

# FOLLETO EDUCATIVO PARA EL PACIENTE CIRUGÍA PARA LA OBESIDAD MORBIDA

CÓMO LA CIRUGÍA LE AYUDA A PERDER PESO  
COMENZAR A BEBER Y COMER  
RECUPERACIÓN EN CASA  
QUE HACER Y NO HACER  
SUGERENCIAS PARA CAMBIAR SUS HABITOS  
AÑADIR EJERCICIO

ANTES DE LA CIRUGÍA  
EFECTOS SECUNDARIOS  
DESPUÉS DE LA CIRUGÍA  
BAJAR DE PESO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA  
PLANEAR SU RECUPERACIÓN

BANDA GÁSTRICA AJUSTABLE



**South Miami Hospital**

# ÍNDICE

CÓMO LA CIRUGÍA LE AYUDA A PERDER PESO	3
EFFECTOS SECUNDARIOS	4
ANTES DE LA CIRUGÍA	4
EL DÍA DE LA CIRUGÍA	5
DESPUÉS DE LA CIRUGÍA	6
COMENZAR A BEBER Y COMER	7
RECUPERACIÓN EN CASA	7
BAJAR DE PESO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA	9
SUGERENCIAS PARA CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS	9
AÑADIR EJERCICIO	10
PLANEAR UN EMBARAZO	10
SU DECISIÓN	11
RECURSOS	11

CÓMO LA CIRUGÍA LE AYUDA A PERDER PESO  
COMENZAR A BEBER Y COMER  
RECUPERACIÓN EN CASA  
DESPUÉS DE LA  
QUE HACER Y NO HACER  
BAJAR DE PESO  
DE LA CIRUGÍA  
SUGERENCIAS PARA CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS  
AÑADIR EJERCICIO  
PLANEAR UN EMBARAZO  
SU DECISIÓN



Escoger la cirugía bariátrica para perder peso es una decisión importante. Para tener éxito, necesitará esfuerzo tanto mental como físico. Este folleto le brinda información sobre la cirugía bariátrica que ha escogido, sugerencias para su atención antes y después de la cirugía, su recuperación en casa, y cómo cambiar sus hábitos alimenticios para perder peso saludablemente después de la cirugía.

### La cirugía se realiza:

- ❑ Usando una cámara intradominal (laparoscopia) e instrumentos especializados para hacer el procedimiento mediante varias incisiones pequeñas.

El procedimiento de Banda Gástrica Ajustable es un procedimiento restrictivo. En este procedimiento el cirujano implanta dos dispositivos de bandas médicas en el paciente: una banda de silicona y un portal de inyección. La banda de silicona se coloca alrededor de la parte superior del estómago y se amolda al estómago dentro de dos cámaras conectadas. El portal de inyección se sujeta a la pared abdominal, debajo de la piel. El portal se reconecta a la banda con un tubo suave y delgado.



## CÓMO LA CIRUGÍA LE AYUDA A PERDER PESO

Un procedimiento de Banda Gástrica Ajustable no le hará perder peso. Solo le puede ayudar a reducir calorías exitosamente. La banda es ajustable. Los ajustes los hace su cirujano usando una aguja para inyectar solución salina dentro de la banda a través del portal. Añadir solución salina aumenta la cantidad de restricción que brinda la banda para ayudarlo a sentirse lleno más rápido y con menos comida. Pero, esto no eliminará su deseo de comer.

Comiendo solamente a las horas de comidas y solamente hasta que se sienta satisfecho: su consumo diario de alimentos será lo suficiente pequeño para perder el peso. Sin embargo, depende de usted escoger los alimentos más saludables para una pérdida de peso exitosa. Asegúrese de que está dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios. Si no, estará perdiendo su tiempo y dinero haciéndose la cirugía bariátrica. Tendrá el mayor éxito si también hace cambios en su trabajo, ejercicio y el uso de su tiempo de ocio.



