

# Sección 8: Temas de nutrición después de la operación

**Sírvase leer esta sección varias veces antes de su operación**

## Introducción

*La operación de derivación gástrica crea cambios dramáticos en el estómago e intestino. Combinada con ejercicios y dieta, dicha operación es una herramienta eficaz para adelgazar permanente. La decisión de operarse debiera hacerse cuidadosamente, luego de entender los riesgos, beneficios y cambios de por vida envueltos.*

*Este capítulo le informa de los posibles problemas nutricionales, le da estrategias para disminuir sus riesgos y le da una guía para ayudarlo a adelgazar de forma exitosa.*

*El resto de su vida solo podrá comer pequeñas porciones de comida. Si come más del del punto de llenura, se sentirá mal y vomitará. Elija las comidas de alto contenido proteínico y bajas en calorías, azúcar, grasas o fibra. Si usted merienda a menudo o toma bebidas ricas en calorías, no adelgazará. Para eso usted debe comer pequeñas comidas balanceadas cada día, evitar merendar y evitar las bebidas ricas en calorías.*

*Por el resto de su vida deberá cuidarse de no comer alimentos que puedan bloquear la apertura entre el nuevo saco estomacal y el intestino delgado. Los alimentos fibrosos, difíciles de digerir o que no han sido bien masticados, pueden bloquear la desembocadura del saco estomacal ocasionando dolores de estómago y vómitos.*

*Para proteger al saco estomacal, evite comer y beber demasiado. El tamaño del nuevo estómago es de 1 onza aprox. y puede estirarse hasta 2 onzas o al tamaño de un huevo; Véle lo que coma basado en esta información. Es normal que el saco se estire un poco con el tiempo, pero **sobrestiramientos frecuentes causarían que usted aumente la capacidad estomacal y engorde.***

*Esto contradice el propósito de la cirugía de derivación gástrica.*

*La derivación gástrica es como una herramienta que tiene que aprender a usar inteligentemente.*

## Náusea y vómitos

Las náuseas y los vómitos son los síntomas más comunes en los primeros meses después de la operación. Pueden ocurrir luego de comer más de lo que le cabe en el estómago, por no masticar bien, por comer muy rápido o por tomar líquidos con las comidas. A veces nuevas comidas pueden provocar náuseas y vómitos.

### Para reducir sus riesgos

- *Coma d-e-s-p-a-c-i-o*
  - Tome bocados pequeños.*
  - Mastique de 20 a 30 veces cada bocado.*
  - Mastique toda comida a la consistencia de papillas para bebés.*
  - Permita unos 30 minutos entre comidas.*
- *Al principio, límite las porciones de 1 a 2 onzas (2 a 4 cucharadas)*
- *Deje de tomar líquidos al menos 10 minutos antes de las comidas.*
- *No tome líquidos con la comida.*
- *Espere 60 minutos después de las comidas antes de continuar tomando líquidos.*
- *Deje de comer cuando tenga la primera sensación de llenura o presión abdominal.*

### Si sufre de vómitos

- *Si un alimento nuevo le causa vómitos, deje que pasen varios días antes de probar la misma comida otra vez.*
- *Si la náusea y vómitos aumentan cuando pasa a la siguiente fase dietética, vuelva a la fase líquida y evite los productos lácteos por unos días para descansar al estómago.*
- *Si los vómitos continúan durante el día, suspenda el consumo de sólidos y tome sólo líquidos transparentes por las 8 horas siguientes (agua, jugos, café, té descafeinados o bebidas no carbonatadas)*
- *Si los vómitos continúan por más de 24 horas, llame a su médico. Los vómitos continuos son indicios de que la desembocadura entre el estómago y el intestino delgado se ha bloqueado.*

*Alimentos que no son bien masticados pueden bloquear la anastomosis (conexión del saco estomacal y el intestino). Esto puede causar dolor, vómitos o ruptura de la línea engrapada. Quizás requiera una intervención médica para desbloquearlo y evitar la deshidratación.*

*Si un trozo de carne bloqueara la anastomosis, mezcle una cucharada de suavizante para carnes Adolph con agua tibia y tómelo lentamente. Si sigue vomitando por el resto del día,*

## Náusea y vómitos (continuación)

suspenda las comidas sólidas e ingiera solo líquidos ralos por las siguientes 8 horas (agua, jugos transparentes, café o té descafeinados y bebidas no carbonatadas).

A veces los bloqueos deben ser abiertos con un instrumento llamado endoscopio, el cual se inserta por la boca hasta el estómago. En algunos casos, con el tiempo la desembocadura hacia el intestino delgado se encoje a pesar de seguir las pautas alimenticias. Esta condición se llama estenosis. El tratamiento es un procedimiento endoscópico que se realiza de forma ambulatoria usando un pequeño globo para estirar (dilatarse) la desembocadura, de modo que la comida pueda pasar. A veces se necesitan hacer dos procedimientos de dilatación.

