

Consells i recomanacions

Cirurgia bariàtrica

GUIA PRÀCTICA



Edita: Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, FP
Febrer 2021

Continguts

Introducció	4
Abans de la cirurgia	5
Pre-habilitació	5
Visita a nutrició	5
Visita a cirurgia	6
Visita a fisioteràpia	7
Visita a anestesiologia	7
Visita a infermeria d'anestesiologia	8
Intervenció quirúrgica	9
Postoperatori	10
Després de la intervenció	11
Dieta Fase 1	11
Dieta Fase 2	12
Dieta Fase 3	12
Dieta Fase 4	13



Introducció

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'obesitat com l'acumulació excessiva de greix corporal que amenaça la salut i el benestar.

La cirurgia és l'únic tractament que permet la pèrdua de pes sostinguda en el temps i la millora o desaparició de les patologies causades per la mateixa, com poden ser la hipertensió, la hipercolesterolèmia, la diabetis mellitus o la síndrome d'apnea obstructiva del son.

L'obesitat es mesura segons l'IMC (Índex de Massa Corporal) i es classifica:

- Obesitat Classe I → IMC 30-34.9 Kg/m²
- **Obesitat Classe II → IMC 35-39.9 Kg/m²**
- **Obesitat Mòrbida → IMC 40-49.9 Kg/m²**
- **Obesitat Extrema → IMC >50 Kg/m²**

Aquesta patologia no és només un problema estètic sinó una malaltia que afecta a tots nivells:

- Neurològic: risc d'infart
- Pulmonar: asma, apnea obstructiva del son, intolerància a l'exercici
- Cardiovascular: dislipèmia, hipertensió arterial, hipertròfia ventricular esquerra
- Aparell musculoesquelètic: risc de fractures, artrosi
- Incontinència, alteracions urològiques, menstruals, sexuals.
- Àmbit psicosocial: baixa autoestima, depressió, baixa qualitat de vida
- Augment de risc de patir càncer

Abans de la cirurgia

PRE-HABILITACIÓ

Un cop l'equip assistencial ha decidit que us heu d'operar i s'ha acordat el tipus de cirurgia més indicada en el vostre cas, se us programaran les següents visites:

Nutrició > Cirurgia > Fisioteràpia > Anestesiologia > Infermeria d'anestesiologia.

VISITA A NUTRICIÓ

Uns dies abans de la intervenció haureu de fer una dieta hipocalòrica, amb preparats comercials Optifast® per tal de perdre pes i reduir la mida del fetge i del greix abdominal. Això ajudarà el cirurgià durant la intervenció quirúrgica. Serà òptim que perdeu entre un 5 i un 10% del vostre pes.

La dieta que haureu de seguir és la següent:

- **Esmorzar:** Preparat comercial (1 sobre Optifast®) dissolt en 200 ml d'aigua
- **Dinar:** Preparat comercial (1 sobre Optifast®) dissolt en 200 ml d'aigua
- **Sopar:** Preparat comercial (1 sobre Optifast®) dissolt en 200 ml d'aigua

Entremig, haureu de beure 2 litres de líquid al dia (aigua, brou amb poc greix o infusions sense sucre). Us recomanem que també prengueu les següents vitamines:

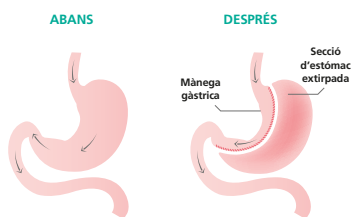
- Vitamina B12 (OPTOVITE B12 1/mes)
- Vitamina D (HIDROFEROL 1/mes)
- Polivitamínic (SUPRADYN ACTIVO 1/dia)



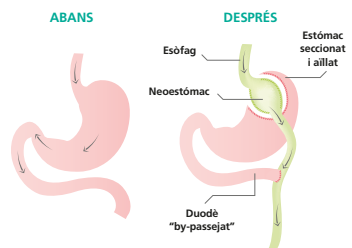
VISITA A CIRURGIA

En aquesta visita se us faran preguntes similars a les de la visita amb l'anestesiòleg, us exploraran l'abdomen per veure si hi ha cicatrius i se us explicarà la tècnica quirúrgica indicada en el vostre cas, que pot ser:

Gastrectomia en Màngia laparoscòpica: consisteix en la resecció quirúrgica del 75-80% de l'estómac, en sentit vertical, produint un efecte restrictiu, generant una disminució en la ingesta d'aliments, amb sacietat precoç i una disminució de la gana.



