

# Bypass Gástrico Roux-En-Y: Regreso a Casa

La cirugía de Bypass Gástrico Roux-En-Y cambia tu vida, pero es solo el primer paso en tu camino hacia la pérdida de peso.

El éxito de tu bypass gástrico depende de ti.

Siguiendo las indicaciones de tu equipo médico, comiendo de manera sana, el ejercicio 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, café descafeinado y té, las primeras semanas, después alimentos en puré como puré de manzana, luego cosas 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.



# Bypass Gástrico Roux-En-Y: Regreso a Casa

Tendrás que 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.

Conforme te recuperas, evita: Bebidas y alimentos azucarados. Pueden provocar el síndrome de dumping.

Cosas como helado y refresco pueden provocar náusea, diarrea, dolor de estómago y nivel bajo de azúcar en sangre -o hipoglucemia.

Limita los aceites y las grasas. Demasiada grasa puede provocar náusea. También puede 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.

Y no tomes AINEs.

Las medicinas como el ibuprofeno, aspirina y naproxeno pueden causar úlceras.

Bajarás de peso rápidamente los primeros 3 a 6 meses después de la cirugía gástrica roux-en-y. Tal vez te sientas a veces cansado o con frío.

Quizá también tengas dolores corporales, piel seca, que se caiga o se haga más delgado el 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.

Puedes unirte a un grupo de apoyo en línea o en tu área.

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