



MANUAL
PACIENTES BY-PAAS GÁSTRICO

DR. MARCO FIDEL CHALA PEREZ

NOMBRE: _____

INDICE DE MASA CORPORAL

NOMBRE: _____
TALLA: _____ cm
PESO ACTUAL: _____ Kg **PESO IDEAL** _____
IMC: _____
FECHA DE CIRUGIA: _____

El índice de masa corporal es una medida basada en la estatura y el peso y como se relaciona con el porcentaje de grasa corporal. Se utiliza para determinar el riesgo de desarrollar determinadas enfermedades. Cuanto mas elevado resulte el IMC, mayor será el riesgo de presentar problemas de salud.

	FECHA	PESO	PERDIDA DE PESO	COMENTARIO
VALORACIÓN INICIAL				
VALORACION PRE/CIRUGÍA				
1 MES				VISITA MEDICA
2 MES				
3 MES				VISITA CLÍNICA
4 MES				
5 MES				
6 MES				VISITA CLÍNICA LABORATORIOS
7 MES				
8 MES				
9 MES				VISITA CLÍNICA
10 MES				
11 MES				
12 MES				VISITA CLÍNICA LABORATORIOS

Bajo peso	< 18.5
Peso ideal	18.5 - 24.9
Sobre peso grado 1	25 - 26.9
Sobre peso grado 2 (Pre obesidad)	27 - 29.1
Obesidad tipo I	30 - 34.9
Obesidad tipo II	35 - 39.9
Obesidad tipo III (Obesidad mórbida)	40 - 49.9
Obesidad tipo IV (Súper-obesidad)	50 - 59.9
Obesidad Tipo V (Súper-Obesidad)	>= 60

Para determinar tu IMC realiza el siguiente ejercicio:

- Multiplica tu estatura por tu estatura en metros: () x () =
Ejemplo: (1.60) x (1.60) = 2.56
- Divide tu peso actual entre la cantidad que obtuviste anteriormente: Peso actual: _____Kg/ (m²) =
De acuerdo a mi IMC me considero:

- Cuando los pacientes tienen un IMC de 40 Kg/m² o de 35 Kg/m² más alguna enfermedad como: Aumento de glucosa en la sangre, niveles de colesterol elevado o hipertensión arterial entre otros, se consideran candidatos a cirugía de By Pass Gástrico.

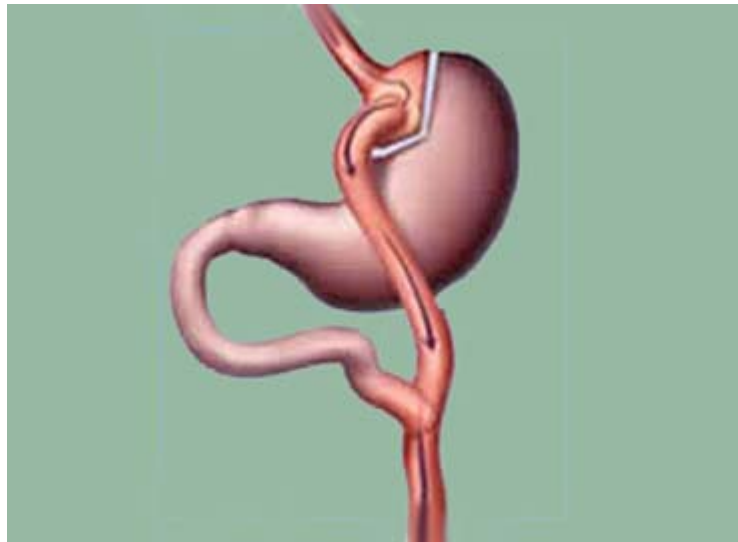
PRE-OPERATORIO

¿Qué ES EL BY PASS GÁSTRICO?

Es un procedimiento quirúrgico que tiene dos objetivos principales los cuales debes conocer y saber adecuadamente:

1. **Restricción:** disminución del tamaño de reservorio gástrico. Por esta razón las cantidades de cada comida serán pequeñas.
2. **Malabsorción:** disminución del área de absorción del intestino. No se absorberán todos los alimentos.

