

PROGRAMA APRENDER EN SALUD	FICHA EDUCATIVA PREPARÁNDOME PARA CIRUGÍA BARIÁTRICA
DESCRIPCIÓN GENERAL	El principal objetivo de la cirugía bariátrica es volver a una condición física sana a través de la pérdida de peso y de esta forma obtener un “cambio de vida”. La cirugía es uno de los pasos más importantes para lograr este objetivo, pero para llegar a ella debe haber realizado una serie de cambios en sus hábitos generales de vida y rutinas, especialmente lo referente a su alimentación y actividad física. Para ayudar al éxito de este proceso, debe cumplir estrictamente el siguiente plan preoperatorio. ¿DUDAS, PREGUNTAS, ¿DEBE CANCELAR SU CIRUGÍA?, comuníquelo a través de WhatsApp +57 3108156978
¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?	<p>Los Cobos Medical Center cuenta con los recursos logísticos y personal altamente especializado para cuidar que todos los procedimientos de atención de la salud se hagan de forma segura, pero cualquier intervención presenta riesgos:</p> Infección, sangrado, complicaciones relacionadas con alergias a medicamentos (anestesia), los materiales de los instrumentos y aparatos utilizados durante la cirugía. Riesgo de causar daño a nervios u órganos ubicados en el área en que se realiza la cirugía. Además, existen riesgos a nivel respiratorio, cardíaco y digestivo que se detallan en el consentimiento informado y se le serán explicados por el médico y el anestesiólogo.
¿POR QUÉ SE REALIZA?	La cirugía se realiza como parte integral del tratamiento de la obesidad como enfermedad metabólica. La dieta preoperatoria es el principal componente de la preparación para la cirugía y se recomienda debido a la importancia que tiene la pérdida de peso para lograr disminuir la grasa visceral, disminuyendo riesgos anestésicos, lograr un mejor efecto y aprovechamiento de los analgésicos y habrá menos dolor; además se disminuyen las dificultades durante la cirugía causadas por el exceso de grasa.
¿CÓMO DEBO PREPARARME?	<p><u>ALIMENTACIÓN 15 DÍAS ANTES DE LA CIRUGÍA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elimine de la dieta todos los dulces, frituras, gaseosas, galletas y pan. • En caso ser fumador, se debe suspender el cigarrillo. • Modifique su dieta a una principalmente a base de proteínas como pollo, pescado, carne, mariscos, pavo y legumbres en grano como frijol, garbanzo y lenteja, ya que las proteínas son básicas en el proceso de cicatrización después de la cirugía. • Salga a caminar un mínimo de 20 minutos hasta una hora todos los días. <p>Este plan se recomienda debido a la importancia que tiene la pérdida de peso preoperatoria para lograr disminuir la grasa visceral, por ejemplo, reducir el hígado graso, alcanzando estos objetivos se disminuyen los riesgos anestésicos, se mejora el efecto y aprovechamiento de los analgésicos y habrá menos dolor, además de que se disminuyen las dificultades intraoperatorias (durante la cirugía) causadas por el exceso de grasa.</p> <p><u>SUGERENCIA DE DIETA ESPECÍFICA PREOPERATORIA:</u></p> <p>DESAYUNO: Malteada de proteínas (Ensure, Glucerna)</p> <p>MEDIA MAÑANA: Jugo de frutas o yogurt dietético o te dietético o porción de fruta.</p> <p>ALMUERZO: Sopa de vegetales con pollo o carne o pescado, puede incluir pedacitos de las proteínas, excluir completamente los carbohidratos.</p> <p>ONCES: Jugo de frutas o yogurt dietético o te dietético o porción de frutas.</p> <p>COMIDA: Sopa de vegetales con pollo o carne o pescado, puede incluir pedacitos de las proteínas, excluir completamente los carbohidratos. Se puede reemplazar por una malteada de proteínas.</p> <p>ANTES DE DORMIR: Jugo de frutas o te dietético o gelatina o porción de fruta.</p> <p><u>RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LA COMIDA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siga al pie de la letra las recomendaciones de dieta entregadas por la nutricionista en el postoperatorio • Respete estrictamente las recomendaciones de cantidad (porción) de alimentos que puede consumir • Respete estrictamente horarios de comidas • Coma despacio, masticando muy bien cada una de las porciones que deben ser pequeñas • Evite beber y comer al mismo tiempo. Espere 30 minutos después de terminar de comer para beber líquidos • Tómese entre 30 a 45 minutos para comer • Tome abundante líquido entre las comidas, preferiblemente sorbos de agua

