

# Seguimiento de su cirugía de pérdida de peso

## Prevención y control del estreñimiento en el hogar

El estreñimiento puede ser muy incómodo y retrasa el progreso de la curación. Siga este plan para **prevenir** el estreñimiento.



1. Su prioridad número uno es beber suficientes líquidos. Su objetivo es beber al menos 64 onzas totales de líquidos por día. Debe beber cada 10 minutos. Lleve un registro de esto en las hojas que le proporcionamos en el alta hospitalaria:

**Controle su ingesta de líquidos en casa**

Ahora que ya está en casa, es muy importante que continúe bebiendo pequeñas cantidades de líquido con mucha frecuencia. De este modo, evitará la deshidratación y el estreñimiento, así como las náuseas y los vómitos. El personal de nuestro consultorio lo llamará varias veces para revisar cuánto está bebiendo.

**Instrucciones:** Utilice estas hojas para realizar un seguimiento de cuánto está bebiendo para que podamos tener una idea exacta de cómo lo está haciendo. Cada vez que vacíe una taza de medicina o beba una botella, coloque una marca al lado de lo que bebió. Recuerde incluir sus bebidas proteicas en su ingesta de líquidos. También, indique cuántos gramos de proteína ingiere cada día. Continúe consultando su manual de dieta para obtener más información.

**Día 2 después de la cirugía**      Objetivo: Beba 1 vaso de líquido claro cada 15 minutos. Cada taza de medicamento es 1 onza de líquido para alcanzar su objetivo de 64 onzas por día.

 \_\_\_\_\_ o  8 onzas \_\_\_\_\_ 12 onzas \_\_\_\_\_ 16 onzas \_\_\_\_\_ 25 onzas \_\_\_\_\_

Benefiber®: comience a tomar Benefiber® todos los días después de salir del hospital. No espere a tener estreñimiento para comenzar a tomarlo. Mezcle Benefiber® en los líquidos que beba durante el transcurso del día y siga este calendario:

- Mientras esté en una dieta de líquidos claros, use 2 cucharaditas por día.
  - Mientras esté en una dieta de líquidos total, use 4 cucharaditas por día.
  - Mientras esté en una dieta de alimentos blandos o hechos puré, use 6 cucharaditas por día.
  - Al comenzar con una dieta blanda, utilice 8 cucharaditas al día.
2. Colace®: comience a tomar Colace® (docusato sódico), 100 mg todos los días después de salir del hospital. No espere a tener estreñimiento para comenzar a tomarlo.
  3. Miralax®: si continúa teniendo síntomas de estreñimiento, puede añadir Miralax® además de tomar Benefiber® y Colace®. Siga las instrucciones de dosificación del envase. Puede aumentar a 3 dosis por día si es necesario. Si continúa teniendo problemas de estreñimiento, llame al consultorio.
  4. Analgésicos: tome analgésicos fuertes sólo cuando sea necesario. Si Tylenol® le ayuda a controlar su dolor, tómelo en lugar de narcóticos, ya que éstos pueden contribuir al estreñimiento y las náuseas.

Sugerencia: Compre Benfiber®, Colace® y Tylenol® antes de su cirugía para que esté preparado cuando llegue a casa después de su cirugía.

Llame al consultorio de Tower Health Weight Loss Surgery and Wellness (484-628-5673) si tiene preguntas o inquietudes o si no puede beber al menos de 4 a 6 onzas de líquido cada hora que está despierto.