La Banda Gástrica Ajustable puede retirarse. Pero la cirugía para retirarla no es sencilla. Recuerde, no hay garantías para ningún método de perder de peso, incluyendo la cirugía, para conseguir y mantener la pérdida de peso. El éxito es solamente posible con la máxima cooperación y dedicación a un cambio de conducta y seguimiento médico. Esta cooperación y dedicación debe mantenerla durante el resto de su vida.



## EFECTOS SECUNDARIOS

La cirugía de banda gástrica dificulta comer grandes cantidades y comer rápido. Si usted trata de comer más de 4 onzas de comida en una sentada, se puede sentir molesto y podría vomitar. La reacción es común, pero con frecuencia se debe a comportamientos de alimentación inapropiados. También una pobre selección dietética y de hábitos, unidos a la reducción del contenido de vitaminas y minerales de los alimentos puede resultar en deficiencias en vitaminas y minerales.

4

Usted necesitará hacerse análisis de sangre regulares para saber si tiene deficiencias de vitaminas y minerales. También se le recomendará mucho que tome suplementos de estos nutrientes, según aparece en su folleto de normas nutricionales.

Podría tener una pérdida temporal de cabello cuando el cuerpo experimente una reducción drástica en calorías y la subsiguiente pérdida de peso. Esto se resolverá por sí solo cuando la nutrición y el peso se estabilicen.

Puede ocurrir pérdida de masa muscular después de la cirugía para perder peso. La pérdida de masa muscular se puede evitar con ejercicio y la dieta recomendada, que es alta en proteína (siga el folleto de normas nutricionales).



## ANTES DE LA CIRUGÍA

Si usted fuma, se le recomienda mucho que deje de fumar antes de la cirugía. Fumar es probablemente más peligroso a su salud que la obesidad. Fumar paraliza el forro de sus vías respiratorias. Entorpece el funcionamiento apropiado de sus pulmones y corazón, y puede contribuir a una demora en su curación.

No se haga cirugía bariátrica mientras tenga cualquier otro problema médico importante. Si tiene síntomas de gripe o le duele la garganta, si tiene una infección de oído, infecciones de los riñones o vejiga, una herida abierta o una úlcera, llame a su médico. Podría ser más seguro reprogramar su cirugía. Si tiene diabetes, es mejor que los niveles de azúcar en la sangre estén bajo control antes de la cirugía.

Si está tomando cualquier medicamento, pregunte a su cirujano cuáles son seguros para continuar tomando. También asegúrese de hablarles a su cirujano y a los enfermeros sobre cualquier hierba, té herbal, vitaminas y medicinas compradas sin receta que esté tomando.

Comience a darse dos duchas diarias durante unos días antes de ingresar al hospital. Lávese muy bien desde el pecho hasta debajo de la cintura. Asegúrese de limpiar entre los dobleces de la piel. Se le dará un enjuague antiséptico especial (Triseptin) antes de su cirugía. El/la enfermero(a) le dará indicaciones exactas sobre cómo usarlo.



## EL DÍA DE LA CIRUGÍA

Se le colocará un ateter (intravenoso, un tubo muy pequeño), en la vena en el dorso de su mano, su brazo o debajo de su clavícula. Esto le brindará líquidos antes y durante la cirugía. El suero se le retirará después de la cirugía, cuando usted pueda comenzar a beber una cantidad suficiente de líquidos requeridos por su cuerpo.

Un anestesiólogo hablará con usted sobre la anestesia que se le dará para dormirlo durante la cirugía. Él o ella le pondrá un tubo endotraqueal en su traquea a través de la boca o la nariz. Su garganta se adormecerá con un rociador de anestesia local (*spray*).

El anestesiólogo hace circular el aire dentro y fuera de sus pulmones a través del tubo mientras está dormido durante la cirugía.

Se le conectará a un monitor cardiaco después de la cirugía para monitorear el corazón por si se da cualquier ritmo anormal rápido o lento. Su médico escribirá una orden para discontinuarlo cuando usted esté estable.

Se le insertará una sonda urinaria antes de la cirugía. Esto permitirá a las enfermeras medir su producción de orina correctamente, asegurando que sus riñones están funcionando de forma apropiada. La sonda se le retirará en el área del salón de recuperación siempre que usted tenga una buena producción de orina.



## DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

La duración del procedimiento depende de varios factores de los que su cirujano hablará con usted. Después de esto, estará un tiempo en el salón de recuperación. Usted podría sentirse confuso cuando comience a despertarse. Podría ver a muchas personas trabajando a su alrededor y muchos equipos y máquinas. Esto es normal y no hay causa de alarma. Se le llevará a su habitación cuando su médico dé la orden de hacerlo.

Cuando despierte, usted podría tener insertado un tubo endotraqueal. Su respiración podría estar asistida por una máquina. Su médico ajustará la máquina para más o menos aire, de acuerdo con la cantidad de oxígeno y dióxido de carbono en su sangre. Usted no podrá hablar si tiene colocado un tubo endotraqueal. Puede hacer señas a la enfermera si necesita más aire. El tubo se le quitará tan pronto usted esté respirando profundamente y ya no necesite la ayuda de la máquina.

6

Después de la cirugía, asegúrese de seguir todas las instrucciones que le den sus médicos y enfermeros. Dígales enseguida si tiene dolor o cualquier inquietud. Es importante que tosa y respire profundo. Tendrá mucosidad en sus pulmones por la anestesia. Toser y respirar profundo ayudan a despejarlos. Debe toser y respirar profundamente cada dos horas comenzando después de la cirugía hasta que se vaya a casa. Esto puede resultar bastante doloroso después de la cirugía bariátrica, pero es muy importante para evitar neumonía o atelectasia, ambas son infecciones de los pulmones.

Los enfermeros y terapeutas respiratorios le ayudarán. Los enfermeros le darán medicina para el dolor cuando la necesite. Se le darán indicaciones sobre el uso del espirómetro incentivo. Este aparato le ayudará a respirar profundo para poder evitar la neumonía.

También necesitará moverse y caminar durante la tarde de su cirugía. Caminar ayuda a ensanchar los pulmones. También aumenta la circulación de la sangre en las piernas, lo que ayuda a evitar coágulos de sangre. Usted necesitará ayudarnos a moverle. Se le asignará un fisioterapeuta para ayudarle a caminar y a levantar de la cama, pero usted necesitará caminar lo más posible. Nuevamente, el medicamento para el dolor estará a su disposición si lo necesita. Controlar cualquier dolor que pueda tener será una parte importante de su atención.

Se le pondrán inyecciones de anticoagulante mientras esté en el hospital. Este medicamento licúa la sangre y le ayuda a prevenir los coágulos. Otra medida usada para prevenir coágulos es un aparato de compresión secuencial. Son un par de mangas que se enrollan alrededor de sus piernas y se sujetan a una máquina. La máquina, usada

para promover la circulación en sus piernas, inflará las mangas y usted sentirá una ligera sensación de presión alrededor de sus piernas. Este aparato debe estar encendido todo el tiempo que usted esté sentado o acostado en la cama.



## COMENZAR A BEBER Y A COMER

**El día de la cirugía, siempre que no haya complicaciones, podrá comenzar a beber líquidos.**

**Su programa de beber y comer es posible que sea:**

- Desde la medianoche antes de la cirugía hasta después de la cirugía, nada por la boca. Un suero le brindará líquidos.
- Inmediatamente después de su operación, se le darán líquidos por suero para garantizar una hidratación adecuada.
- Una vez que comience a tomar cosas por la boca, comenzará con líquidos claros sin azúcar como jugo, caldo Crystal Light o Jell-O. Tómelos despacio. No se tiene que beber todo lo que le dan.
- El segundo día que coma: El dietista se reunirá con usted para revisar su dieta y responder a cualquier pregunta que usted o su familia puedan tener. Es importante que usted aprenda a beber cerca de dos onzas de líquidos sin azúcar cada hora para mantenerse hidratado.
- Su dieta avanzará basada en la recomendación de su cirujano.



## LA RECUPERACIÓN EN CASA

**Sí:**

- Aumente lentamente su actividad. Seguir las sugerencias enumeradas debajo le ayudará a agilizar su recuperación.
- Camine todo lo que pueda sin cansarse demasiado.

