

Recomendaciones generales para los primeros 30 días post cirugía.

Medicamentos:

Tome sus medicamentos de uso habitual de acuerdo a como lo indicó su médico nutriólogo. El cirujano le dejará medicamentos al alta que también debe usar.

Vitaminas y otros suplementos:

Serán indicados por su médico nutriólogo en el control del mes 1.

Herida operatoria:

No debe manipular la herida.

Si el parche se cae antes del control con su cirujano, no vuelva a tapar la herida.

Consulte con su cirujano si antes de su control presenta enrojecimiento, aumento de temperatura, eliminación de líquido o dolor en la zona alrededor de la herida.

Si usted tiene drenajes siga las indicaciones entregadas por su cirujano.

El retiro de puntos debe ser en la fecha indicada por su cirujano.

Signos de alarma:

Debe consultar en el servicio de urgencias si presenta dolor abdominal intenso, vómitos o deposiciones con sangre que no responden a manejo indicado por su cirujano, fiebre, mareos intensos, aumento de volumen de una o ambas piernas.





Constipación:

Durante el primer mes es habitual presentar estreñimiento. Tome el líquido indicado en este libro. Prefiera agua de cocción de ciruela y puré de ciruelas cuando ya pueda consumirlo. No use laxantes como lactulosa ni se automedique.

Lugar de alimentación:

Coma en un ambiente tranquilo y con tiempo. Coma sentado y tómese entre 30-45 minutos por cada comida. Respete las porciones indicadas y use una balanza si es necesario.

Al momento de alimentarse:

No use bombillas, prefiera cuchara de té para comer. Si siente dolor, deje de comer y permanezca sentado 1 a 2 horas. Si siente plenitud, no insista en comer más.

Incorporación de alimentos:

Cuando incorpore alimentos nuevos, hágalo con uno a la vez. Si no es bien tolerado, no insista e intente otro día.

Síndrome de Dumping

El Síndrome de Dumping son todos los síntomas que aparecen cuando hay un vaciamiento gástrico rápido y llegan al intestino delgado sin que este último esté preparado. Se produce frecuentemente en pacientes operados de cirugía bariátrica cuando comen muy rápido o cuando consumen azúcar. A veces pasa en personas que no tienen estas condiciones y se debe al proceso de adaptación tras su cirugía.

Dumping precoz

10 a 30 minutos después de comer

Plenitud, náuseas o vómitos, dolor y distensión abdominal, flatulencias o ruidos intestinales por paso de gases y líquidos por intestino. Dolor abdominal y diarrea explosiva.

Dumping tardío

1 a 3 horas después de comer

Enrojecimiento, taquicardia, sensación de mareo, sudoración, ansiedad, debilidad, temblores y hambre, ya que se genera una hipoglicemia reactiva.

Para evitarlo USTED NO DEBE consumir azúcar, miel y otros tipos de azúcar escondido en los alimentos. Usted debe leer todas las etiquetas y no consumir alimentos que contengan: **azúcar rubia, fructosa, glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa, melaza, dextrosa, maltosa, sacarosa, panela, dextrina, isomaltosa.**

¿Solución?



Selecciona bien tus comidas.

- **No consumir azúcar**, exceso de grasa saturada ni alimentos fritos.
- **No consumir** bebidas alcohólicas y gaseosas.
- **No ingerir** líquidos junto a las comidas.
- Comer despacio, **5 a 6 veces al día** y en volúmenes pequeños.
- **Esperar 15 a 30 minutos** para levantarse post comidas.



Indicaciones Nutricionales iniciales:

1 No consuma ningún alimento que *no esté autorizado por su nutricionista*.

2 Recuerde que su estómago ha pasado de tener una capacidad de *1.000 ml a 30-100 ml* dependiendo de su tipo de cirugía.

3 Usted debe seguir estas indicaciones para ayudar a la adaptación de su tracto digestivo tras la cirugía y favorecer la *cicatrización de las suturas y su estado de salud*.

4 *Duración de 7 días*. El día 1 es el día de su cirugía.

5 La ingesta debe ser *LENTA*. Debe demorar entre *30 - 45 minutos* en cada tiempo de comida.

6 El *volumen consumido* en cada tiempo de comida es de *50 - 150 ml*. Puede consumir el líquido a través de sorbos o cucharaditas. No use bombillas.

7 Todos los alimentos que consuma deben ser *libres de azúcar, gas y cafeína*. Se recomiendan lácteos descremados y sin lactosa.

8 Debe *fraccionar sus comidas cada 3-4 horas*, realizando 5-6 tiempos de comida: desayuno - colación matutina - almuerzo - onces - cena - colación nocturna (opcional).

