



Seguimiento

Después de la cirugía para perder peso

Esta sección de la Guía para Su Cirugía para Perder Peso explica las visitas a la clínica y las inquietudes médicas y otras preocupaciones en las semanas posteriores a la cirugía.

Ayude a su cuerpo a que sane

Siga estas instrucciones con atención para ayudar a su cuerpo a que sane:

- **No** levante más de 10 a 15 libras (no más de un galón de leche en cada mano) durante 1 mes después de la cirugía. Cuando levante cosas, flexione las rodillas, y no la cintura. Aumente la cantidad de peso lentamente, pero no levante nada que le cause dolor o molestias.
- **No** haga tareas domésticas pesadas durante 1 mes después de la cirugía.
- **No** conduzca mientras esté tomando medicamentos recetados para el dolor que contengan *opioides*, un determinado tipo de droga.
- Reanude la actividad sexual cuando se sienta cómodo(a).
- Usted puede ducharse todos los días. **No** tome un baño ni se siente en una tina caliente ni nade hasta que las incisiones hayan cicatrizado. Esto tomará alrededor de 4 semanas.

Visitas a la clínica

Deberá hacer un seguimiento con su equipo de cirugía en la clínica de forma regular después de la cirugía. En sus visitas de seguimiento:

- Controlaremos su peso y su presión arterial.
- Verá a su enfermera, enfermera practicante, nutricionista y médico. Cada uno de ellos verificará cómo se encuentra usted, con base en la atención que le proporcionen, y le darán sus recomendaciones.
- Estas visitas son un buen momento para hacer preguntas y conversar sobre sus inquietudes.
- Se coordinará un plan para la próxima visita.
- De ser necesario, podrán agregarse más visitas o exámenes para asegurarse de que usted esté avanzando hacia sus objetivos.



Deberá hacer un seguimiento con su equipo de cirugía en la clínica en forma regular después de la cirugía.

Es muy importante que usted asista a todas estas citas para que podamos ayudarle con los problemas e inquietudes que tenga. Esto también ayudará a impedir que se presenten nuevos problemas. Si tiene problemas más graves, es posible que le pidamos que venga a vernos más seguido.

Para los pacientes de cirugía de derivación gástrica (bypass gástrico) y gastrectomía en manga

Las visitas de seguimiento, con un análisis de sangre en la mayoría de las visitas, se programan generalmente en:

- 2 semanas
- 6 semanas (sin análisis de sangre en esta visita)
- 3 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 1 año
- Una vez al año después del primer año

Para los pacientes con banda gástrica

Las visitas de seguimiento, con un análisis de sangre a los 3 meses, 12 meses y luego una vez por año, se programan generalmente en:

- 2 semanas
- 6 semanas
- Todos los meses durante los primeros 6 meses
- Cada 1 a 2 meses para los segundos 6 meses
- 2 a 4 veces por año después del primer año

Análisis de sangre

Las extracciones de sangre para sus visitas de seguimiento a la clínica podrán ser realizadas por su médico de atención primaria o en el laboratorio de nuestro hospital.

- Si su médico de atención primaria realiza los análisis de sangre, los resultados de los análisis deben ser enviados a nuestra clínica 1 semana antes de su cita. Por favor solicite a su médico que envíe sus resultados por fax al 206-598-6705.
- Si se realiza los análisis de sangre en el laboratorio de nuestro hospital, **debe llegar al laboratorio 30 minutos antes del horario de su cita programada** para que los resultados estén listos a tiempo para su cita.

Para los pacientes de derivación gástrica

Se le debe realizar análisis de sangre antes de cada visita para que podamos controlar su condición nutricional.

Para los pacientes de banda gástrica

Se le realizarán análisis de sangre a los 3 meses, a los 12 meses y luego una vez al año después de su cirugía.

