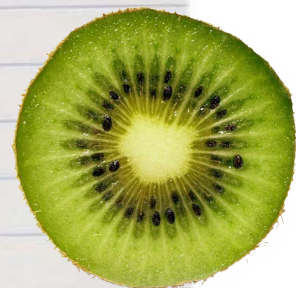




Nutrímét

INDICACIONES POSTOPERATORIAS

- *Calendario de Controles y Exámenes*
- *Indicaciones Nutricionales*
- *Aspectos psicológicos a considerar después de una cirugía*
- *Terapia Física Postoperatoria*



Indicaciones Postoperatorias

Usted se ha realizado una Cirugía Bariátrica, lo que le permitirá mejorar su obesidad y corregir las enfermedades asociadas a ella.

Es importante recordar que un resultado exitoso, a largo plazo, depende de su colaboración y disciplina, siguiendo los controles con su Equipo Nutrimet, manteniendo una alimentación saludable y realizando actividad física en forma regular.

Indicaciones médicas generales

- Reposo relativo: Levántese, muévase y camine. Sólo acuéstese en la cama para la siesta y en la noche para dormir.
 - No haga fuerza ni deportes durante 1 mes. No debe realizar esfuerzos físicos importantes ni gimnasia en el 1° mes de operado. Luego de ese periodo será derivado al Gimnasio Nutrimet para iniciar su rehabilitación física con el equipo de Kinesiología.
 - No necesita curaciones en las heridas: déjelas cubiertas con el parche que se colocó al alta. Su cirujano lo descubrirá en el control.
 - Puede ducharse todos los días.
 - Deberá tomar un medicamento como protector gástrico y un analgésico que será indicado por su cirujano.
 - Si es diabético no reinicie los hipoglicemiantes orales (metformina - glibenclamida) hasta que su médico lo indique.
 - Otros medicamentos que use habitualmente, debe seguir tomándolos, a menos que su médico le indique lo contrario.
 - Debe acudir a control con su cirujano y con la nutricionista 1 semana después de la cirugía. Coordine las horas al F:226694790.
 - Debe consultar a su cirujano si:
 - Presenta dolor abdominal o fiebre.
 - Presenta enrojecimiento, dolor o aumento de temperatura en la zona de la herida)
- *Si no logra comunicarse con su cirujano, acuda al servicio de urgencia.



Calendario de Controles y Exámenes

Para lograr un resultado exitoso y perdurable en el tiempo es fundamental que usted cumpla con los controles médicos y se realice los exámenes indicados.

	Cirugía	Nutriólogía	Nutrición	Psicología	Kinesiología
1ª Semana	☺		☺		
1º Mes	☺	☺	☺	☺	☺
2º Mes			☺		
3º Mes	☺		☺	☺	
6º Mes	☺		☺		
1 año	☺		☺		

Nota 1:

Los Controles con Nutricionista serán mensuales durante el primer año, e incluso pueden requerir controles más frecuentes.

Nota 2:

Después del primer año, los pacientes deben seguir en control semestral con el equipo.

Nota 3:

Su médico podría indicar controles más seguidos.



Indicaciones Nutricionales

Esta guía le servirá de apoyo para realizar los cambios de hábitos nutricionales que necesita para las primeras etapas del postoperatorio.

El objetivo es mejorar su alimentación, reducir la ingesta calórica y prevenir posibles alteraciones nutricionales postoperatorias, ya que la clave del éxito de su cirugía está en la alimentación saludable y disciplinada.

Fase 1 - Alimentación líquida (primeros 7-10 días)

- El aspecto más importante de las primeras semanas después de la operación es que usted se mantenga bien hidratado.
- Su régimen será líquido y deberá tomar 1 taza (200 cc) cada 3 horas. Es decir, 6 veces al día.
- Los primeros días, que son de adaptación, beba a un ritmo aproximado de 100 cc (media taza de té) cada 30 minutos. Debe beber a sorbos pequeños, sin apurarse.
- Este volumen no es suficiente para mantenerse bien hidratado, por lo que es necesario que durante el día se mantenga tomando al menos 1000cc extra de agua, té de hierbas, jugo de cocción de frutas o jugo de sobre light.
- Si está decaído, orinando pocas veces al día y su orina es muy oscura, es posible que esté deshidratado, y debe preocuparse de tomar más líquido.
- Recuerde, su estómago todavía está recuperándose de la cirugía, por lo tanto es importante no intentar adelantarse hasta que su estomago esté listo.
- Es posible que usted presente náuseas o vómitos durante esta etapa. En estos casos se recomienda dejar de comer, mantener la calma, permanecer en posición vertical 1-2 horas (parado o sentado), y proseguir con este esquema más lentamente.
- Beba lentamente a pequeños sorbos y suspenda la ingesta si siente molestias o dolor.
- Evite consumir líquidos muy fríos o calientes en una primera etapa.
- No consuma alcohol ni líquidos con gas ni cítricos.
- Tipos de líquido



JUGOS DE FRUTA: Jugos de sobre light, jugo de fruta cocida como manzana, durazno, pera, etc, pero sin comer la fruta y sin azúcar. Puede utilizar endulzantes.

