

# ***"BY-PASS GÁSTRICO"***

## ***RECOMENDACIONES GENERALES***

## **PAUTAS ANTES DE LA INTERVENCIÓN.**

### **Objetivo de la pauta:**

Conseguir una pérdida de peso acompañada de una pequeña rehabilitación física, con el fin de poder realizar la operación con la mayor seguridad posible.

### **1. PAUTA DIETÉTICA: Duración de la pauta: 10 días**

## **antes de la intervención.**

### **DESAYUNO:**

- > 1 SOBRE DE OPTIFAST

### **MEDIA MANANA**

- > 1 zumo sin azúcar o infusiones

### **COMIDA**

- > 1 SOBRE DE OPTIFAST

### **MERIENDA**

- > 1 ZUMO NATURAL o infusiones

### **CENA**

- > 1 SOBRE DE OPTIFAST

***Durante estos días debe tomar libra para evitar el estreñimiento***

**Plantaben** 1 a 3 sobres /día, según necesidad.

**8. PAUTA EJERCICIO FISICO:** Andar rápido una hora al día (durante los 10 días antes de la intervención)

## **RECOMENDACIONES GENERALES**

- ◆> Debe beber agua o caldos entre las comidas. Es importante no tomarla junto a los alimentos; se recomienda beber de 7 a 8 vasos al día.
- ❖ Ha de tomar los suplementos proteicos que se le indica en la dieta.
- ❖ No es recomendable estirarse o inclinarse en el sofa o la cama justo despues de comer.
- ❖ Debe de comer poco a poco y masticar bien los alimentos solidos. Se aconseja esperar un intervalo de tiempo (3 horas) entre comidas; comer menos cantidad para disminuir la ansiedad y alcanzar antes la sensación de plenitud.
- ❖ Debe tomar los medicamentos triturados o diluidos.
- ❖ Debe dejar de comer antes de notar la sensación de plenitud.
- ❖ Es recomendable no tomar bebidas gaseosas ni alcoholicas, durante los primeros meses del tratamiento.
- ❖ Se recomienda seguir una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables; para que su evolución sea lo más satisfactoria posible.

***Uno de los posibles síntomas más de este tipo de intervenciones son los vomitos:***

***Muchas veces son secundarios a:***

- ◆> No masticar suficiente los alimentos
- ❖ Comer o beber demasiado rápido o con ansiedad
- ❖ Comer demasiada cantidad de alimentos
- ❖ Intolerancia algún alimento

**En el caso de que los vomitos aparezcan bruscamente o sean demasiado frecuentes; pongase en contacto con nosotros.**

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA MEJORAR SU SENTIMIENTO DE "AUTO EFICACIA", ASI COMO SU ESTADO EMOCIONAL.

- ◆> El primer paso para llegar a controlar una conducta es observarla detenidamente.
- ◆> En relación a la comida; debemos prestar atención a que se come, donde, con quien, como, cual es nuestro estado de animo, así como el tipo de pensamientos que aparecen.
- ◆> Tambien es importante, conocer nuestras debilidades y las circunstancias en que aparecen, para no dejarse arrastrar por ellas.
- ◆> Los hábitos no se borran ni se eliminan; se trata de sustituirlos por otros más saludables.
- ◆> Algunas estrategias que nos pueden ayudar a no caer en tentaciones:
  - Ir a comprar sin tener apetito
  - Elaborar una lista de la compra
  - Evitar los precocinados
  - Obstaculizar el acceso a los alimentos que no convienen
    - Dejar de comprar esos alimentos
    - Mantener los alimentos fuera del alcance y la vista
  - Hacer la comida justa
  - Poner en practica el dejar un poco de comida en el plato
  - No realizar otras actividades mientras se come (ver la tele, leer, escuchar musica..)
- ◆> Cuando aparezca un "impulso" por la comida, tratar de desviar la atención hacia otra actividad; llamar a una amiga por telefono, darnos una ducha....
- ◆> Es importante marcarse metas realistas y alcanzables en función de nuestros recursos.
- ◆> Tambien es bueno establecer un plan de recompensas que se relacione con la consecución de las metas planteada.