Bypass gàstric: és una tècnica mixta que combina una restricció quirúrgica de l'estómac i una disminució en l'absorció dels aliments mitjançant un bypass de l'intestí.



El Comitè de Cirurgia Bariàtrica és qui decideix la tècnica més adequada al vostre cas depenent de l'Índex de Massa Corporal (IMC) i de les patologies associades. Ambdues tècniques s'acostumen a realitzar per via laparoscòpica, és a dir amb petits portals de treball que facilitaran la recuperació postoperatòria.

En molt poques ocasions, aquesta cirurgia s'ha de practicar per via oberta.

VISITA A FISIOTERÀPIA

És altament recomanable acudir als tallers de fisioteràpia. Recordeu que aquests tallers són per prevenir problemes en el postoperatori i que tot allò que aprengueu a les sessions preoperatories us ajudarà a portar millor les hores i primers dies després de la cirurgia.

Se us ensenyarà a fer servir l'incentivador, a fer exercicis de braços i a mobilitzar la caixa toràcica, a estossegar aguantant-vos la panxa i a fer exercicis de cames per prevenir una trombosi venosa profunda.

Si a casa feu servir la CPAP, l'heu de portar el dia de l'operació.

VISITA A ANESTESIOLOGIA

L'anestèsia és la pèrdua reversible de la consciència, sensibilitat, reflexos motors i to muscular amb la finalitat que pugueu ser operats.

La visita preanestèsica consistirà en:

- Sol·licitud de proves:

- Analítica
- Radiografia de tòrax
- Electrocardiograma

Si fos necessari fer-ne alguna més us ho diran el dia de la visita.



Cirurgia bariàtrica

- **Anamnesi.** Us demanaran que responeu a les següents preguntes:
 - Pes i alçada per poder calcular el vostre Índex de Massa Corporal (IMC)
 - Al·lèrgies
 - Si beveu, fumeu o preneu algun altre tipus de substància tòxica.
 - Malalties i intervencions quirúrgiques prèvies. Si us han operat anteriorment us demanaran si heu patit algun incident anestèsic
 - Medicació que esteu prenent per valorar si alguna pot interferir en la cirurgia
- **Valoració de la via aèria.** Us demanaran que obriu la boca per valorar la dificultat de la intubació.

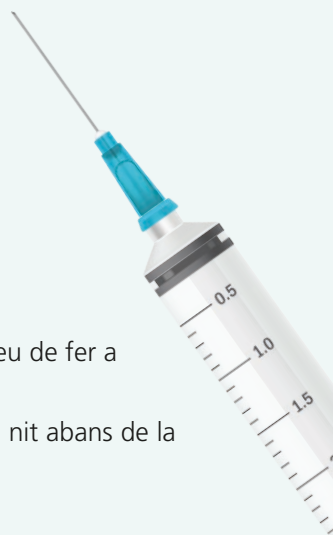
Depenent de l'anatomia de la vostra via aèria, l'anestesiòleg podrà indicar que la intubació es faci quan estigueu desperts però sedats i amb anestèsia al coll, sempre per assegurar el control exhaustiu de la via aèria, és a dir, que pugueu respirar adequadament.

- **Signatura** del consentiment informat
- **Resolució de dubtes**

VISITA A INFERMERIA D'ANESTESIOLOGIA

La visita amb la infermera d'anestesiologia consistirà en:

- Explicació del circuit d'ingrés
- Informació detallada sobre el dejú i la higiene que haureu de fer a casa el dia abans de la intervenció i el dia de la cirurgia
- Lliurament de l'heparina que us haureu d'administrar la nit abans de la intervenció



*Intervenció
quirúrgica*



Intervenció quirúrgica

A la zona de preanestèsia, després de donar-vos la benvinguda, se us col·locarà una via perifèrica. A continuació entrareu a quiròfan i allà es procedirà a:

- Monitoritzar les vostres constants vitals: electrocardiograma, saturació d'oxigen i pressió arterial
- Repàs d'aspectes importants de la intervenció amb l'anestèsic, el qual també revalorarà la vostra via aèria
- Administració de l'anestèsia general (intubació adormit o despert)
- Sondatge vesical quan estiguen adormit
- Monitorització de la profunditat anestèsica

A continuació el cirurgià iniciarà la intervenció.