## Deshidratación

Luego de la operación de derivación gástrica, es difícil consumir suficientes líquidos porque no podrá beber mucho de una sola vez. Cuando usted consume menos líquidos de los que su cuerpo necesita (64 onzas diarias) se deshidrata.

Los síntomas de deshidratación incluyen:

1. Orina oscura (de color ámbar o como té), poca orina.
2. Resequedad o "sensación de soltura" en la piel, labios o boca seca y partida.
3. Estreñimiento.
4. Dolor de cabeza.
5. Debilidad o mareos.

Causas de la deshidratación:

1. Diarrea o vómitos.
2. Beber menos de 64 onzas de líquidos claros al día.

## Para evitar deshidratarse

- Beba sorbos de líquidos claros durante el día.
  1. Póngase una meta de 64 onzas (8 vasos) de líquidos al día.
  2. Beba a sorbos 4 a 6 onzas por hora – 1 onza cada 10 a 15 minutos.
  3. Lleve consigo una botella de agua o cantimplora todo el tiempo.
- Deje de tomar líquidos por lo menos 10 minutos antes de las comidas.
- Evite tomar líquidos con las comidas.
- Espere 60 minutos después de las comidas antes de volver a tomar líquidos.
- Si tiene que escoger entre líquidos claros y comida sólida o blanda debido a las náuseas y los vómitos, elija los líquidos claros.
- **Escoja el agua – es la mejor selección.**

## Diarrea o síndrome de evacuación gástrica rápida

La diarrea o síndrome de evacuación gástrica rápida ocurre cuando la comida pasa muy rápido del estómago al intestino delgado.

Síntomas	Causas	Sí le ocurre a usted
<i>Cólicos o retorcijones</i>	<i>Por comer alimentos muy dulces o grasosos.</i>	<i>Acuestese de 30 a 40 minutos.</i>
<i>Diarrea</i>	<i>Por comer muy rápido.</i>	<i>Descanse hasta que los síntomas se vayan.</i>
<i>Mareos</i>	<i>Por comer demasiado.</i>	
<i>Náusea</i>	<i>Por tomar líquidos con las comidas.</i>	<i>Notifíquese a su médico o a su asesor del programa si los síntomas persisten.</i>
<i>Transpiración</i>		
<i>Rítmico cardíaco acelerado</i>		
<i>Debilidad</i>		

## Insuficiencias nutricionales

La derivación gástrica altera la forma en que el cuerpo absorbe nutrientes. Esto es una consecuencia de reducir el estómago y de reposicionar el intestino delgado.

Deberá tomar aquellos nutrientes que dependen de secreciones gástricas para su absorción (hierro, calcio, vitamina B<sub>12</sub>), a niveles mayores de los recomendados por la dieta alimenticia (RDA). Su doctor tendrá que observarle dichos niveles nutricionales.

La mayoría de las vitaminas y minerales se absorben a lo largo del intestino delgado. Los cambios intestinales a raíz del procedimiento quirúrgico Y de Roux, dejan menos áreas del intestino delgado en contacto con los nutrientes. Por eso deberá tomar un complejo multivitamínico de minerales con hierro por el resto de su vida, asegurando así un nivel de nutrición adecuado para su organismo.

Es importante consumir suficientes proteínas. Debido a los cambios en su sistema digestivo es esencial que ponga atención a las proteínas que consume.

## Insuficiencias nutricionales (Continuación)

- Tome un suplemento multivitamínico de minerales con hierro cada día.
- Tome 1000 mcg de vitamina B<sub>12</sub> sublingual, 2 veces por semana o pongase una inyección de B<sub>12</sub> de 1 a 3 meses.
- Tome de 1200 a 1500 mg de citrato de calcio diariamente.
- Tómelos 1 hora después de comer, cuando pueda volver a tomar líquidos.

*Recuerde que tendrá que tomar suplementos por el resto de su vida. Dejar de hacerlo puede acarrear graves consecuencias. Coordine con su médico para cerciorarse que cubran sus necesidades. La siguiente información le será de utilidad.*

### **Complejos multivitamínicos y minerales**

- *Tome un complejo multivitamínico de minerales con hierro a diario. **Empiece apenas el cirujano lo recomiende, a menudo cuando empieza la dieta de la Etapa II o III.***
- *En formato masticable o líquido al principio.*
- *Luego de las primeras dos semanas de la etapa III de la dieta, quizás pueda tolerar los complejos para adultos en pastillas o cápsulas.*

### **Vitamina B<sub>12</sub>**

*La vitamina B<sub>12</sub> es esencial para el sano funcionamiento del sistema nervioso y la división celular. La falta de esta vitamina causa degeneración de los nervios deviniendo en parálisis. La cirugía gástrica recorta la absorción de B<sub>12</sub> drásticamente, por eso su médico querrá revisarle dichos niveles anualmente. Las dosis altas de suplementos orales o inyectables de B<sub>12</sub> ayudan a prevenir las insuficiencias o carencias.*