## **CUIDADOS POSTOPERATORIOS**

1. Siga las recomendaciones dietéticas que le ha indicado nuestra Nutricionista (en este mismo documento vienen especificadas)
2. Tome la medicación que se le indica en el informe de alta hospitalaria.
3. TOME DOS SORBOS DE AZUL DE METILENO DILUIDO, LOS 5 DIAS SIGUIENTES AL ALTA HOSPITALARIA.
4. Cuidados de las heridas:
  - a. Duchese con los apósitos puestos.
  - b. Retire los apósitos mojados, pinte con Betadine y una gasa estéril las heridas.
  - c. Ponga un nuevo apósito
  - d. Cuando las heridas estén secas (no manchan el apósito), la herida puede dejarse al aire.
  - e. No hay que quitar puntos en las heridas. Son internos y se absorben solos.
5. Cuidados del drenaje:
  - f. Cuando la botellita no tenga vacío (no este arrugada), debe abrir el taponcito, apretar la botella expulsando el aire y volver a cerrarla manteniéndola apretada.
  - g. Cuando este con más de la mitad de contenido líquido, realice la misma operación pero vaciando dicho líquido.
  - h. Si aparece un colorante azul, llámenos por teléfono  
y NO COMA O BEBA NADA MÁS.
6. Tipo de vida:
  - a. Haga una vida normal y tranquila desde que llega a su domicilio.
  - b. No este en la cama o sofá muchas más horas de lo que esta habitualmente.
  - c. De paseos cortos desde el primer día, aumentando las distancias progresivamente.

**PAUTA ALIMENTARIA DURANTE LOS 10 PRIMEROS DIAS  
POSTOPERATORIOS**

**DIETA LIQUIDA**

Objetivo de la dieta: proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales.

**Alimentos recomendados**

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas (sin azúcar añadido)
Lacteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado
Sopas	Caldos de carne o pescado y vegetal

Complemento nutricional: RESOURCE HIPERPROTEICO (2 al día)

Ejemplo de menu:

*Desayuno* - Infusion (edulcorada) y yogur líquido

*Media mañana* - RESOURCE

*Media mañana 2-* zumo de frutas

*Comida* - Caldo de pollo (desgrasado) y yogur líquido

*Merienda* - Leche desnatada

*Cena* - RESOURCE

- DEBE DE TENER EN CUENTA QUE DEBE PEDIR EL SUPLEMENTO PROTEICO CON ANTELACIÓN EN SU FARMACIA MÁS CERCANA.

**PAUTA ALIMENTARIA DEL DIA 10 AL 20 POSTOPERATORIO.**

**DIETA SEMILÍQUIDA**

Objetivo de la dieta: proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales.

**Alimentos recomendados**

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lacteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, semola, tapioca, pures de verdura líquidos (calabacfn o zanahoria)

Complemento nutricional: RESOURCE HIPERPROTEICO (2 al día) u OPTIFAST (3 al día)

Ejemplo de menu con Optifast: *Desayuno - Infusion (edulcorada) y yogur*

*Media mañana 1 - Optifast*

*Media mañana 2 - Leche desnatada*

*Comida - Semola (con caldo vegetal o caldo desgrasado) y zumo de fruta Merienda*

*1- Yogur líquido Merienda 2- Optifast*

*Cena - Optifast (con agua o leche desnatada)*

Ejemplo de menu con Resource Hiperproteico :

*Desayuno - Infusion (edulcorada) y yogur*

*Media mañana 1 - Resource Media*

*manana 2 - Leche desnatada*

*Comida - Semola (con caldo vegetal o caldo desgrasado) y zumo de fruta Merienda*

*1- Yogur líquido Cena - Resource*

## PAUTA ALIMENTARIA A PARTIR DEL DIA 21 POSTOPERATORIO

### QUINTA SEMANA POSTOPERATORIA.

#### DIETA PASTOSA

Objetivo de la dieta: proporcionar alimentos que no precisen masticación y resulten fáciles de deglutir.