Cuidado de la herida

- Si le practicaron una **cirugía abierta**, tendrá 1 incisión vertical hasta la mitad de su abdomen. Esta incisión se suturará con puntos profundos, y la piel se cerrará con grapas quirúrgicas. Las grapas serán retiradas en su primera visita a la clínica después de la cirugía. Los puntos se disolverán a medida que pase el tiempo.
- Si le practicaron una **cirugía laparoscópica**, tendrá entre 4 a 5 incisiones pequeñas. Estas se cerrarán con puntos y Steri-Strips (tiras finas de cinta).

Usted podrá ducharse mientras sus grapas o Steri-Strips estén colocadas. Asegúrese de lo siguiente:

- Simplemente deje que el agua y el jabón resbalen sobre la(s) incisión(es).
- **No** frote la(s) incisión(es).
- Seque la(s) incisión(es) con toques con una toalla limpia.
- **No** coloque cremas ni pomadas sobre la(s) incisión(es).

Una supuración de líquido rosado es normal. Si observa que la supuración es sanguinolenta o diferente del líquido rosado:

- Lávese bien las manos.
- Limpie suavemente la zona.
- Coloque una compresa de gasa seca y estéril sobre el lugar.
- Hágalo 2 veces por día hasta que la supuración se detenga.

Cuándo llamar a su médico

Llame a cualquier miembro de su Equipo de Cirugía Bariátrica en caso de:

- Sangrado o drenaje que empapa sus vendajes
- Fiebre de más de 100.5°F (38°C)
- Temblores y escalofríos
- Cualquier signo de infección en su incisión:
 - Enrojecimiento
 - Aumento del dolor
 - Hinchazón
 - Secreción de olor fétido o un cambio en el tipo o la cantidad de la secreción

- Náuseas y/o vómitos
- Inquietudes que no pueden esperar hasta su visita de seguimiento

Otras cosas que debe saber

Tomar medicamentos

Poco después de su cirugía para perder peso, es posible que se difícil que algunas píldoras, comprimidos o cápsulas atraviesen su nueva bolsa gástrica. Es posible que deba triturar el medicamento o tomarlo en forma de líquido durante las primeras 2 a 4 semanas después de la cirugía. Después de eso, la mayoría de los pacientes podrán tolerar una píldora del tamaño de una aspirina o más pequeña, una por vez.

Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, consulte a su farmacéutico. O consulte a un miembro de su Equipo de Cirugía Bariátrica.

Cambios emocionales

Después de la cirugía, quizás se sienta más sensible que lo habitual. Esto es normal y por lo general desaparece después de una semana, aproximadamente.

Si está molesto, o simplemente necesita a alguien con quien hablar, por favor llame a su proveedor de atención primaria, o a un miembro de su Equipo de Cirugía Bariátrica. Ellos le ayudarán a ponerse en contacto con la mejor persona para ayudarlo.

Vómitos

Los vómitos pueden ser provocados por comer demasiado rápido o demasiada cantidad, o por tomar líquidos con las comidas. Si vomita, piense qué es lo que puede haberlo provocado. Si no encuentra un motivo, llame a un miembro de su Equipo de Cirugía Bariátrica. Lleve un diario de comidas para ayudarnos a encontrar el motivo de sus vómitos.

Cuidado de los intestinos

El estreñimiento es común después de la cirugía para perder peso, especialmente mientras toma medicamentos opioides para el dolor. Es importante no estreñirse. Es probable que deba tomar un ablandador fecal durante 1 mes después de la cirugía.

Los siguientes consejos pueden contribuir a sus evacuaciones intestinales:

- Coma puré de manzanas, avena o puré de ciruelas pasas todos los días.
- Beba mucha agua.
- Haga ejercicio con frecuencia.

Si aún así no tiene evacuaciones intestinales, pruebe un supositorio como Dulcolax, un enema Fleets o leche de magnesia. Si estas opciones no funcionan después de 2 intentos, llame a su proveedor de atención a la salud.

Evitar el embarazo

Muchas mujeres que fueron obesas y no podían quedar embarazadas descubren que pueden quedar embarazadas durante la fase de pérdida de peso. Le recomendamos enfáticamente **NO** quedar embarazada durante al menos 18 meses después de la cirugía. Es muy importante que use un **método anticonceptivo eficaz** durante esta etapa.

