

# INDICACIONES POSTOPERATORIAS

## Cirugía Bariátrica

---

### INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA (HOSPITAL)

- Comience a caminar lentamente cuando regrese a su habitación y continúe caminando varias veces al día. Esto ayuda a disminuir molestias por gas, mejora la circulación y acelera la recuperación.
  - Permanecerá de 1 a 2 noches en el hospital, dependiendo del procedimiento realizado y su evolución clínica.
  - No deberá beber líquidos hasta que se realice el estudio de fluoroscopia (Rayos X con contraste), el cual generalmente se realiza al día siguiente de la cirugía.
  - Antes de la fluoroscopia únicamente puede chupar pequeños pedacitos de hielo para aliviar la sed.
- 

### ACTIVIDAD FÍSICA Y RECUPERACIÓN

- Caminar desde el primer día es fundamental para disminuir el riesgo de coágulos, mejorar circulación y acelerar recuperación.
  - Evite permanecer sentado o acostado durante largos periodos sin moverse.
  - Reposo relativo durante las primeras 2 semanas.
  - Primeras 2 semanas: NO levantar objetos pesados.
  - Semanas 3 y 4: puede levantar hasta 10 kg (22 lb).
  - Semanas 5 y 6: puede levantar hasta 15 kg (33 lb), dependiendo de cómo se sienta.
  - Actividad cardiovascular ligera puede reiniciarse después de 2 semanas, según tolerancia.
  - Ejercicio intenso, abdominales o levantamiento pesado: después de 6–8 semanas y únicamente con autorización médica.
- 

### CUIDADO DE INCISIONES

- Lavar las incisiones una vez al día con agua y jabón durante la primera semana.
  - Mantener las heridas limpias y secas.
  - No aplicar cremas, talcos, alcohol, antibióticos tópicos ni ungüentos sin indicación médica.
  - Es normal presentar leve inflamación o pequeño drenaje transparente/rosado durante los primeros días.
- 

### HIDRATACIÓN

- Tomar pequeños sorbos de líquidos constantemente durante todo el día.
- Evite beber grandes cantidades de una sola vez.
- Meta recomendada: 1.5–2 litros de líquidos al día.
- ⚠ La deshidratación es una de las causas más frecuentes de hospitalización después de cirugía bariátrica.

## DIETA POSTOPERATORIA (MUY IMPORTANTE)

Debe seguir estrictamente el plan indicado por nutrición:

- Semana 1: Líquidos claros
- Semana 2: Líquidos completos
- Semana 3: Dieta blanda / puré
- Semana 4 en adelante: Introducción progresiva a alimentos sólidos

👉 **Aunque se sienta bien, NO debe saltarse ninguna fase de la dieta.**

Brincar etapas puede provocar:

- Náuseas
- Vómito
- Dolor
- Obstrucción
- Fugas
- Dilatación del estómago

Consulte siempre el archivo de dieta postoperatoria proporcionado por su equipo bariátrico.

---

## SUPLEMENTOS Y PROTEÍNA

- Iniciar proteína desde la primera semana (proteína clara o proteína hidrolizada mezclada con agua).

Ejemplos:

- Unjury®
- Isopure®
- Premier Protein®
- Meta diaria de proteína: 60–90 gramos al día.
- Iniciar multivitamínicos bariátricos diariamente a partir de 1–2 semanas después de la cirugía, según indicación médica.

Ejemplo:

- Bariatric Advantage® u otro recomendado por su equipo bariátrico.
- 

## HÁBITOS IMPORTANTES

- No fumar.
- No consumir alcohol.
- No tomar bebidas carbonatadas.
- No usar popotes/popote para evitar entrada excesiva de aire.

## MEDICAMENTOS

Tomar exactamente como fueron indicados por su cirujano.

**⚠ Los medicamentos pueden variar dependiendo de antecedentes médicos y necesidades específicas de cada paciente.**

Ejemplo de tratamiento postoperatorio:

- Ketorolaco sublingual 30 mg (dolor):  
1 tableta debajo de la lengua cada 8 horas.
- Ciprofloxacino 500 mg (antibiótico):  
1 tableta cada 12 horas por 5 días.
- Omeprazol 20 mg:  
1 cápsula cada 12 horas por 1 mes.
- Reanudar sus medicamentos habituales según indicación médica.

---

## SEGUIMIENTO

- Mantenga seguimiento regular con su nutricionista y equipo bariátrico.
- Acuda a todas sus consultas de seguimiento.

---

## EXÁMENES DE LABORATORIO

Es muy importante realizar laboratorios periódicos después de cirugía bariátrica para detectar deficiencias nutricionales de manera temprana.

**⚠ Las deficiencias pueden desarrollarse incluso si se siente bien.**

## PACIENTES DE MANGA GÁSTRICA

Realizar en mes 3, 6, 12 y posteriormente anual:

- Química sanguínea completa
- Biometría hemática
- Perfil de hierro y ferritina
- Vitamina B12
- Ácido fólico
- Vitamina D
- Calcio
- Función hepática
- Función renal

## **PACIENTES DE BYPASS GÁSTRICO / SWITCH DUODENAL**

Realizar en mes 3, 6, 12, 18 y posteriormente anual:

- Química sanguínea completa
- Biometría hemática
- Perfil de hierro y ferritina
- Vitamina B12
- Ácido fólico
- Vitamina D
- Calcio
- Hormona paratiroidea (PTH)
- Zinc
- Vitamina A
- Tiamina (Vitamina B1)
- Función hepática
- Función renal

⚠ Los suplementos y vitaminas pueden requerir ajustes dependiendo de los resultados de laboratorio.

---

## **SIGNOS DE ALERTA**

Comuníquese INMEDIATAMENTE con su equipo médico si presenta:

- Fiebre
- Dolor intenso o progresivo
- Vómitos continuos
- Dificultad para tolerar líquidos
- Enrojecimiento importante de heridas
- Sangrado o secreción abundante
- Dificultad para respirar
- Dolor o inflamación en piernas

⚠ Ante síntomas severos o dificultad respiratoria, acuda inmediatamente a urgencias.