*Evite el jugo de naranja, limón y pomelo.

SOPAS: De vacuno, pollo, pavo o pescado con vegetales. Ésta debe ser un consomé, es decir usted sólo debe tomar el caldo y dejar la carne y los vegetales en la olla.

Evite alimentos flatulentos como ajo, cebolla o pimentón.

Otros: Leche descremada, cultivada light y yogurt light sin lactosa en caso de intolerancia.

Café descafeinado, té y agua de hierbas sin azúcar (endulzar con stevia o sucralosa).

Jaleas light, helados de agua.

Minuta de alimentación líquida

Esta minuta permitirá ordenar sus horarios y mantenerse bien hidratado. No fuerce la cantidad de líquido que es capaz de ingerir, la capacidad gástrica es individual y puede que su reservorio no le permita ingerir más de 100cc cada vez.

Tiempos de comida	Ejemplos
Desayuno-08:00 am	½ - ¾ taza de leche o te con leche descremada y endulzante
Colación 1-11:00 am	50 – 100cc de yogurt light ½ taza de jalea light con leche
Almuerzo-14:00 pm	½ - ¾ taza de consomé de ave o verduras + 2 claras de huevo
Once -17:00pm	½ - ¾ taza de leche descr. con endulzante 1 yogurt light (125cc. máx.)
Cena-20:00 pm	½ - ¾ taza de consomé de ave o verduras + 2 claras de huevo
Colación 2-22:30 pm	Postre de limón ½ - ¾ taza de leche descremada con endulzante 1 yogurt light (125cc. máx.)
Líquidos adicionales: tomar entre comidas, menos 800 - 1000cc al día	Agua de la llave, jugo de frutas, sopa, café descafeinado, agua de hierbas. Utilizar endulzante.

*Sugerimos poner alarma en el celular para recordar horarios de comida



Aspectos psicológicos a considerar después de una cirugía

Los primeros tres meses son de adaptación y cambios de hábitos alimenticios y conductuales, por lo que pueden ser los más complejos. Es importante que usted comprenda que su proceso es individual y personal, que avanzará a su propio ritmo.

- Se le recomienda recordar a su entorno y grupo familiar respecto de los cambios asociados a la cirugía que han sido conversados previamente con su psicólogo/a. Dichos cambios pueden ser a nivel nutricional, emocional, conductual, familiar y/o social.
- Durante el proceso postoperatorio, usted podría presentar distintas reacciones, tales como: ansiedad, angustia, llanto, irritabilidad, decaimiento, frente a los cuales no debe alarmarse ya que son parte de su proceso de adaptación. Coméntelos oportunamente con su psicólogo/a.
- Debe ser consciente que este proceso implica la voluntad de cambiar hábitos a largo plazo, por lo que su rol debe ser activo (acudir responsablemente a los controles, programarse con su alimentación, mantener actividad física regular, entre otros).
- Usted debe mantener un rol activo y responsable respecto de síntomas inusuales y que requerirían atención psicológica, por ejemplo: niveles ansiosos más altos de lo acostumbrado, dificultad para reconocer su nuevo cuerpo, repercusiones negativas en el aspecto laboral, de pareja, familiar y/o social.

Algunos de los temas a trabajar en los siguientes controles con su psicólogo/a serán:

- Revisar y modificar determinadas creencias que influyen en las pautas de alimentación de personas y familias, como por ejemplo: demostrar afectos a través de la comida, usar la comida para canalizar emociones, entre otros.
- Ser acompañado en el cambio de conducta anteriormente descrito ya que la pérdida de peso va ligada a una nueva forma de desenvolverse con el entorno y consigo mismo.
- Acompañamiento psicológico, seguimiento y refuerzo motivacional.
- Existen ciertas emociones desfavorables para la recuperación; en este sentido, el adecuado reconocimiento, manejo y la debida canalización de las emociones (ansiedad, angustia, estrés) se vuelve fundamental para el éxito del proceso.
- Hacer de la alimentación un acto consciente, evitando conductas automáticas que podrían interferir en los resultados esperados. (Por ej. comer cada vez que ve una película, aunque no tenga hambre)
- Buscar o generar actividades placenteras para llenar esos espacios que dedicaba a comer por aburrimiento.



Terapia Física Postoperatoria

- No debe realizar actividad física, deportes ni grandes esfuerzos durante el primer mes postoperatorio.
- Luego del control del primer mes, su cirujano le enviará a Kinesioterapia de rehabilitación, donde reiniciará la actividad física necesaria para mantener una vida saludable.
- Es importante realizar este paso antes de acudir a un gimnasio tradicional, ya que su actividad física debe ser guiada en forma individualizada para que sea efectiva y evitar lesiones.
- Después de completar la terapia con el Kinesiólogo usted deberá realizar actividad física en forma permanente. Su kinesiólogo le ayudará a elegir la mejor opción.

