

# Sección 6:

## *Volver a casa del hospital*

### *Recuperación en casa*

#### **Alta hospitalaria:**

*No es raro sentir debilidad y cansancio inmediatamente después de ser dado de alta del hospital. Su cuerpo aún se está recuperando del estrés de una operación grande.*

#### **Conducir:**

*No se le permite conducir por lo menos hasta dos semanas después de la operación. El cirujano debe autorizarlo para poder conducir.*

#### **El cuidado de la herida:**

*La herida debe mantenerse limpia y seca, a menos que el cirujano le indique lo contrario. Si le han puesto gasas o paños, recuerde siempre lavarse bien las manos antes de quitarlas o cambiarlas. Quizás también le pongan "Steristrips" los cuales se caerán solos durante el proceso de sanación. La herida puede quedar sensible por varios meses después de ser operado, así que no la exponga a la luz solar (incluyendo cabinas para broncearse) durante el primer año.*

#### **Actividad:**

*Los pacientes no pueden hacer ninguna actividad ardua, especialmente levantar cosas pesadas (no más de 20 libras) por el transcurso de seis semanas aproximadamente. Puede tolerar fácilmente caminar, incluyendo subir escaleras. Si alguna actividad o postura le ocasiona dolor en la parte de la herida, no la haga.*

*Debe conversar primero con el cirujano antes de regresar a trabajar. Es común regresar a trabajar después de dos a tres semanas, sí es que el trabajo no es físicamente pesado.*

*Durante las primeras seis semanas después de la operación es importantísimo que usted camine lo más que pueda. Cuando llegue a casa, empiece de a poco, haciendo varias caminatas cortas al día preferiblemente afuera. Aumente la distancia y la marcha de sus caminatas cada día, espere cansarse fácilmente al principio. El caminar fomenta la curación de la herida, la circulación, la digestión, adelgazamiento y el bienestar de los pulmones y el corazón. La exposición al aire fresco y a la luz del sol le ayudará aliviar la depresión, ansiedad y las ansias por comer.*

## **Medicamentos y el dolor:**

*Se le dará de alta del hospital con una receta de analgésicos para el dolor, los que tomará cuando lo requiera durante su recuperación. Después de la operación, sentirá al menos por unas cuantas semanas, dolores musculares en la parte superior izquierda y derecha del abdomen. Para los malestares ligeros, puede tomar Tylenol en jarabe sin azúcar o en “caplets”, que es un comprimido ovalado y pequeño, fácilmente digerible por la nueva toma estomacal. Su doctor también le recetará un narcótico suave combinado con Tylenol llamado Vicodin. Si usted ha estado tomando analgésicos para tratar una condición crónica como artritis, favor de hablar con el cirujano antes de volver a tomar los medicamentos después de la operación.*

**Debe evitar, por el resto de su vida, los medicamentos que contengan aspirina y los desinflamantes sin esteroides, ya que pueden causar daños al revestimiento de la toma y del saco estomacal.**

### **Ejemplos:**

- **Ibuprofeno (Motrin, Advil, Nuprin, Excedrin IB)**
- **Naproxina (Aleve, Naprosyn)**

## **Medicamentos recetados desde antes de la operación**

*Antes de ser dado de alta del hospital, necesitará consultar con su cirujano el uso de cualquier medicamento recetado, antes de empezar a tomarlos en casa nuevamente. La mayoría de medicamentos en pastillas pueden tomarse con seguridad después de una derivación gástrica, pero ciertas cápsulas o comprimidos son demasiado grandes que podrían causar un bloqueo. Otros tienen que ser ordenados en jarabe o tomarse triturados y mezclados con líquidos o alimentos molidos. Siempre consulte con su médico o farmacéutico antes de triturar los comprimidos o abrir las cápsulas, ya que ciertas medicinas son menos efectivas de esta forma.*

*Sí esta tomando medicamentos para la hipertensión o diabetes mientras adelgaza, debe de ser supervisado cuidadosamente por su doctor, ya que quizás se requiera ajustar la dosis.*

## **Vitaminas:**

*Necesitará tomar complejos vitamínicos y minerales a diario por el resto de su vida. Sirvase revisar la lista detallada de suplementos requeridos para después de la operación en la sección 8.*

## **Dieta:**

*Será dado de alta bajo el nivel uno o dos de la dieta de derivación gástrica (Sirvase revisar la sección sobre dietas para más detalles). Recuerde que debe masticar alimentos y absorber líquidos lentamente y deje de comer tan pronto se sienta lleno. Ya que su capacidad estomacal es restringida, consumir líquidos y alimentos rápidamente*

*o comer demasiado de una sola vez, puede ocasionarle vómitos o la ruptura de la línea engrapada.*

## ***Infórmele al asesor del programa o al cirujano si le ocurre algo de lo siguiente***

- *Fiebre de más de 101 grados*
- *Supuración de la herida*
- *Accesos súbitos de falta de respiración*
- *Dolor del pecho*
- *Inflamación o dolor de las piernas*
- *Vómitos continuos*
- *Aumento del dolor abdominal*

## ***Para cerciorarse de la consistencia de su cuidado***

*Sírvase llamar a uno de los siguientes números, si le ocurrirá algo de lo mencionado anteriormente.*

### **Horarios de oficina: 8:30 AM a 4:00 PM**

*Línea de Cirugía Bariátrica – (510) 307- 2915*

### **Horario alterno (después de las 4pm o fines de semana)**

- *Llame a la enfermera de consulta de su área local de servicio*

*O si le recomiendan ir a la sala de emergencia –*

*Llame al: (510) 307 – 1500 – Pida hablar con el cirujano bariátrico de turno*

## La recuperación en casa

### Apoyo:

*El Programa de Cirugía Bariátrica del Centro Médico de Richmond ofrece grupos de apoyo, ya que a muchas personas les sirve hablar de sus experiencias con otros pacientes.*

### Seguimiento posoperatorio:

*Tiene que planificar visitas frecuentes de seguimiento con el cirujano y el asesor de casos del programa.*

*Después de la operación, las citas serán programadas de la siguiente manera:*

- 2 semanas
- 6 semanas
- 12 semanas
- 6 meses
- 12 meses

*\* Ojo: Las citas pueden ser alteradas por el cirujano de acuerdo a su plan de cuidado individualizado.*

*En estas visitas, le pesarán y revisarán para ver si aqueja de alguna complicación quirúrgica o médica y quizás requiera que le modifiquen sus medicamentos.*

# ¡El ejercicio es la clave del éxito!

*Después de que el cirujano le de el visto bueno, es importantísimo que regrese a su rutina de ejercicios, mínimo 30 minutos al menos 4 días a la semana.*

### Comenzar después de 8 semanas de la operación:

*Para volver a tonificar sus músculos y afirmar la piel suelta a medida que adelgaza, deberá practicar ejercicios en el piso como abdominales, levantamiento de piernas o pesas, yoga. Notará que se le hará cada vez más fácil y disfrutable hacer ejercicios, a medida que vaya adelgazando y aumentando su resistencia.*