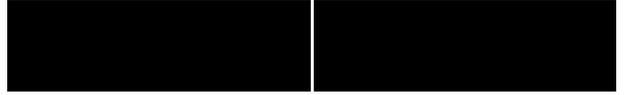

60: 2 veces al día



Hipoglicemia

Si espera mucho entre las comidas o se las saltea, puede sufrir hipoglicemia (azúcar en la sangre baja). Los síntomas incluyen mareos ligeros, debilidad y sensación de confusión. Estos síntomas suelen aparecer de 1 a 3 horas después de las comidas. La hipoglicemia puede prevenirse comiendo 5 o 6 veces al día.

Cuidado personal

Estreñimiento

El estreñimiento después de una cirugía bariátrica es algo común. Esto puede ser debido a los suplementos de hierro, los medicamentos para el dolor y el consumo disminuido de líquidos y fibra. Si tiene estreñimiento:

Aumente el consumo de líquidos.

Continúe tomando Miralax y Colace dos veces al día.

Si aún no puede defecar con la frecuencia normal previa a la cirugía, puede aumentar el consumo de Miralax a tres veces al día por un día.

Si después de hacer esto no tiene resultados, puede usar uno de los siguientes. Siga las instrucciones del paquete:

leche de magnesia;

citrate de magnesio;

pastilla o supositorio Dulcolax;

enema Fleet.

Evacuaciones

Sus evacuaciones ya deberían ser regulares. Las evacuaciones después de una cirugía bariátrica suelen variar (pueden ser espumosas, duras, flotar en la parte superior del inodoro). No hay normalidad.

Gases

Puede tener gases malolientes. Esto está relacionado con la reacomodación de los intestinos y la descomposición y absorción de los alimentos. Puede probar tomar Beano o Gas X. Algunos pacientes han probado acidófilo (de venta libre) con algo de éxito. Desafortunadamente, para algunas personas, esto será un problema para toda la vida.

Caída del cabello

Es habitual que se produzca una cierta caída de cabello tras la cirugía, que suele producirse entre el tercer y el sexto mes posterior a la misma. Esto es resultado de diversos factores, entre los que se incluye el estrés fisiológico, el estrés emocional de los ajustes y el estrés nutricional después de la cirugía. Esto es temporal, y un consumo adecuado de proteínas, vitaminas y minerales ayudarán a garantizar que el pelo vuelva a crecer. La mayoría de los pacientes informan que este problema se resolvió un año después de la cirugía.

Fumar

NO SE DEBE FUMAR Fumar aumenta el riesgo de gastritis o úlceras en su bolsa.

Anticoncepción

La pérdida de peso puede aumentar la fertilidad. Le recomendamos encarecidamente que NO QUEDE EMBARAZADA hasta 2 años después de su cirugía. Se demostró que las mujeres que tuvieron ausencia del período o períodos irregulares antes de la cirugía son propensas a comenzar ciclos y ovulaciones regulares con la pérdida de peso. Si no pudo quedar embarazada antes de la cirugía, esto puede cambiar con la pérdida de peso.

Cambios en el estilo de vida

Grupo de apoyo Monarch

Las reuniones de Monarch se llevan a cabo el segundo miércoles de cada mes. Para participar, inscríbese en bariatricsupport.urmc.edu.

Su pérdida de peso

Asegúrese de comer y beber como se recomienda en este paquete. Será pesado en cada una de sus visitas al consultorio. Nuestro objetivo es que pierda un 60 % o más del exceso del peso.

Programa de visitas al consultorio

6 meses después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
1 año después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
Anual	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.