- Aumente lentamente la distancia que camina.
- Siga las recomendaciones de sus médicos sobre actividades como manejar y volver a tener relaciones sexuales.
- Siga la dieta prescrita incluyendo beber la cantidad adecuada de líquidos.
- Tome sus suplementos de vitaminas y proteína.

### **No:**

- Conduzca un automóvil ni use maquinarias mientras esté tomando medicina para el dolor.
- Conduzca un automóvil hasta que el médico le dé permiso.
- Suba más escaleras que las necesarias para llegar a su habitación, el baño o salir.
- Levante nada que pese más de 10 o 15 libras por lo menos durante seis semanas.
- Vuelva a trabajar hasta que el médico le diga que puede hacerlo.
- Esté parado o sentado más que un corto tiempo. En su lugar, camine y muévase cuando esté despierto. Esto ayuda con la circulación.

Puede tener sentimientos de tristeza o pérdida después de su cirugía. Estas sensaciones son comunes y deben cesar cuando usted vaya estando más activo y se adapte a los cambios en su estilo de vida. Unirse a un grupo de apoyo le ayudará a lidiar con estos sentimientos. Sin embargo, si estos sentimientos fueran abrumadores, debe buscar ayuda profesional.

Es común sentirse débil y cansado después que se marche del hospital. Su cuerpo se está recuperando del estrés de una operación importante. Como está perdiendo peso durante este tiempo, su sensación de debilidad puede ser prolongada. Seguir la dieta prescrita, beber las cantidades adecuadas de líquido y tomar sus medicinas le puede ayudar.

### **Cuándo llamar al médico:**

Necesitará hacer una cita para ver a su cirujano dentro de los 5 o 7 días después de la cirugía. Debe llamar a la oficina de su médico si tiene cualquier pregunta o problemas.

### **Usted debe llamar a su médico inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas:**

- Náuseas o vómitos persistentes
- Fiebre mayor que 101 grados F
- Aumento del dolor abdominal
- Pus o aumento del enrojecimiento alrededor de las heridas
- Dolor en el pecho o falta de aire
- Dolor, inflamación o enrojecimiento en una o ambas piernas.



## LA PÉRDIDA DE PESO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Muchas cosas afectan la pérdida de peso, tales como la edad, sexo, condición física y peso en el momento de la cirugía. Si usted tiene mucho sobrepeso, tiene más que perder y probablemente pierda más rápido. La mayoría de los pacientes generalmente pierden cerca del 47 por ciento de su exceso de peso tan pronto como al año de la cirugía. Esto es un promedio; algunas personas pierden más y otras menos. Tanto la edad como el ejercicio juegan un papel importante en cuánto usted puede perder, así como seguir las normas nutricionales.

Después de la cirugía, su pequeño estómago disminuye su hambre y la cantidad que puede comer. De usted depende escoger los mejores y más saludables alimentos para una pérdida de peso exitosa. Las siguientes sugerencias, junto con el folleto nutricional, le ayudarán a hacer cambios inteligentes en sus hábitos alimenticios. Ver a un dietista registrado después de la cirugía le puede ayudar a ajustar su nueva forma de comer. Estos cambios los debe hacer usted. El orgullo que sienta y la mejoría en su salud también serán suyos.

9



## SUGERENCIAS PARA CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Su dieta consistirá en alimentos altos en proteína y bajos en grasa y azúcar. Su dieta avanzará (con la recomendación de su cirujano) a una dieta líquida completa, después purés y más tarde una dieta suave/regular según se tolere.

Durante las primeras semanas después de la cirugía, usted podría sentirse muy lleno con un tercio a media taza de líquido. Lentamente podrá tomar un poco más de una sola vez.

### **Después, siga las sugerencias debajo con su folleto de normas nutricionales:**

- Coma solamente tres pequeñas comidas y dos meriendas altas en proteína diariamente.
- Beba líquidos solamente entre comidas. Necesita dejar de beber líquidos entre 30 y 60 minutos antes y después de las comidas.
- Beba al menos 64-100 onzas de líquido cada día para prevenir la deshidratación y el estreñimiento.