9 Entre comidas (20-30 minutos antes y después) debe consumir líquidos como té, café descafeinado, infusiones (no menta), agua, agua saborizada, jugo diet en polvo, agua de fruta cocida.

Ejemplo de receta de Consomé filtrado

Ingredientes:



1 pechuga de pollo o pechuga de pavo.



1 tallo de apio.



1 zanahoria cortada en cubitos.



Claras de huevo agregadas.



Hojas de perejil, cilantro, laurel, u orégano.



Sal a gusto (opcional).

Preparación:

- En una olla, colocar un litro de agua fría junto con los ingredientes más duros: pechuga de pollo o pavo, zanahorias y sal a gusto. Pasados unos 20 minutos agregar el tallo de apio, las hojas de cilantro, hojas de perejil y laurel u orégano.
- Luego de 10 minutos de cocción, retirar del fuego y filtrar el consomé con la ayuda de un colador.
- Solo ingerir el agua de cocción en la porción indicada (50 a 150ml.).
- Para enriquecer esta preparación, adicionar clara de huevo. Las claras deben quedar bien mezcladas en la sopa. De no ser así, se recomienda pasar por cedazo. Agregar una cucharadita de té de aceite crudo a la preparación y licuar posterior a su cocción.

Las claras de huevo se incorporan al tercer día de iniciar régimen líquido.





Ejemplo de menú etapa líquida post operatoria (día 1 y 2) = HOSPITALIZADO.

Desayuno:
07 a 08 hrs.

Agua de hierbas con endulzante (100 ml.).
Jalea sin azúcar (50 ml.).

Colación:
10 a 11 hrs.

Jalea sin azúcar (150 ml.).

Almuerzo:
13 a 14 hrs.

Consomé filtrado (120 ml.).

Once:
17 hrs.

Agua de hierbas con endulzante (100 ml.).
Jalea sin azúcar (50 ml.).

Cena:
20 a 21 hrs.

Consomé filtrado (120 ml.).

Colación:
22 a 23 hrs.

Jalea sin azúcar (150 ml.).



Ejemplo de menú etapa líquida post operatoria (día 3 hasta el día de su control con nutricionista).

Desayuno:
07 a 08 hrs.

Leche descremada hiperproteica sin lactosa con esencia de vainilla (150 ml).

Colación:
10 a 11 hrs.

Yogur descremado sin azúcar y sin lactosa (150 ml).

Almuerzo:
13 a 14 hrs.

Consomé filtrado + clara de huevo cocida (150 ml).

Once:
17 hrs.

Yogur descremado sin azúcar y sin lactosa (150 ml).

Cena:
20 a 21 hrs.

Consomé filtrado + clara de huevo cocida (150 ml).

Colación:
22 a 23 hrs.

Jalea sin azúcar diluida en leche descremada, sin lactosa (150 ml.).



Indicaciones nutricionales desde el día 7-30.



Recuerde demorar entre 30-45 minutos en cada tiempo de comida.
Si los primeros días no logra consumir todo el volumen indicado, coma lo que pueda.

Luego de la etapa de régimen líquido, se comienza con una alimentación cuya **consistencia es de papilla y de digestibilidad liviana**. Se deben evitar aquellos alimentos que son meteorizantes. En esta etapa todos los alimentos consumidos serán cocidos y pasados por la licuadora, hasta que no queden restos sólidos y logre conseguir una consistencia de papilla suave. La papilla no debe quedar seca porque dificultaría la deglución.



Duración:

La duración de este régimen es entre 21 - 30 días dependiendo de su tolerancia.



Fraccionamiento:

Se recomienda ingerirlos cada 3 a 4 horas, realizando 5 a 6 tiempos de comida:

- Desayuno
- Colación matutina
- Almuerzo
- Once
- Cena
- Colación nocturna (opcional)

Volumen por vez:

El volumen consumido por vez será de 150ml. a 200 ml (1 taza).



Ingesta de líquidos:

Entre comidas (20-30 minutos antes y después) debe consumir líquidos como té, café descafeinado, infusiones (no menta), agua, agua saborizada, jugo diet en polvo, agua de fruta cocida.



Se recomienda el consumo de agua de cocción de ciruela con endulzante o agua de aloe vera sin azúcar para evitar estreñimiento o constipación ocasionada por el bajo consumo de fibra durante esta etapa.



Frutas:

Puede consumir puré de frutas poniéndolas a cocinar sin cáscara, y removiendo las pepas antes de licuar. Este puré puede formar parte de una colación. La porción recomendada es de $\frac{1}{2}$ taza = 50-60 grs.

Las frutas que puede consumir son:

- Manzana
- Durazno
- Damasco
- Frutilla
- Pera
- Ciruela
- Membrillo
- Puede usar frutas en conserva siempre que sean 0% azúcar



Lácteos que puede usar:

Lácteos descremados con o sin sabor 0% azúcar, leche cultivada 0% azúcar, yogur descremado diet, yogur hiperproteico sin azúcar, postres de leche sin salsas, queso molido o ricota light.