A continuación encontrarás un esquema que te ilustrará cómo será la ruta de alimentación después de la cirugía:



FECHA:

PESO Aactual:

Mis metas profesionales a cumplir son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

MI FOTO



DIETA PREQUIRURGICA

PRIMERA SEMANA

DIETA LIQUIDA TOTAL: SE INCLUYEN LACTEOS Y BEBIDAS CON LECHE
DESCREMADA SIN HARINAS

SIN AZUCAR

- JUGOS DE FRUTA NATURAL CON LECHE
- YOGURES DIETETICOS(BAJOS EN GRASA Y AZUCAR)
- ALMUERZO Y CENA
- LICUADOS DE (POLLO-CARNE DE RES O PESCADO) CON VERDURA (1 TAZA)

EJEMPLO :

DESAYUNO (7 AM): JUGO DE FRUTA EN LECHE
NUEVES 1 (9 AM): YOGURT DIETETICO
NUEVES 2 (11 AM): CREMA DE VERDURA
ALMUERZO (1 PM) LICUADO
ONCES 1 (3 PM): YOGURT DIETETICO
ONCES 2 (5 PM): JUGO EN LECHE O YOGURT
CENA (7 PM): LICUADO
REFRIGERIO (9 PM): YOGURT O JUGO

DIETA PREQUIRURGICA

SEGUNDA SEMANA

DIETA LIQUIDA CLARA
SIN HARINAS
SIN AZUCAR
SIN LACTEOS
NO SOLIDOS !!!
OPCIONES:
TE
AGUA AROMATICA
GELATINA SIN AZUCAR
CALDOS CLAROS SIN GRASA
JUGOS EN AGUA SIN AZUCAR

*****IMPORTANTE: HIDRATACION: GATORADE FRIO 2 BOTELLAS X 500 ML MINIMO
AL DIA**

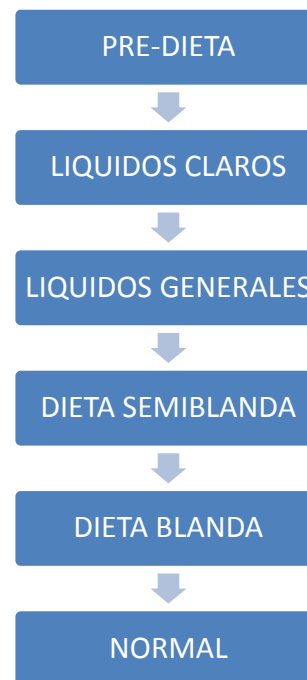
PREPARANDOSE PARA LA CIRUGIA

- Lo primero que hay que tener en cuenta es el fraccionamiento de tu alimentación habitual. Debes realizar 3 comidas principales (Desayuno, almuerzo y cena) y dos pequeñas (nueves y onces). **NO PICAR**.
- Consumir primordialmente alimentos fuentes de proteína de alto valor biológico como son: huevo, pollo, pescado, carne, queso, etc.
- Evitar el consumo de azúcares, dulces, alcohol, gaseosa.
- Uno de los objetivos es perder 1 Kilo por semana antes de la cirugía.
- Incrementa tu nivel de actividad física a tolerancia (aumentando el esfuerzo poco a poco sin que te agotes demasiado). Tu meta será caminar 30 minutos al día. Comienza con 10 minutos y ve aumentando 5 minutos hasta alcanzar la meta deseada.
- Sigue atentamente el plan de alimentación pre-operatoria que te entregó tu nutricionista, recuerda que tu alimentación debe ser muy baja en calorías para promover la pérdida de peso y la adaptación de tu organismo a la cirugía.

RECUERDA:

- 15 días antes de la cirugía llevaras una alimentación líquida. Los primeros 7 días consumirás líquidos con baja densidad calórica, (lácteos dietéticos, licuados, no harinas) los siguientes 8 días continuaras con líquidos claros, (aromática, gelatina dietética, consomé), esto con el fin de preparar tu organismo para la cirugía.
- No comer o beber **NADA** después de las 10 de la noche el día anterior a la cirugía.

EVOLUCION DE LA ALIMENTACION PARA CIRUGIA DE BY-PASS GASTRICO.



ALIMENTACION POS-OPERATORIA

En el Hospital...

