



## CIRURGIA BARIÀTRICA I METABÓLICA

Volem donar-li uns consells, perquè algunes de les cures que ha rebut durant la seva estada en l'hospital tinguin una continuïtat en el seu domicili, fins a la seva pròxima visita mèdica.

### Les cures de la ferida que ha de tenir en compte són:

- Pot dutxar-se diàriament, si no li indiquen el contrari, la ferida pot mullar-se. Si duu punts aclareixi's amb cura i assequi's sense fregar, amb petits tocs o ajudat d'un assecador amb aire fred.
- Desinfecti la ferida amb povidona iodada (de venda en farmàcies) No és necessari que la ferida estigui tapada.
- Durant el primer any eviti exposar la cicatriu al sol, i/o utilitzi crema de protecció total.

### Fisioteràpia respiratòria

- Segueixi realitzant els exercicis respiratoris (inspiron), fins que torni a la visita de control. Practiqui'ls 3 vegades al dia, abans dels menjars, amb una freqüència de 10 vegades en cada ocasió

### Activitat física

- Les primeres setmanes es trobarà una mica cansat, però anirà desapareixent. És recomanable que camini diàriament augmentant progressivament la distància.

### Medicació

- Prengui's la medicació prescrita pel seu metge.
- No prengui cap medicació sense consultar-ho prèviament.
- No prengui medicaments en forma de comprimits de gran tamany, en cas de comprimits efervescents, dissolgui'ls en 20/30 cc d'aigua.

### VAGI AL SERVEI D'URGÈNCIES DE L'HOSPITAL, EN CAS QUE:

- La ferida canviï d'aspecte i aparegui: envermelliment, inflamació, calor, dolor enduriment, o possible supuració i/o sagnat.
- Febre més alta de 37'5°
- Dolor abdominal intens
- Nàusees, vòmits i/o diarrees

### Dieta



**És la part més important per a la seva recuperació i perquè la intervenció sigui un èxit.**

- Mai forci la ingesta. Mengi molt lentament i només la quantitat indicada
- No prengui aliments que no estiguin indicats en la dieta
- Begui aigua fora dels àpats en petites quantitats, un litre i mig al dia.
- Pot prendre fora dels àpats, si li ve de gust: infusions sense afegir sucre ni mel i brou vegetal desengreixat
- No prengui begudes amb gas
- No oblidis prendre el complex vitamínic-mineral que si li han receptat.
- Vingui a la visita de control que té programada.

**Davant de qualsevol dubte o problema referent a la dieta, no dubti en trucar a:**

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIO. HOSPITAL DEL MAR  
De dilluns a divendres de 9:00 a 13:00 telf: 93 248 3000 Extensió 3902  
Dr. A. Goday  
Dietista: Montse Villatoro , Alejandra Parri

## TIPUS DE DIETA QUE HA DE SEGUIR A L'ALTA HOSPITALÀRIA

### DIETA LÍQUIDA

Temps de duració: **2 setmanes**

Consistència dels aliments: **suplement hiperproteic i aliments líquids**

Volum de cada ingesta: **aproximadament 50 ml ( got petit)**

Nombre d'ingestes: **6-7 dia**

**Quan comenci a menjar faci-ho a poc a poc, amb tranquil·litat , prengui's el temps necessari, en glops petits i espaiats.**

### PRIMERA SETMANA DESPRÉS DE L'ALTA HOSPITALÀRIA

<b>ESMORZAR</b>	Suc de taronja natural colat, enriquit amb una cullerada sopera de proteïna en pols
Mig hora després	Llet desnatada enriquida amb una cullerada sopera de proteïna en pols
<b>MIG MATÍ</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre, enriquit amb una cullerada sopera de proteïna en pols.
<b>DINAR I SOPAR</b>	½ brick de suplement hiperproteic al dinar i ½ brick al sopar.
<b>BERENAR</b>	Llet desnatada enriquida amb una cullerada sopera de proteïna en pols
<b>ABANS D'ANAR A DORMIR</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre.

### SEGONA SETMANA DESPRÉS DE L'ALTA HOSPITALÀRIA

<b>ESMORÇAR</b>	Suc de taronja natural colat
Mig hora després	Llet desnatada amb 1-2 cullerades rases soperes de farinetes de cereals (sense mel i sense xocolata)
<b>MIG MATÍ</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre.
<b>DINAR I SOPAR</b>	Brou vegetal, de pollastre o peix amb sèmola i enriquit amb una cullerada sopera de proteïna en pols. Màxim 100 ml
<b>BERENAR</b>	Llet desnatada amb 1- 2 cullerades soperes de farinetes de cereals
<b>ABANS D'ANAR A DORMIR</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre.

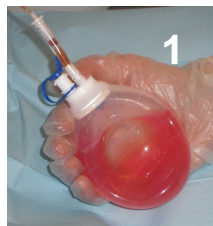


## CIRURGIA BARIÀTRICA I METABÒLICA (portador de drenatge)

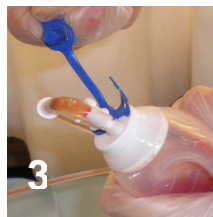
Volem donar-li uns consells, perquè algunes de les cures que ha rebut durant la seva estada en l'hospital tinguin una continuïtat en el seu domicili, fins a la seva pròxima visita mèdica.