Ejemplo de receta de papilla carnes blancas

Ingredientes:



Carnes blancas:

100 gr. (tamaño de la palma de mano) de carnes blancas. Estas son: pollo, pavo sin piel, pescado (merluza, reineta, congrio y atún en conserva al agua).



Verduras livianas:

Acelga
Espinaca
Zanahoria
Puntas de espárragos
Zapallo italiano (sin cáscara)
Zapallo camote
Champiñones

La porción de verduras es de 20-30 gr (1/4 taza aprox.) Elija 2 verduras para preparar su papilla.



Alternativa vegana:

Carne vegetal (40 g o 6 cucharadas), tofu (120 gr), suplemento de proteína vegetal sin sabor (1 scoop).

La porción de verduras es de 30-60 gr. (1/2 taza aprox.) Elija 2 verduras.

En esta etapa **NO INCLUIR**: arroz, fideos, papa, maíz, sémola, arvejas, habas, choclo, legumbres.



Caldo:

Para obtener una buena consistencia de la papilla, se puede utilizar el caldo de la cocción de las verduras o leche descremada sin lactosa (aprox. 70-100 ml). No debe usar alimentos irritantes ni altos en grasas saturadas (mantequilla, crema, etc.).



Condimentos:

Se pueden utilizar orégano, hojas de laurel, eneldo, cilantro, perejil, albahaca, romero o tomillo.



Aceite:

Al momento de servir la papilla, agregar 1 cucharadita de aceite preferiblemente de oliva o canola.

Preparación:

- En una olla, colocar agua fría y cocinar las carnes blancas junto a los ingredientes más duros primero. Pasado unos 15 minutos aprox. Y una vez que estén blancos, agregar las verduras blandas que se hayan escogido.
- Luego licuar todos los ingredientes (sin caldo) para obtener una consistencia de puré. Si queda muy espeso, agregar caldo de cocción sugerido.
- La papilla **no debe** quedar muy líquida ni muy seca.
- Servir una taza (150 - 200 ml).
- Agregar 1 cucharadita de té de aceite vegetal crudo (oliva, canola, maravilla, etc.).

Ejemplo de menú para régimen de papilla (día 7 al 30)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno: 07 a 08 hrs.	Leche descremada sin lactosa con esencia de vainilla + 60 gr queso molido.	Yogur sin azúcar y sin lactosa 1 cda. ricota.	Leche cultivada descremada sin azúcar y sin lactosa + 60 gr. queso molido.	Yogur sin azúcar y sin lactosa (preferir los altos en proteínas) + 1 cda. ricota.	Leche descremada sin lactosa con esencia de vainilla + 60 gr. queso molido.	Yogur sin azúcar y sin lactosa 1 cda. ricota.	Leche cultivada descremada sin azúcar y sin lactosa + 60 gr. queso molido.
Colación: 10 a 11 hrs.	Yogur sin azúcar y sin lactosa (preferir los altos en proteínas).	½ taza de puré de ciruela.	Yogur sin azúcar y sin lactosa (preferir los altos en proteínas).	½ taza de puré de manzana.	Flan descremado sin lactosa.	½ taza de puré de pera.	Leche descremada sin lactosa con esencia de vainilla.
Almuerzo: 13 a 14 hrs.	Papilla: Pollo (100 gr.) + acelga + zanahoria.	Papilla: Merluza (100 gr.) + champiñones + puntas de espárrago.	Papilla: Pavo (100 gr.) + acelga + zapallo camote.	Papilla: Atún al agua (100 gr.) + acelga + champiñones.	Papilla: Pollo (100 gr.) + champiñones + zanahoria.	Papilla: Pavo (100 gr.) + espinaca + zapallo italiano.	Papilla: Reineta (100 gr.) + zanahoria + puntas de espárrago.
Once: 17 hrs.	Yogur sin azúcar y sin lactosa 1 cda. ricota.	Leche cultivada descremada sin azúcar y sin lactosa + 60 gr. queso molido.	Yogur sin azúcar y sin lactosa (preferir los altos en proteínas) + 1 cda. ricota.	Leche descremada sin lactosa con esencia de vainilla + 60 gr. Quesillo molido.	Yogur sin azúcar y sin lactosa 1 cda. ricota.	Leche descremada sin lactosa + 60 gr. queso molido.	Flan sin azúcar de leche descremada sin lactosa + 1 cda. ricota.
Cena: 20 a 21 hrs.	Papilla: Pavo (100 gr.) + espárrago + zapallo italiano.	Papilla: Pollo(100 gr.) + zanahoria + espinaca.	Papilla: Reineta (100 gr.) + puntas de espárragos + zapallo italiano.	Papilla: Pavo (100 gr.) + espárrago + zapallo italiano.	Papilla: Merluza (100 gr.) + zapallo + puntas de espárrago.	Papilla: Atún al agua (100 gr.) + zanahoria + acelga.	Papilla: Pollo(100 gr.) + champiñones + zapallo camote.
Colación: 22 a 23 hrs.	Leche cultivada descremada sin azúcar y sin lactosa.	Yogur sin azúcar y sin lactosa (preferir los altos en proteínas).	Flan sin azúcar de leche descremada sin lactosa.	Leche descremada sin lactosa.	Leche cultivada descremada sin azúcar y sin lactosa.	Leche cultivada descremada sin azúcar y sin lactosa.	Yogur sin azúcar y sin lactosa (preferir los altos en proteínas).