El día en de tu cirugía y el día siguiente los líquidos que requieras se te colocaran por la vena.

Al segundo día te realizan un examen de RX donde tomaras un líquido de contraste que nos mostrara el progreso de la cirugía, es posible que después presentes deposiciones líquidas, no te alarmes es por el medio de contraste que tomaste.

Después de la cirugía el reservorio (nuevo estomago) puede estar un poco inflamado. Para prevenir molestias y para que el nuevo estomago no se agrande antes de tiempo debes comenzar con LIQUIDOS CLAROS: agua aromática, gelatina dietética.

Una vez el medico ordene iniciar la vía oral; se deben distribuir estos líquidos en 30 ml (1onza) cada hora para irte familiarizando con tu "nuevo estómago".

El resto de tiempo puedes tomar traguitos de agua y bebida hidrante como Power Option o Gatorade (solicitar ayuda a la enfermera de piso).

EJEMPLO DE CÓMO SERA TU PRIMER DIA:

- 7 A.M. ML de aromática
Agua, agua, agua...o Gatorade.
- 9 a.m. 30 ML agua saborizante sin azúcar
Agua, agua, agua...o Gatorade.

Así sucesivamente...

SEGUNDO DIA

A partir del segundo día, ya no debes tomar 30 ml cada hora, debes incrementar las cantidades según la tolerancia 60-80 cc (2 onzas) y espaciar las tomas aproximadamente cada 2 horas.

EJEMPLO:

- 7:00 a.m. Te en agua sin azúcar.
- 9:00 a.m. Agua saborizada sin azúcar
- 11:00 a.m. Aromática sin azúcar

Así sucesivamente...

Importante: Puede presentarse diarrea, es normal, ya que el intestino está en proceso de adaptación.

SI TOLERAS BIEN ESTA PRIMERA FASE DE LA ALIMENTACION TU NUTRICIONISTA AUTORIZARA PASAR A LA SIGUIENTE ETAPA.

LIQUIDOS GENERALES

- Esta dieta comienza en tu casa y tiene una duración de 5 a 10 días según la tolerancia (tu adaptación).
- El objetivo es distribuir progresivamente tu alimentación en 6 tiempos de comida (Desayuno, merienda, almuerzo, onces, cena y refrigerio).
- Recuerda que el tamaño del reservorio es de 30 ml. Toma los líquidos en pequeños tragos. DETENTE cuando te sientas satisfecho, cuando sientas tu abdomen lleno. Si continúas tomando después de este punto puedes provocarte o vomito.
- No hagas ayunos prolongados, no dejes más de 4 horas sin comer.
- Los licuados de pollo o pescado deben prepararse sin piel así: a 300 cc de agua adicionar 1 filete pequeño de pescado sin espinas o ½ pechuga sin hueso, 3 cucharadas de sopera de acelga o espinaca comida o un trozo mediano de ahuyama o ½ zanahoria, una cucharadita de aceite de oliva. Los ingredientes se deben licuar y colar muy bien, si la consistencia es muy espesa adicione agua. No olvide agregar sal esto evitara que sientas calambres. Además de los ingredientes mencionados debe agregar 1 cda de módulo de proteína para mejorar el aporte de proteína.
- Los licuados no deben contener harinas en general (trigo, avena, maicena, arroz, etc.) Consumirlas preferiblemente tibias.
- Consumir jugos de frutas naturales diluidas al 50% con agua, evite, los ácidos si previamente ha presentado intolerancia.
- Limite el consumo de lácteos a la segunda semana después de la cirugía, introduzca lentamente utilizando leche descremada-deslactosada, yogurt dietético diluidas al 50% con leche descremada- deslactosada, leche de soya o jugo de soya como Ades Light.
- Puede utilizar jugos artificiales sin azúcar y gelatina dietética.
- Durante el día debes tomar líquidos claros sin azúcar para mantener la hidratación y eliminar productos de desecho de tu organismo. (Cligth, nestee light, paletas de agua sin azúcar).
- No deberás tomar bebidas con alcohol.
- No debes tomar bebidas con gas los primeros 6 meses.
- El alcohol puede provocar vomito o diarrea, además el alcohol aporta 7 calorías por centímetro. Consumirlo no favorecerá la pérdida de peso y por el contrario puede afectar el proceso.
- No debes tener distracciones mientras comes, no comer frente a computador o leer...
- Si presentas estreñimiento (falta de deposición durante 2 o 3 días), consume compotas de ciruela o leche de magnesia.
- Consuma las comidas en posición semi-sentado y no se acueste inmediatamente después de comer.
- Para evitar la presencia de gases es importante que utilice apio en los licuados o tomar bebidas aromáticas de anís o apio.
- Después de 6 meses puedes incluir agua ligeramente gasificada sin calorías, asesórate de tu nutricionista!!!