### Cures del drenatge

Amb motiu de la intervenció s'anirà al seu domicili amb un drenatge o redó. Ha de seguir les cures, tal com li han explicat, seguint aquests passos:



1. Buidi'l cada 48h o quan estigui ple
2. Renti's les mans amb aigua i sabó
3. Retiri el tap del recipient
4. Buidi el líquid que conté el recipient i mesuri'l



5. Desinfecti el tap amb alcohol. Després, contregui completament el recipient fins que estigui buit sense deixar d'estreñer-lo i col·loqui el tap de nou.



6. Anoti la quantitat que ha recollit.



### Les cures de la ferida que ha de tenir en compte són:

- Pot dutxar-se diàriament, si no li indiquen el contrari, la ferida pot mullar-se. Si duu punts aclareixi's amb cura i assequi's sense fregar, amb petits tocs o ajudat d'un assecador amb aire fred.
- Desinfecti la ferida amb povidona iodada (de venda en farmàcies). No és necessari que la ferida estigui tapada.
- Durant el primer any eviti exposar la cicatriu al sol, i/o utilitzi crema de protecció total. Fisioteràpia respiratòria

- Segueixi realitzant els exercicis respiratoris (inspiron), fins que torni a la visita de control. Practiqui'ls 3 vegades al dia, abans dels menjars, amb una freqüència de 10 vegades en cada ocasió

### Activitat física

- Les primeres setmanes es trobarà una mica cansat, però anirà desapareixent. És recomanable que camini diàriament augmentant progressivament la distància.

### Medicació

- Prengui's la medicació prescrita pel seu metge.
- No prengui cap medicació sense consultar-ho prèviament.
- No prengui medicaments en forma de comprimits de gran tamany, en cas de comprimits efervescents, dissolgui'ls en 20/30 cc d'aigua.

### VAGI AL SERVEI D'URGÈNCIES DE L'HOSPITAL, EN CAS QUE:

- La ferida canviï d'aspecte i aparegui: envermelliment, inflamació, calor, dolor enduriment, o possible supuració i/o sagnat.
- Febre més alta de 37'5°
- Dolor abdominal intens
- Nàusees, vòmits i/o diarrees
- Si el líquid que surt del drenatge canvia d'aspecte (verdós, sang, purulent)
- Si se li cau el drenatge.

### Dieta

**És la part més important per a la seva recuperació i perquè la intervenció sigui un èxit.**

- Mai forci la ingesta. Mengi molt lentament i només la quantitat indicada
- No prendre aliments que no siguin indicats en la seva dieta
- Begui aigua fora dels àpats en petites quantitats, un litre i mig al dia.
- Pot prendre, fora dels àpats, si li ve de gust: infusions sense afegir sucre ni mel i brou vegetal desengreixat
- No prengui begudes amb gas
- No oblidí prendre el complexa vitamínic-mineral que si li han receptat.
- Vingui a la visita de control que té programada

**. Davant de qualsevol dubte o problema referent a la dieta, no dubti en trucar a:**

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ. HOSPITAL DEL MAR  
De dilluns a divendres telf: 93 248 3000 Extensió 3902  
Dr. A. Goday  
Dietista: Montse Villatoro Sandra Parri

## TIPUS DE DIETA QUE A DE SEGUIR A L'ALTA HOSPITALÀRIA

### DIETA LÍQUIDA

Temps de duració: **2 setmanes**

Consistència dels aliments: **suplement hiperproteic i aliments líquids**

Volum de cada ingesta: **aproximadament 50 ml (got petit)**

Nombre d'ingestes: **6-7 dia**

**Quan comenci a menjar faci-ho a poc a poc, amb tranquil·litat, prengui's el temps necessari, fent-lo en glops petites i espaiats.**

### PRIMERA SETMANA DESPRÉS DE L'ALTA HOSPITALÀRIA

<b>ESMORZAR</b>	Suc de taronja natural colat, enriquit amb una cullerada sopera de proteïna en pols
Mig hora després	Llet desnatada enriquida amb una cullerada sopera de proteïna en pols
<b>MIG MATÍ</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre, enriquit amb una cullerada sopera de proteïna en pols.
<b>DINAR I SOPAR</b>	½ brick de suplement hiperproteic al dinar i ½ brick al sopar.
<b>BERENAR</b>	Llet desnatada enriquida amb una cullerada sopera de proteïna en pols
<b>ABANS D'ANAR A DORMIR</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre.

### SEGONA SETMANA DESPRÉS DE L'ALTA HOSPITALÀRIA

<b>ESMORÇAR</b>	Suc de taronja natural colat
Mig hora després	Llet desnatada amb 1-2 cullerades rases soperes de farinetes de cereals (sense mel i sense xocolata)
<b>MIG MATÍ</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre.
<b>DINAR I SOPAR</b>	Brou vegetal, de pollastre o peix amb sèmola i enriquit amb una cullerada sopera de proteïna en pols. Màxim 100 ml
<b>BERENAR</b>	Llet desnatada amb 1- 2 cullerades soperes de farinetes de cereals
<b>ABANS D'ANAR A DORMIR</b>	logurt líquid desnatat natural o de sabors sense trossos, sense sucre.