

# Pautas para el éxito Anualmente después de la cirugía

Importante Comuníquese con el consultorio si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- x Aumento del dolor abdominal.
- x Náuseas/vómitos y no poder consumir los alimentos y líquidos recomendados.

Llame al 110 o diríjase a la sala de emergencias si está teniendo un padecimiento que amenaza la vida. Si tiene inquietudes que no amenazan la vida, llame al

	Dosis	Baipás gástrico	Gastrectomía en manga	
Celebrate, multivitamínico/mineral completo	1 unidad masticable/tableta	2 veces al día Celebrate 60: 2 veces al día	Multivitamínico 2 veces al día Celebrate One vez al día	
Citrato de calcio Vitamina D	600mg 400UI			Separe el calcio y el hierro entre 2 y 3 horas para una mejor absorción de ambos minerales
Vitamina B12	1000mcg	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	
Tiamina B1	12mg (mínimo)	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	1 vez al día, a menos que esté tomando Celebrate	La mayoría de las dosis: 50 a 100mg



## Anticoncepción

La pérdida de peso puede aumentar la fertilidad. Le recomendamos encarecidamente que **NO QUEDA 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](http://bariatricsupport.urmc.edu).

### Su pérdida de peso

- x Asegúrese de comer y beber como se recomienda en este paquete. Será pesado en cada una de sus visitas.
- x Nuestro objetivo es que pierda un 60% más del exceso del peso corporal para finales de su primer año.
- x La tasa de pérdida de peso varía según la persona. No trate de compararse con los demás.

### Nivel de energía