**MENÚ MODELO
LÍQUIDOS COMPLETOS**

HORARIO	COMIDA	CANTIDAD
DESAYUNO	Licudo de pollo o pescado + medida de módulo de proteína.	100 cc
NUEVES	Gelatina dietética	80 a 100 cc
11:00 a.m.	Aromática sin azúcar	80 a 100 cc
ALMUERZO	Licudo de pollo o pescado + 1 medida de módulo de proteína	100 cc
ONCES	Jugo de fruta sin azúcar + 1 medida de modulo de proteína	80 a 100 cc
5:00 p.m.	Gelatina dietética	80 a 100 cc
COMIDA	Licudo de pollo o pescado + 1 medida de módulo de proteína	100 cc
9:00 p.m.	Jugo de fruta sin azúcar	80 a 100 cc

DESPUES DE LA PRIMERA SEMANA, SI TOLERAS BIEN LOS LÍQUIDOS, PODRAS PASAR A UNA CONSISTENCIA MAS BLANDA. SEGÚN LA AUTORIZACION DE TU NUTRICIONISTA.

CONSITENCIA SEMIBLANDA

Después de la Cirugía, debes asegurarte de que tu alimentación contiene los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud. De otro modo vas a estar más susceptible a sentir fatiga, depresión, infecciones y otros malestares que pueden impedir que tus órganos y sistemas funcionen adecuadamente.

La meta de la cirugía es disminuir los riesgos asociados con la obesidad. Tu meta debe enfocarse en mejorar tu calidad de vida y no únicamente en la pérdida de peso y disminución en la talla de tu ropa.

- Debes consumir la día por lo menos 60 a 70 gramos de proteína para asegurarte que la pérdida de peso sea del tejido adiposo y no de la masa muscular. (30 gr de pollo o pescado contienen 7 gr de proteína pura).
- Parar asegurar la ingesta de proteína es importante continuar con el consumo del módulo de proteína (Caseinato de calcio). Si sientes náuseas, sensación de llenura o flatulencia , suspéndelo.
- Por su baja tolerancia es importante limitar el consumo de carnes rojas (res y cerdo) hasta después de los 3 primeros meses.
- Debes tener en cuenta la masticación; 25 veces por bocado. Come despacio y en pequeñas cantidades.
- No debes tener ninguna distracción mientras comes.
- Los líquidos se toman 15 minutos antes y 40 minutos después de comer y deben ser calorías. Recuerda que debes consumir entre 1 y 2 litros de agua o líquidos al día.

- Deja tus cubiertos entre cada bocado en la mesa. Si comienzas a sentir tu reservorio incomodo, deja de comer. Si continuas comiendo después de este punto, puedes sufrir náuseas o vomito.
- Evita consumir harinas refinadas como pan, cereal, pasta, arroz, galletas, etc.
- Evita el consumo de alimentos fritos, grasas, granos, coco, semillas, cascara o cortezas, encurtidos, nueces, bebidas con gas, carnes fibrosas, hamburguesas y perros calientes.
- Inicialmente es preferible que consumas las verduras cocidas y según tu evolución después del primer mes de la cirugía.

Recuerda que los líquidos pasan fácilmente y no permiten obtener un sentimiento de saciedad, por esto ten cuidado con aquellos que aportan calorías ya que incrementas tu ingestión de energía (calorías) y no pierdas peso.

Si tienes dificultad para tolerar los sólidos deja de consumirlos por un día. Espera que el reservorio descanse y retoma los líquidos claros por 24 horas (consomé, gelatina dietética, paletas de agua sin azúcar, etc.) Una vez toleres bien los líquidos claros, avanza a líquidos completos por 24 horas otra vez a la consistencia semiblanda.

