

Instrucciones de alta luego de una gastrectomía

Se sometió a un procedimiento llamado gastrectomía. Durante esta cirugía, se extirpa una parte del estómago o todo el estómago. Mientras se recupera de la cirugía, esto es lo que necesita saber para cuidarse.

Comidas y bebidas

- Siga la dieta que le indicaron en el hospital. Coma alimentos en puré y líquidos durante 3 semanas después de la cirugía.
- Beba cantidades más pequeñas de líquidos. De esta forma, el organismo podrá aceptar los líquidos más fácilmente. Pero es importante que siga bebiendo líquidos (en pequeñas cantidades) para no deshidratarse. La boca seca y la orina oscura o escasa son algunos signos de deshidratación.
- Coma lentamente. Comer demasiado o muy rápido le provocará náuseas y vómitos. Si comienza a sentirse satisfecho, deje de comer y tómese un descanso.
- Quizás tenga que evitar beber líquidos al mismo tiempo que come alimentos sólidos. Extienda el tiempo entre las comidas y bebidas.
- Tome suplementos nutricionales líquidos recomendados por el proveedor de atención médica para asegurarse de obtener suficientes calorías.
- Intente comer en menor cantidad y con más frecuencia cuando empiece a comer sólidos de nuevo. Asegúrese de que estas comidas tengan alto contenido de proteínas y bajo contenido de carbohidratos.

Actividad

- Su recuperación llevará varias semanas. Es común sentirse cansado. Descanse lo necesario.
- Camine tan seguido como le sea posible. Asegúrese de caminar al menos un par de veces al día. Aumente la actividad de manera gradual.
- No levante objetos que pesen más de 4.5 kg (10 libras) hasta que el proveedor de atención médica lo autorice. Esto suele ser unas 2 semanas después.
- No haga tareas intensas hasta que el proveedor de atención médica lo autorice. Estas tareas incluyen usar la aspiradora, trabajar en el jardín, alzar niños o levantar bolsas llenas de basura.
- Suba lentamente las escaleras y haga una pausa cada 2 o 3 escalones.
- No conduzca por 2 semanas después de la cirugía, o hasta que el proveedor de atención médica se lo permita.
- Comience un programa de ejercicio 1 semana después de haber sido dado de alta. Puede beneficiarse de hacer actividades simples, como caminar sobre una superficie

plana. Pregúntele al proveedor de atención médica cuál es la mejor manera de empezar.

- Pregunte al proveedor de atención médica cuándo podrá volver al trabajo.

Otros cuidados en el hogar

- Siga haciendo los ejercicios de tos y respiración profunda que aprendió en el hospital.
- Dúchese cuando lo necesite. No se bañe ni se meta en piscinas o bañeras de hidromasaje. Esto lo ayudará a prevenir las infecciones en el sitio de la incisión. Puede hacer estas actividades cuando el proveedor de atención médica se lo permita.
- Mantenga la incisión limpia y seca. Lave delicadamente la incisión con jabón suave y agua tibia. Luego séquela dando toques suaves con una toalla.
- Siga todas las instrucciones sobre el cuidado del vendaje que cubre las incisiones.
- Si hay unas pequeñas tiras adhesivas blancas sobre la incisión, no las quite. Deje que se desprendan por sí solas. Se desprenden al cabo de 2 semanas desde que regresa a su casa. Si esto no sucede, llame al proveedor de atención médica y pregúntele cómo quitarlas.
- Tome sus medicamentos pulverizados o en forma líquida durante 3 semanas después de la cirugía.
- Tome una vitamina masticable 2 veces al día. Pregunte al proveedor de atención médica si también debe tomar un suplemento de vitamina B12.
- Tome todos los medicamentos siguiendo las indicaciones del proveedor de atención médica.

Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento con el proveedor de atención médica, o según le hayan indicado.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Secreción de líquidos turbios o malolientes de la zona de la incisión
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según lo que le haya indicado el proveedor
- Escalofríos con temblores
- Pulso acelerado
- Sudoración nocturna
- Dolor, náuseas o vómitos después de comer
- Diarrea durante más de una semana después de recibir el alta

- Dolor en la parte superior de la espalda, el pecho o el hombro izquierdo
- Hipo continuo o repetitivo
- Confusión, depresión o fatiga inusual
- Signos de infección de la vejiga, como orinar mucho y ardor, dolor, sangrado o dificultad para orinar