Estos son los 2 motivos principales para evitar quedar embarazada durante este período:

- Es cuando va a perder la mayor cantidad de peso y su cuerpo tendrá que adaptarse a los cambios.
- Muchas mujeres no tienen suficiente ácido fólico, vitamina B12 y hierro en el cuerpo después de la cirugía. Estas *deficiencias* (carencias) pueden provocar defectos congénitos permanentes o mortales en el feto en desarrollo.

Joyas de alerta médica

Es conveniente que use joyas de alerta médica luego de su cirugía para perder peso. Esto es muy importante si usted no puede digerir píldoras, comprimidos o cápsulas, o si tiene alguna de las siguientes afecciones:

- Asma
- Alergias a los alimentos
- Hipertensión
- Autismo
- Enfermedad cardíaca
- Alergias al látex
- Diabetes
- Enfermedad de Parkinson
- Epilepsia
- Hemofilia

Una compañía que vende joyas de alerta médica es Medic Alert. Para obtener información, por favor visite su sitio web en www.medicalert.org, o llame al 888-633-4298.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si usted tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC está también disponible para ayudar.

Centro para Cirugía
Bariátrica: 206-598-2274

Follow-up

After weight loss surgery

This section of the Guide to Your Weight Loss Surgery explains clinic visits and medical and other concerns in the weeks after surgery.

Help Your Body Heal

Follow these instructions carefully to help your body heal:

- Do **not** lift more than 10 to 15 pounds (no more than a gallon of milk in each hand) for 1 month after surgery. When you pick things up, bend at your knees, not at your waist. Slowly increase how much you lift, but do not lift anything that causes pain or discomfort.
- Do **not** do heavy housework for 1 month after surgery.
- Do **not** drive while you are on prescription pain medicines that contain *opioids*, a certain type of drug.
- Resume sex when it is comfortable.
- You may shower every day. Do **not** take a bath, sit in a hot tub, or swim until your incisions are healed. This will take about 4 weeks.

Clinic Visits

You will need to follow up with your surgical team at the clinic on a regular basis after surgery. At your follow-up visits:

- We will check your weight and blood pressure.
- You will see your nurse, nurse practitioner, dietitian, and doctor. Each one will check how you are doing, based on the care they provide, and will give their recommendations.
- These visits are a good time to ask questions and discuss your concerns.
- A plan for the next visit will be made.
- If needed, more visits or tests may be added to make sure that you are making progress toward your goals.



You will need to follow up with your surgical team at the clinic on a regular basis after surgery.

It is very important for you to come to all of these appointments so that we can help you with any problems and concerns you are having. This will also help prevent new problems from developing. If you are having major problems, we may want to see you more often.

For Gastric Bypass and Sleeve Gastrectomy Patients

Follow-up visits, with a blood test at most visits, are usually scheduled at:

- 2 weeks
- 6 weeks (no blood test at this visit)
- 3 months
- 6 months
- 9 months
- 1 year
- Once a year after the first year

For Gastric Band Patients

Follow-up visits, with a blood test at 3 months, 12 months, and then yearly, are usually scheduled at:

- 2 weeks
- 6 weeks
- Every month for the first 6 months
- Every 1 to 2 months for the second 6 months
- 2 to 4 times a year after the first year

Blood Tests

Blood draws for your follow-up clinic visits may be done by your primary doctor or in our hospital lab.

- If your primary doctor does the blood tests, the test results must be sent to our clinic 1 week before your appointment. Please ask your doctor to fax your results to 206-598-6705.
- If you have the blood tests done at our hospital lab, **you must arrive at the lab 30 minutes before your scheduled appointment time** so that the results are ready in time for your appointment.

For Gastric Bypass Patients

You must have blood tests done before each visit so that we can check your nutritional status.