- *Comience a tomar vitamina B<sub>12</sub> sublingual el primer día después de la operación.*
- *Tome 1000 mcg de vitamina B<sub>12</sub> sublingual (debajo de la lengua) dos veces por semana.*

**O**

- *Póngase inyecciones de 1000 mcg de vitamina B<sub>12</sub> de 1 a 3 meses.*

### **Citrato de calcio**

*Necesita citrato de calcio para tener huesos y dientes fuertes, para la contracción y relajación muscular, para el funcionamiento neurológico, para la coagulación sanguínea, la presión arterial y la inmunidad. Sí no hay suficiente, el cuerpo se ve forzado a sacar calcio de los huesos. Los complejos de calcio son útiles para mantener la densidad ósea.*

- *Suplementos diarios de 1200 a 1500 mg de citrato de calcio. Escoja marcas que incluyan vitamina D, magnesio y zinc.*

## Insuficiencias nutricionales (Continuación)

- *El citrato de calcio es una buena opción que no necesita del jugo gástrico para ser absorbido.*
- *El citrato de calcio se absorbe mejor al tomarse en dosis de 500 mg, tres veces al día.*
- *Evite los complejos de concha de ostra o de refuerzo óseo (Bone meal), ya que contienen demasiados minerales que pueden resultar tóxicos.*
- *Buenos ejemplos: Citracal, Citrato de calcio marca Trader Joe's.*
- *Utilice un cortador de pastillas, sí es que estas son muy grandes.*

### **Hierro**

*El hierro cumple un rol importante en el metabolismo energético, el control de la temperatura, el funcionamiento inmunológico y el desempeño laboral. A pesar de tomar complejos multivitamínicos con hierro a diario, las mujeres menstruantes pueden aún sufrir de anemia ferropénica después de la derivación gástrica.*

- *Comience a tomarlas, según lo indique su cirujano, médico o nutricionista.*
- *El hierro se absorbe mejor cuando se toma con vitamina C.*
- *Nunca tome hierro y calcio juntos, pues éstos compiten por absorción.*

### **Proteína**

*En la sección 9 puede leer más sobre las proteínas. La siguiente es una lista de comidas que son fuentes de proteína.*

<b>CANTIDAD</b>	<b>COMIDA</b>	<b>Proteínas en Gramos</b>
1	Huevo	7 g
2	Claras de huevo	7g
¼ taza	Substituto del huevo	7g
1 onza	Carnes de aves	7g
1 onza	Pescado (halibut, salmón, etc.)	7g
¼ taza	Atún	7g
1 onza	Camarones, langosta	5.5g
1 onza	Jamón, pavo (magros)	5g
½ taza	Requesón (bajo en grasa)	7g
¼ taza	Tofu	5g
4 onzas	Yogurt	4g
½ taza	Frijoles, lentejas	3g
½ taza	La mayoría de las verduras	2g

## Estreñimiento

*El estreñimiento puede ser un problema para algunos. A continuación están consejos de como aliviar el estreñimiento, tomados del programa de cirugía bariátrica de Kaiser Hawaii:*

- *Tome la cantidad de líquidos recomendada (64 onzas).*
- *Haga actividad física según los niveles recomendados.*
- *Agregue una porción adicional de frutas (papaya o ciruelas hervidas) hasta que mejore.*
- *Tome jugo de ciruelas diluído (una parte de jugo con una de agua) hasta que mejore.*

## Intolerancia a las comidas

*La intolerancia a las comidas varía de un individuo a otro. Entre los alimentos que a menudo no son tolerados se incluye la leche, carne y comidas ricas en fibra.*

*Hay comidas que son difíciles de tolerar, ya que dan náuseas, malestares, dolores, vómitos o porque pueden trabar la apertura al estómago. Para saber que alimentos disminuyen estos problemas, converse con su nutricionista.*

### **Evite las siguientes comidas**

*Bebidas alcohólicas*

*Frijoles y guisantes*

*Carne de res y de cerdo (a menos que sea muy magra y blanda)*

*Cereales de salvado u otros productos con salvado (afrecho)*

*Bebidas gaseosas (incluyendo las dietéticas)*

*Apio*

*Papitas fritas o totopos*

*Coco*

*Maíz*

*Fruta seca*

*Comida rápida*

*Comidas grasosas*

*Chicle o goma de mascar*

*Palomitas de maíz*

*Arroz y fideos*

*Azúcar o dulces (caramelos, pasteles, galletas, fruta seca, gaseosas)*

*Cáscara y semillas de frutas y verduras*

*Pan sin tostar*

*Avísele a su nutricionista sí es que no tolera la leche desnatada. La leche provee nutrientes indispensables como proteínas, calcio y vitamina D, quizás sólo sea necesario hacer ajustes a sus suplementos vitamínicos.*