#### **Alimentos recomendados**

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lacteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, semola, tapioca, cremas o pures de verdura *
Gelatinas	
Cereales	Galletas tipo María, cereales de desayuno sin azúcar **
Frutas	Pure o compota, manzanas o peras asadas

\* *Cremas o pures:* Deben prepararse añadiendo proteínas de origen animal, como pollo o pavo (cocinados sin piel), pescado blanco, huevo y/o quesitos desnatados

\*\* Estos alimentos deben tener consistencia pastosa por lo que se deben consumir acompañados de alimentos líquidos.

#### Ejemplo de menu:

*Desayuno* - Leche con cereales

*Media mañana* - Zumo de fruta

*Comida* - Pure de pollo, calabacfn y patata. Manzana asada

*Merienda* - Yogur

*Cena* - Pure de merluza, zanahoria y queso desnatado. Gelatina



## PAUTA ALIMENTARIA

### SEXTA SEMANA POSTOPERATORIA.

#### DIETA BLANDA

Objetivo de la dieta: Iniciar la masticación aportando alimentos íntegros de consistencia blanda ligeramente condimentados, con un contenido en fibra bajo y con comidas de pequeño volumen.

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lacteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado, queso fresco, quesitos desnatados
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, semola, tapioca, cremas o pures de verdura, sopas de pasta
Verduras	Verdura hervida, plancha , horno,
Cereales	Galletas tipo María, cereales de desayuno sin azúcar Pan tostado Arroz, pasta (macarrones, spaguetis) **
Frutas	Pure o compota, manzanas o peras asadas, fruta madura
Carnes, pescado y huevos	Carnes - magras hervidas, al horno o a la plancha Pescados - hervidos, al horno, a la plancha o en papillote Huevos - tortilla, pasado por agua
Fiambres	Jamon de york, pechuga de pavo

\*\*Preparaciones ligeras con verduras

Ejemplo de menu:

*Desayuno* - Leche con cereales

*Media mañana* - Zumo de fruta, tostada c/ queso fresco, Manzana asada *Comida* - Arroz c/ tomate, Pescado plancha, Compota de frutas *Merienda* - Yogur

*Cena* - Hervido verduras, tortilla francesa, yogur.

## PAUTA ALIMENTARIA A PARTIR DEL DIA 31 POSTOPERATORIO

### SEPTIMA SEMANA POSTOPERATORIA.

#### DIETA NORMAL

Objetivo de la dieta: Aportar alimentos de consistencia solida ligeramente condimentados, con comidas de pequeño volumen, varias veces al día. (se recomiendan entre 5-6 ingestas diarias)

#### Alimentos recomendados

Bebidas	Agua, infusiones, zumos de frutas
Lacteos	Leche desnatada, yogur líquido desnatado, yogur desnatado, queso fresco, quesitos desnatados
Sopas	Caldo desgrasado, caldo vegetal, semola, tapioca, cremas o pures de verdura, sopas de pasta
Verduras	Verdura hervida, plancha , horno, Ensaladas
Cereales	Galletas tipo María, cereales de desayuno sin azucar * Pan tostado, Arroz, pasta (macarrones, spaguetis) **
Frutas	Fruta natural , Fruta al horno
Carnes, pescado y huevos	Carnes - magras hervidas, al horno o a la plancha Pescados - hervidos, al horno, a la plancha o en papillote Huevos - tortilla, pasado por agua
Fiambres	Jamon de york, pechuga de pavo

\*\*Preparaciones ligeras con verduras, tomate frito natural.

Se debe de ir probando tolerancia a las nuevas texturas y alimentos que vamos introduciendo en nuestra dieta.

#### Ejemplo de menu:

*Desayuno* - Leche con cereales

*Media mañana* - Zumo de fruta, tostada c/ jamon cocido *Comida*

- Arroz c/ verduras y pollo, Fruta natural *Merienda* - Yogur

*Cena* - Ensalada, Pescado plancha, Lacteo