MENU MODELO SEMIBLANDA

HORARIO	COMIDA	CANTIDAD
Desayuno	Avena o Té en leche deslactosada sin azúcar +1 medida de módulo de proteína. Huevo tibio o perico O queso campesino	120 cc 1 Unidad 1 Tajada
Nueves	Compota de fruta o fruta picada en trozos	1 pocillo tintero
11. 00. a.m.	Jugo de fruta sin azúcar + 1 medida de módulo de proteína.	100 cc
Almuerzo	Pollo desmechado Atún en agua Puré de ahuyama, zanahoria, acelga Puré de papa o plátano o yuca	¼ pechuga ½ lata 2 cdas 2 cdas
Onces	Jugo de fruta sin azúcar + 1 medida de módulo de proteína	100 cc
5:00 p.m.	Pollo desmechado o	¼ pechuga
7:00 p.m.	Yogurt o Avena dietética	150 cc

1º MES

COMIENZA EL PRIMER MES DE POST CIRUGÍA

FECHA: _____

PESO: _____

PREGUNTAS

COMENTARIOS:

Siempre comer la proteína primero...

Los alimentos ya no deben ser en forma de pure, se pican o se parten en pequeños trozos y se MASTICAN MUY BIEN.

Recuerda que las uniones que se hicieron en tu cirugía son pequeñas y si un pedazo de comida es muy grande te puedes atorar y pueda causar mucho dolor.

Importante:

- Introducir un alimento a la vez para controlar la tolerancia .
- Introducir verduras frescas picadas
- Los líquidos se siguen tomando cada 15 minutos y 40 minutos después de las comidas.
- Tomar decisiones saludables en cuanto a la alimentación.
- Tomar traguitos de agua sin azúcar durante el resto del día.

VITAMINAS Y MINERALES

MENU MODELO BLANDA

HORARIO	COMIDA	CANTIDAD
Desayuno	Avena o té o café en leche descremada-deslactosada sin azúcar + 1 medida de módulo de proteína . Huevo tibio o queso campesino	1 pocillo 1 unidad
Nueves	Fruta picada	½ taza
Almuerzo	Trucha o pollo a la plancha Ensalada fresca o fruta picada Papa o plátano o yuca al vapor	½ unidad peq ½ taza 1 Unidad peq
Onces	Jugo de fruta sin azúcar + 1 medida de modulo de proteína	1 Vaso
Cena	Ensalada con papa atún o pollo y verduras	1 platos peq
9:00 p.m.	Jugo de Fruta sin azúcar o yogurt dietético + 1 medida de módulo de proteína.	1 Vaso

- A partir de la segunda semana después de la cirugía, se indicará los suplementos vitamínicos que deberás incluir diariamente para evitar el desarrollo de alguna deficiencia nutricional secundaria a tu operación.
- No tomen los suplementos sin haber comido antes.
- Es importante que recuerdes que todos los días se deben tomar los suplementos por el tiempo que tu equipo en la clínica de obesidad te recomiende.

❖ **Vitamina B12 (Bedoyecta):** Es necesario que por el resto de tu vida debes aplicarte una ampolla MENSUAL intramuscular.

La deficiencia de esta vitamina puede ocasionar lesiones graves de algunos nervios de tu cuerpo, anemias y caída del cabello.

❖ **Multivitámico:** Centrum junior masticable tomar 2 tabletas, 2 veces al día.

❖ **Calcio:** Caltrate D Masticable de 600 mg, tomar 2 tabletas a la media mañana y media tarde.

❖ **Hierro y Ácido Fólico:** Anemidox tomar 1 tableta 2 veces al día.

3º MES

FECHA: _____

PESO: _____

PREGUNTAS

COMENTARIOS:

6º MES

FECHA: _____

PESO: _____

PREGUNTAS

COMENTARIOS:

¿QUÉ PASA CON LOS CEREALES?

Te recomendamos agregar en su totalidad los cereales a tu alimentación normal una vez que hayas perdido del 50 al 75% de tu exceso de peso.

