSPITALARIA

DIETA LÍQUIDA

Tiempo de duración: **2 semanas**

Consistencia de los alimentos: **suplemento hiperproteico y alimentos**

líquidos

Volumen de cada ingesta: **aproximadamente 50 ml(vasito)**

Número de ingestas: **6-7 día**

Cuando se ponga a comer hágalo poco a poco, con tranquilidad, tómese el tiempo necesario, bebiendo a sorbos pequeños y espaciados

PRIMERA SEMANA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA

DESAYUNO	Zumo de naranja natural colado y enriquecido con una cucharada sopera de proteína en polvo
Media hora después	Leche desnatada enriquecida con una cucharada sopera de proteína en polvo
MEDIA MAÑANA	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar. Enriquecido con una cucharada sopera de proteína en polvo
COMIDA Y CENA	½ brick de suplemento hiperproteico en la comida y ½ brick en la cena
MERIENDA	Leche desnatada enriquecida con una cucharada sopera de proteína en polvo
ANTES DE ACOSTARSE	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar

SEGUNDA SEMANA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA

DESAYUNO	Zumo de naranja natural colado
Media hora después	Leche desnatada con 1-2 cucharadas soperas de papilla de cereales (sin miel y sin chocolate)
MEDIA MAÑANA	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar
COMIDA Y CENA	Caldo vegetal, de pollo o pescado con sémola y enriquecido con cuchara sopera de proteína en polvo
MERIENDA	Leche desnatada con 1-2 cucharas soperas de papilla de cereales
ANTES DE ACOSTARSE	Yogur líquido desnatado natural o de sabores sin trozos y sin azúcar.