For Gastric Band Patients

You will have blood tests done at 3 months, 12 months, and then once a year after your surgery.

Wound Care

- If you had **open surgery**, you will have 1 incision that goes straight down the middle of your belly. This incision will be held together with deep stitches, and your skin will be closed with surgical staples. The staples will be removed at your first clinic visit after surgery. The stitches will dissolve over time.
- If you had **laparoscopic surgery**, you will have 4 to 5 small incisions. These will be closed with stitches and Steri-Strips (thin strips of tape).

You may take a shower while your staples or Steri-Strips are in place. Make sure that you:

- Simply let the soap and water wash over the incision(s).
- Do **not** scrub the incision(s).
- Pat the incision(s) dry with a clean towel.
- Do **not** put any creams or ointments on the incision(s).

Some oozing of pink fluid is common. If you notice any oozing that is bloody or different from the pink fluid:

- Wash your hands well.
- Gently clean the area.
- Tape a dry, sterile gauze pad over the site.
- Do this 2 times a day until the oozing stops.

When to Call Your Doctor

Call any member of your Bariatric Surgery Team if you have:

- Bleeding or drainage that soaks your dressing
- A fever higher than 100.5°F (38°C)
- Shaking and chills
- Any sign of infection in your incision:
 - Redness
 - Increasing pain
 - Swelling
 - Foul-smelling drainage or a change in the type or amount of drainage

- Nausea and/or vomiting
- Concerns that cannot wait until your follow-up visit

Other Things to Know

Taking Medicines

Right after weight loss surgery, it may be hard for some pills, tablets, or capsules to pass through your new stomach pouch. You may have to crush the medicine or take it in a liquid form for the first 2 to 4 weeks after surgery. After that, most patients can handle a pill the size of an aspirin or smaller, one pill at a time.

If you have any questions about your medicines, ask your pharmacist. Or, check with any member of your Bariatric Surgery Team.

Emotional Changes

After surgery, you may feel more emotional than usual. This is normal and usually goes away after a week or so.

If you are upset, or just need someone to talk to, please call your primary care provider, or any member of your Bariatric Surgery Team. They will help you get in touch with the best person to help you.

Vomiting

Vomiting may be caused by eating too fast or too much, or from drinking fluids with meals. If you vomit, think about what may have caused it. If you cannot find a reason, call any member of your Bariatric Surgery Team. Keep a food diary to help us find the reason for your vomiting.

Bowel Care

Constipation is common after weight loss surgery, especially while you are taking opioid pain medicine. It is important not to become constipated. You may need to take a stool softener for 1 month after surgery.

These tips may help you have a bowel movement:

- Eat applesauce, oatmeal, or pureed prunes daily.
- Drink plenty of water.
- Exercise often.

If you still do not have a bowel movement, try a suppository such as Dulcolax, a Fleets enema, or milk of magnesia. If these options do not work after 2 tries, call your health care provider.

Prevent Pregnancy

Many women who have been obese and unable to become pregnant find that they can get pregnant during the weight-loss phase. We strongly advise that you **NOT** get pregnant for at least 18 months after your surgery. It is very important that you use an **effective birth control method** during this time.

These are 2 main reasons to avoid getting pregnant during this time:

- This is when you will lose the most weight, and your body will need to adjust to the changes.
- Many women do not have enough folic acid, vitamin B12, and iron in their bodies after surgery. These *deficiencies* (shortages) can cause permanent or fatal birth defects in a developing fetus.

Medical Alert Jewelry

You may want to wear medical alert jewelry after you have had weight loss surgery. This is very important if you cannot digest pills, tablets, or capsules, or if you have any of these conditions:

- Asthma
- Autism
- Diabetes
- Epilepsy
- Food allergies
- Heart disease
- Hemophilia
- Hypertension
- Latex allergies
- Parkinson's disease

One company that sells medical alert jewelry is Medic Alert. To learn more, please visit their website at www.medicalert.org, or call 888-633-4298.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Center for Bariatric
Surgery: 206-598-2274