

Cirugía de Manga Gástrica: Regreso a Casa

La cirugía de manga gástrica cambia tu vida, pero es solo el primer paso en tu camino hacia la pérdida de peso.

El éxito de tu manga gástrica depende de ti.

Siguiendo las indicaciones de tu equipo médico, comiendo de manera sana, y tu estilo de vida puede ayudarte a lo largo de la recuperación y mucho después.

Los primeros días después de la cirugía, tal vez tengas dolor de estómago, náusea y dolor en el sitio de la incisión.

Debes avisarle al doctor si tu dolor es severo o no mejora con el tiempo.

No levantes nada que pese más de 10 libras durante tu recuperación como lo indique tu doctor.

2 semanas después de la cirugía, podrás bañarte en regadera.

En 3 semanas: Podrás manejar una vez que ya no necesites tomar medicina para el dolor.

Y puedes volver a tener relaciones sexuales.

A las 4 semanas: Puedes volver al trabajo, dependiendo del trabajo que hagas, como lo indique tu doctor.

Mientras te recuperas, debes moverte. Pero empieza con calma. Trata de caminar todos los días. Pregúntale a tu equipo médico cuáles actividades son mejores para ti.

Tendrás un plan alimenticio especial para ayudar a que sane tu abdomen.

Bebe líquidos bajos en azúcar, como agua, café descafeinado y té, las primeras semanas, después alimentos suaves como plátanos y huevos cocidos, con el tiempo alimentos sólidos.

También vas a necesitar comer mínimo 60 gramos de proteína diario.

La proteína ayuda a que te sientas satisfecho más tiempo y previene la pérdida muscular.

Escoge alimentos altos en proteína como pollo, tofu, yogurt bajo en grasa, y malteadas de proteína. Tu cuerpo no logrará absorber todas las vitaminas y nutrientes necesarias con solo los alimentos, así que toma diario multivitaminas.

Tal vez tu doctor pida que tomes suplementos minerales también.

Recuerda que tu estómago es mucho más pequeño ahora y solo puede contener poca cantidad de alimento.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cirugía de Manga Gástrica: Regreso a Casa

Tendrás que comer comidas más pequeñas, comer lentamente, masticar bien tu comida, no comas y bebas al mismo tiempo, y deja de comer cuando te sientas satisfecho, no sigas comiendo hasta que te sientas lleno.

Podrías estirar la bolsa del estómago si lo haces.

Durante tu recuperación, evita: Bebidas y alimentos azucarados.

Son calorías vacías y pueden causar náusea, diarrea y dolor de estómago en algunas personas.

Limita los aceites y las grasas.

Demasiada grasa puede provocar náusea y hacer que bajes de peso más lentamente.

No consumas alcohol. Tu cuerpo no puede procesarlo como antes de la cirugía.

Y no fumes. Fumar provoca úlceras en la parte inferior de la bolsa estomacal.

Bajarás de peso rápidamente los primeros 3 a 6 meses después de la cirugía de manga gástrica. Tal vez te sientas cansado o con frío.

Tal vez también tengas dolores de cuerpo, piel seca, que se caiga o se haga más delgado tu cabello, y cambios de ánimo.

Estos cambios deberían detenerse conforme se ajusta tu cuerpo a la pérdida de peso.

Tu equipo médico puede ayudarte a ajustar los cambios.

No faltes a ninguna cita y haz las preguntas que tengas.

La manga gástrica es un compromiso de por vida, pero si te adhieres a tu plan alimenticio, haces ejercicio y cambios de estilo de vida, tendrás éxito.