- Coma despacio. Atragantarse la comida y bebida le hará sentir molesto y podría vomitar. Cuando comience a comer alimentos sólidos, mastique hasta que la comida esté pastosa y con consistencia líquida.
- No beba bebidas altas en calorías y bajas en nutrientes, batidos, cerveza y otras bebidas alcohólicas. Estas bebidas pueden añadirle calorías e impedirán la pérdida de peso. Las bebidas gaseosas como las sodas o el agua con burbujas también podrían estirar su nuevo estómago.
- No coma entre comidas. Estar picando niega el propósito de la cirugía y usted no perderá peso.
- No coma comidas dulces ya que tienen muchas calorías y pocos nutrientes.
- Coma una variedad de alimentos. Siempre escoja la proteína primero, después vegetales, frutas y granos integrales.
- Deje de comer tan pronto se encuentre satisfecho. No podrá comer toda la comida que quiere.
- Tomar unos bocados de más y excederse comiendo puede limitar su pérdida de peso.



## AÑADA EJERCICIO

Es importantísimo incluir el ejercicio en su rutina diaria para lograr una buena salud y la pérdida de peso. Escoja un ejercicio que disfrute. Nadar, montar bicicleta, jugar tenis, correr, o una caminata enérgica son actividades que queman muchas calorías. Los ejercicios como incorporarse (sit-ups), levantar las piernas, levantar pesas, pilates, y yoga ayudan a dar tono a los músculos. Sin embargo, no podemos garantizarle que los ejercicios eviten que se le descuelgue la piel si usted pierde mucho peso. Pregunte a su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios activos y tonificantes.



## PLANEAR UN EMBARAZO

No se recomienda un embarazo por lo menos durante 18 a 24 meses después de una cirugía bariátrica para asegurar nutrición adecuada y pérdida de peso. Es absolutamente

necesario que usted use un método efectivo de control de natalidad con la excepción de la píldora, ya que su absorción será diferente. Si usted quedara embarazada, la banda puede desinflarse. Pero, recuerde que usted puede recuperar todo el peso que perdió.



## SU DECISIÓN

Este folleto le ha dado información sobre la cirugía de Banda Gástrica Ajustable, su estadía en el hospital, recuperación, pérdida de peso y nuevos hábitos alimenticios. Como usted está tomando la gran decisión de someterse a una cirugía importante, asegúrese de recoger toda la información al respecto. Tiene que hablar con su médico, que le conoce a usted y su historia clínica. Y recuerde que usted necesitará estar bajo el cuidado de un médico durante el resto de su vida. Tener sobrepeso y posiblemente tener condiciones médicas como resultado de este peso crea riesgos adicionales para usted como paciente. Asegúrese de que un médico confiable le ayude a sopesar su decisión sobre la cirugía muy cuidadosamente. La cirugía bariátrica es el primer paso para ayudarlo a perder peso. Sin embargo, usted necesitará ser disciplinado para que funcione. Por último, sentirse saludable y perder peso exitosamente bien habrá valido la pena.



## RECURSOS

### Grupo de apoyo

Las reuniones se llevan a cabo los cuartos jueves del mes a las **7 p.m.** en el Victor E. Clarke Education Center en South Miami Hospital. Para mayor información, llame a Cyndi Iduate, R.N., BSN, CBN al **786-662-8745**.

### Sociedad Americana para Cirugía Batiátrica

140 NW 75 Drive, Suite C  
Gainesville, FL 32607  
**352-331-4900**  
[www.asbs.org](http://www.asbs.org)

### I WIN WAY

**1-877-946-4627**

[www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm)

CÓMO LA CIRUGÍA LE AYUDA A PERDER PESO

COMENZAR A BEBER Y COMER

ANTES DE LA CIRUGÍA

EFFECTOS SECUNDARIOS

RECUPERACIÓN EN CASA

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

QUE HACER Y NO HACER

BAJAR DE PESO DÉSPUES DE LA CIRUG

SUGERENCIAS PARA CAMBIAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

AÑADIR EJERCICIO

PLANEAR UN EMBARAZO

SU DECISIÓN