Recordar que las porciones son de una taza de 150 a 200 ml. y que a la papilla se le debe agregar 1 cucharadita pequeña de aceite (preferir oliva o canola).

Ejemplo de menú vegano para régimen de papilla (día 7 al 30)

Desayuno: 07 a 08 hrs.	200 ml de Bebida vegetal almendras + 1/2 scoop proteína vegana.*
Colación: 10 a 11 hrs.	1 yogur de almendras o soya + 1/2 scoop proteína vegana.
Almuerzo: 13 a 14 hrs.	200 ml papilla de tofu con verduras.
Once: 17 hrs.	200 ml bebida vegetal de soya + 1/2 scoop proteína vegana.
Cena: 20 a 21 hrs.	200 ml papilla de tofu con verduras.
Colación: 22 a 23 hrs.	100 ml bebida vegetal de soya + 1/2 scoop proteína vegana.

Ejemplo de dieta líquida vegana desde el día 4 post cirugía.

Desayuno: 07 a 08 hrs.	150 ml de Bebida vegetal almendras + 1/2 scoop proteína vegana* Jalea sin azúcar + Té con endulzante.
Colación: 10 a 11 hrs.	100 ml yogur de almendras o soya + 1/2 scoop proteína vegana
Almuerzo: 13 a 14 hrs.	150 ml Consomé de verduras filtrado. Jalea sin azúcar.
Once: 17 hrs.	150 ml bebida vegetal de soya + 1/2 scoop proteína vegana Jalea sin azúcar + Aguas de hierbas con endulzante.
Cena: 20 a 21 hrs.	Consomé de verduras filtrado. Jalea sin azúcar.
Colación: 22 a 23 hrs.	100 ml bebida vegetal de soya + 1/2 scoop proteína vegana.

***Para lograr el aporte proteico requerido es necesario usar un suplemento proteico vegano que debe ser revisado por la nutricionista.**



Calendario de controles primer año

El control de los 7-14 días de nutricionista puede ser presencial u online.

		Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 6	Mes 9	Mes 12
Cirujano								
Nutriólogo								
Nutricionista								
Psicólogo								
Kinesiología	 Al menos 12 sesiones							

La regularidad de los controles el primer año posterior a la cirugía es la sugerida en este cuadro. Puede estar sujeta a cambios según evaluación de cada profesional y/o necesidad de cada paciente. El seguimiento después del primer año de la cirugía es de por vida de forma anual o semestral



Recomendaciones generales de ejercicio.

Recuerde:

- Mantenerse siempre hidratado al realizar ejercicio y durante el día.
- Estar atento a la aparición de signos y síntomas durante el ejercicio que nos indican que debemos disminuir la intensidad de éste y descansar:
 - Dolor en el pecho (sensación de opresión o irradiación hacia el brazo izquierdo o mandíbula).
 - Dificultad para respirar.
 - Palpitaciones.
 - Sensación de mareo o fatiga durante el ejercicio.
 - Dolor en las articulaciones durante o después del ejercicio.
- Recuerde siempre elongar los grupos musculares trabajados al finalizar la sesión de ejercicios.
- Recordar que los ejercicios de fuerza muscular son fundamentales para minimizar la pérdida de masa muscular.
- Mantener una intensidad moderada de ejercicio con percepción de esfuerzo menor a 6 según la Escala de Borg modificada, detallada a continuación.

Escala de Esfuerzo de Borg:



Contenido Multimedia.

Para una mejor comprensión de los ejercicios, te invitamos a escanear el siguiente código QR para acceder a material audiovisual que te servirá de guía.



Videos

¡Visita nuestras redes!

 facebook.com/clinicabupasantiago

 [@clinicabupasantiago](https://instagram.com/clinicabupasantiago)

 [@clínicasbupa](https://youtube.com/clinicabupasantiago)

 clinicabupasantiago.cl



 **Bupa Clínica
Santiago**