

# RECUPERACIÓN TRAS UN BYPASS GÁSTRICO: ALIMENTACIÓN, TIEMPO DE INCORPORACIÓN AL TRABAJO Y ACTIVIDAD FÍSICA



Muchos pacientes nos preguntáis como será vuestra recuperación en los días y semanas que siguen a una intervención por Bypass Gástrico.

A continuación vamos a desglosar los diferentes aspectos a tener en cuenta justo después de la intervención y a medio plazo.

## DÍAS DE INGRESO HOSPITALARIO Y CIRUGÍA:

- Normalmente la estancia hospitalaria es de 24 - 48 horas: Una vez ingresas y se realiza la intervención el tiempo estimado de permanencia en el hospital suele ser dos días aunque en pacientes sin factores de riesgo pueden estar en casa a las 24 horas de la intervención.

- El procedimiento quirúrgico dura entre 50 minutos y 2 horas dependiendo de las características del paciente. Normalmente el tiempo de cirugía no suele sobrepasar la hora y media.

- ¿Necesitaré ir a la UCI?: Es una pregunta frecuente que nos hacéis. Normalmente el paciente estará 2 horas en recuperación sin necesidad de pasar por la unidad de cuidados intensivos.

- En la mayoría de pacientes no es necesario el uso de drenajes ni sonda vesical para orinar por lo que el postoperatorio es más cómodo. Se suele pautar analgesia intravenosa mientras el paciente es hospitalizado y luego es dado de alta con analgésicos orales habituales durante tres días.

- El paciente tolera líquidos a las 6 horas de la cirugía y es levantado al sillón. A las 12 horas está caminando. En el bypass gástrico de una anastomosis o BAGUA este tipo de recuperación es incluso más rápida por lo que muchos pacientes se levantan y caminan entre las 4-6h de la intervención.

- Durante el ingreso el paciente se alimenta de Lácteos desnatados, caldo desgrasado e infusiones.

### RECUPERACIÓN AL ALTA: CUANDO PUEDO INCORPORARME AL TRABAJO

- La mayoría de los pacientes se incorporan al trabajo en una o dos semanas. No se recomienda incorporarse a tareas exigentes antes de las tres semanas pero para un trabajo de oficina el paciente podría estar sentado en su lugar de trabajo a los 7 días de la intervención. Si el trabajo es físico o muy extenuante debe prolongarse al menos a las tres semanas.

- Todos los pacientes deben hacer una vida normal sin esfuerzos cuando se van de alta. Deben realizar paseos diarios y no permanecer sentados o en la cama durante horas por lo que el paciente comienza dando paseos de 20 minutos al día siguiente del alta hasta alargar esos paseos a 30-40 minutos a la semana de la cirugía.

- Normalmente las heridas estarán completamente cicatrizadas a las tres semanas.

### TIPO DE DIETA Y TIEMPO HASTA LA INGESTA NORMAL DE SÓLIDOS

- El paciente hará una dieta de transición que irá desde los líquidos claros pasando por purés y cremas de verduras hasta la dieta sólida en un tiempo no superior a tres semanas. Durante los primeros días el paciente se alimenta de batidos de proteínas, caldos y lácteos desnatados, luego se incorporan los estofados y cremas de verduras y se va pasando por alimentos fáciles de masticar y digerir hasta incorporarse a una dieta normal.

- ¡La buena noticia es que no tendrás ni una cuarta parte de hambre que antes!

### CUANDO HACER EJERCICIO NORMALMENTE

- Generalmente el ejercicio físico se recomienda a partir de un mes y medio de la cirugía y los 6 meses. El paciente debe realizar una vida activa y no "cargarse en exceso" ya que una lesión en los primeros meses sería fatal. A partir de los 6-8 meses de la cirugía se podrían incorporar ejercicios más exigentes. Todo esto dependerá por supuesto de la edad, condición física y peso de partida del paciente.

## COMO SERÁ LA PÉRDIDA DE PESO.

- Ten en cuenta que la mayoría del exceso de peso se pierde en los 6 - 9 meses tras la cirugía. En ese tiempo es donde más "kilos" vas a perder. Muchos pacientes quieren saber un peso aproximado e incluso a otros les preocupa perder en exceso. Todo es más previsible si sigues nuestras recomendaciones al 100%.

Y recuerda: la obesidad es una enfermedad compleja y multifactorial. Atendiendo todos los aspectos y siguiendo nuestras pautas el camino será mucho más sencillo.

**Link to Original article:** <https://www.reducciongastrica.com/noticias1/recuperacion-tras-un-bypass-gastrico-alimentacion-tiempo-de-incorporacion-al-trabajo-y-actividad-fisica?elem=23934>