	<ul style="list-style-type: none"> • Deje de comer cuando se sienta lleno. Se sentirá lleno mucho más rápido que antes de la cirugía porque su estómago es mucho más pequeño. • Coma alimentos saludables que tengan mucha proteína y poca cantidad de grasa y calorías • Evite los alimentos con azúcar. Evite alimentos líquidos con muchas calorías, como el helado <p>PREPARACIÓN GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contacte y garantice la presencia de un acompañante el día de la cirugía, mayor de edad en buenas condiciones de salud, que pueda permanecer todo el día, a esa persona se le dará información sobre usted • Garantice la presencia de un colaborador permanente en las labores del hogar, ya que tendrá incapacidad para realizar diversas actividades durante varias semanas • Tenga una carpeta con todos sus exámenes e imágenes recientes (menos de 3 meses) • Aliste una maleta con pijama, zapatos cerrados antideslizantes sin cordones, productos de aseo • Garantice que cuenta con las medias anti embólicas de su talla, para el día de la cirugía • Ayuno total de mínimo 8 horas (incluye aromáticas o bebidas suaves). En la consulta preoperatoria le indicarán como debe tomar sus medicamentos habituales <p style="text-align: center;">PUEDA HABER INDICACIONES ESPECIALES PARA CADA PACIENTE DE ACUERDO CON SUS CARACTERÍSTICAS</p>
<p>¿LO QUE SUCEDE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?</p>	<p>Antes ese día: Preséntese en el área de cirugía ambulatoria, segundo piso, donde se tomarán unos datos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lo harán seguir al área de casilleros donde dejará sus pertenencias y recibirá una bata, gorro y protectores de pies, que es lo único que vestirá durante el procedimiento ✓ Le asignarán una manilla de identificación que se colocará en el pie con sus datos personales. ¡Verifíquelos! ✓ Verificarán el cumplimiento de las instrucciones suministradas previamente, siempre reporte alergias (alimentos, a anestésicos, a medios de contraste, a materiales, etc.) y antecedentes de salud importantes. <p>Durante: El equipo de salud se lava las manos y toma las precauciones para evitar infecciones</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya en la sala del procedimiento le controlarán la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria (signos vitales) durante el procedimiento. ✓ Le suministran uno o varios medicamentos anestésicos y sedantes para la relajación y dormirlo totalmente ✓ El cirujano utiliza una técnicas de mínima invasión por vía laparoscópica, esto significa que le harán incisiones (cortes o heridas) muy pequeñas milímetros, usualmente son 4 a 5 ✓ A través de estos orificios se introducen instrumentos especializados, para realizar la cirugía, el primer paso es introducir gas para expandir el interior del abdomen creando un espacio que facilita ver los órganos internos y el laparoscopio que cuenta con una cámara que transmite imágenes del interior del abdomen a una pantalla en la sala de cirugía ✓ De acuerdo con la técnica seleccionada el cirujano realiza la intervención a nivel del estómago o el intestino delgado, que además de reducir el tamaño buscan que haya una mejor absorción de nutrientes <p>Después: Lo llevarán al área de recuperación, en la que permanecerá unas horas mientras se verifica que se recupere totalmente de la anestesia y les harán seguimiento a sus signos vitales</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permanecerá en el hospital unos días para que los médicos y los enfermeros puedan supervisar la recuperación. Se le darán medicamentos para el dolor y las náuseas, le ayudarán a levantarse y a moverse, caminar por la habitación y se asegurarán de que pueda beber líquidos sin vomitar y todas las funciones motoras (movimiento) y de conocimiento se reestablezcan. ✓ Una vez verificado lo anterior se le dará de alta con un monitoreo cercano e instrucciones de cambio de hábitos alimenticios y ejercicio.
<p>¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS?</p>	<p>Después de bajar mucho de peso, es posible que experimente cambios de ánimo súbitos, pueden presentarse altibajos emocionales. Además, la cirugía ayuda a cambiar el concepto de cantidad de comida por el de calidad de la comida, adquirir nuevos hábitos de comida, actividad física y en general “hábitos saludables” mejora su condición de salud, ya que la obesidad tiene una relación directa con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, apnea, entre otros. El tiempo en que se evidencian estos resultados en cada persona es diferente</p>
<p>INFÓRMATE MÁS</p>	<p>https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/bariatric-surgery/about/pac-20394258 https://medlineplus.gov/spanish/weightlossurgery.html https://www.loscobosmc.com/bariatrica/</p>