Una vez te sientas preparado para reintroducir estos carbohidratos a tu alimentación, no olvides que debes consumir primero la proteína y los vegetales y que por último cuantinuares con las harinas que preferiblemente deberán ser integrales.

El pan se tolera mejor tostado. El arroz y las pastas se expanden una vez dentro del reservorio, ten cuidado para no sobre-estimar la cantidad adecuada. Los que son de tipo integral tienen mayor contenido de fibra la cual ayudara a que te sientas satisfecho mas rápido.

CÁLCULO DEL PORCENTAJE DE EXCESO DE PESO PERDIDO

1. Calcula tu peso ideal
Tu estatura al cuadrado por 24.9 que se considera un IMC normal.
Ejemplo: $1.6m \times 1.6m = 2.56$
 $2.56 \times 24.9 = 63.7 \text{ Kg}$ Peso ideal
_____ X _____ = _____ PESO IDEAL
2. Resta tu peso inicial (Antes de la cirugía) menos el peso ideal.
Peso inicial _____ - peso ideal _____ = _____ kilos por bajar
3. Resta tu peso actual menos el peso ideal:
Peso actual _____ - peso ideal _____ = _____ Kg que falta bajar
4. Multiplica la diferencia por 100 entre los kilos por bajar:
Diferencia _____ X 100 / Kg qe falta bajar _____ = _____
5. Resta 100 menos la cantidad que obtuviste en el paso 4:
 $100 - \text{_____} = \text{_____} \%$ exceso de peso perdido

"Si has perdido el 50% del exceso de peso ya puedes empezar a incluir cereales"

LOS MEJORES RESULTADOS SE VEN EN AQUELLOS QUE SIGUEN LAS RECOMENDACIONES...

ACTIVIDAD FISICA

- El mismo día de tu cirugía debes levantarte y caminar por la habitación en compañía de un familiar o enfermero.

1º AÑO

- Al día siguiente de tu cirugía puedes tomar una ducha y caminar en la habitación.
- Al tercer día saldrás del hospital caminando y debes seguir con esta actividad en tu casa. Puedes subir y bajar escaleras en forma moderada (1 piso).
- A la semana de tu cirugía debes empezar a caminar 30 minutos al día (paseo en un parque cerca de tu casa siempre en compañía), esto favorece tu circulación.
- Inicia labores domésticas ligeras (cocinar, arreglar la casa) cuando te sientas capaz.
- Durante los primeros 10 días después de la cirugía no debes levantar ni empujar objetos pesados (peso mayor a 5 kilos) o alzar niños.
- En la primera semana no debes conducir vehículos ya que puedes presentar debilidad o mareos por la alimentación que recibes. Puedes conducir hacia la tercera semana post-cirugía.
- Puedes reiniciar tus relaciones sexuales a los 15 días de la cirugía.
- Si eres mujer evita el embarazo por lo menos durante los dos primeros años posteriores a la cirugía.
- Puede reiniciar sus albores a los 8 días de operado si estas no requieren una actividad física que implique realización de fuerza.

RECUERDA QUE SI REALIZAS EJERCICIO O ALGUN DEPORTE COMO RUTINA ESTE FAVORECERÁ LA PERDIDA DE PESO Y EL FORTALECIMIENTO DE TUS MUSCULOS!!!

FECHA: _____

PESO: _____

PREGUNTAS

COMENTARIOS:

NOTAS IMPORTANTES

- La cirugía bariátrica es una herramienta que te ayuda a comenzar a perder peso.
- El apego a la dieta, el cambio de hábitos, el ejercicio así como la asistencia a las charlas educativas determinará el éxito de la misma al perder el exceso de peso y mantenerlo a largo plazo.
- Los 3 primeros meses se verá la mayor pérdida de peso. Recuerda que se presentarán periodos de estancamiento. Es muy importante que continúes incrementando tu nivel de actividad física para seguir perdiendo peso y alcanzar tus metas.
- Los pacientes con mayor IMC tienden a perder más peso.
- Los pacientes con menor IMC pierden un mayor porcentaje de exceso de peso y se acercan más a su IMC ideal.
- La cirugía bariátrica NO es una cura para la obesidad
- La cirugía bariátrica ayuda a CONTROLAR la obesidad.
- La RESPONSABILIDAD empieza por ti...