

## Cirugía 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  
**Inf. Gestora de casos: Carme Serra 616150540 Ext.3527**

### 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 días**

**Quando se ponga a comer hágalo poco a poco, con tranquilidad, tómese el tiempo necesario, bebiendo a sorbos pequeños y espaciado**

#### PRIMERA SEMANA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA

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

#### SEGUNDA SEMANA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA

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