Postoperatori

Quan finalitzi la intervenció quirúrgica es procedirà a despertar-vos i a extubar-vos quan recupereu la força muscular i la consciència. A continuació us traslladaran a l'àrea de Reanimació. Si sorgissin dificultats per despertar-vos correctament se us podria traslladar a aquesta àrea amb el tub posat i adormits fins que es pugui procedir a realitzar l'extubació amb seguretat.

En despertar rebreu la visita del fisioterapeuta que us recordarà els exercicis respiratoris i la mobilització que vàreu aprendre als tallers de fisioteràpia.

Habitualment després d'unes hores sereu traslladats a la planta d'hospitalització. Us poden deixar un drenatge de vigilància. El cirurgià informarà sobre el vostre estat al familiar que prèviament hagueu autoritzat. Ho farà per telèfon, al número que ens hagueu facilitat abans de l'ingrés. El mateix dia o l'endemà, segons les indicacions del cirurgià, iniciareu una dieta oral consistent en líquids clars.

Després de la intervenció

A la planta d'hospitalització es farà control del dolor i de les possibles complicacions que puguin aparèixer, com pot ser el sagnat o problemes amb les sutures realitzades.

Si no sorgeixen complicacions començareu a beure 100 ml de camamilla molt lentament durant 3 hores. Si la tolerància es correcta iniciareu la Dieta FASE 1 que l'hauereu de seguir durant 2 o 3 dies.

DIETA FASE 1

Esmorzar 10:30	Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Infusió + 5 gr sucre: 100 ml
Dinar 14:30	Brou vegetal colat: 100 ml Infusió + 5 gr sucre: 100 ml
Berenar	Suc poma, pera o préssec: 100 ml
Sopar 20:30 22:30	Brou vegetal colat: 100 ml Infusió + 5 gr sucre: 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml




Cirurgia bariàtrica

Marxareu d'alta amb aquesta dieta i a casa seguireu amb les Dietses Fase 2, 3 i 4. Posteriorment visita amb Nutrició.


DIETA FASE 2: DIES 4, 5 I 6.

Esmorzar 09:45 11:00	Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast) : 100 ml Infusió + 5 gr sucre: 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml
Dinar 14:30 16:30 18:30	Brou vegetal colat + 15 gr de proteïna en pols : 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast) : 100 ml Infusió + 5 gr sucre: 100 ml
Sopar 22:30	Brou vegetal colat + 15 gr de proteïna en pols : 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml



DIETA FASE 3: DIES 7 A 14

Esmorzar 09:45 11:00	Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast) : 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast) : 100 ml
Dinar 14:30 16:30 18:00	Brou vegetal colat + 15 gr de proteïna en pols : 150 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast) : 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast) : 100 ml
Sopar 22:00	Brou vegetal colat + 15 gr de proteïna en pols : 150 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml



DIETA FASE 4. A PARTIR DEL DIA 15

A partir de la tercera setmana començareu a menjar una dieta triturada i posteriorment tova

<p>Esmorzar 09:45 11:00</p>	<p>Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast): 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast): 100 ml</p>
<p>Dinar 13:30 14:30 16:30 18:30</p>	<p>Brou vegetal colat + 10 gr de proteïna en pols: 150 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast): 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast): 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml</p>
<p>Sopar 20:30 21:30 23:00</p>	<p>Brou vegetal colat + 10 gr de proteïna en pols: 150 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast): 100 ml Suc de poma, pera o préssec: 100 ml Aigua + Preparat comercial (1/2 sobre Optifast): 100 ml</p>



A partir de la quarta setmana (dia 22) començareu a menjar una Dieta Triturada (durant 1 setmana), després Dieta Tova (durant 1 setmana) per acabar introduint la Dieta de Manteniment. És important que tingueu en compte que els vostres hàbits alimentaris han de canviar a una Alimentació Equilibrada i Saludable.

A la visita a consultes externes de nutrició us programaran analítiques de control i se us prescriuran:

- Benerva
- Supradyn Activo
- Hidroferol
- Optovite B12



Cirurgia bariàtrica

Recordeu:

- La dieta ha de ser equilibrada i variada. Heu de prioritzar el consum d'aliments rics en proteïnes
- Fraccioneu la dieta, feu 5 o 6 àpats poc voluminosos i mastegueu molt bé els aliments
- Heu d'aprendre a identificar la sensació de plenitud i heu de deixar de menjar quan la sentiu
- Controlar el contingut calòric dels menjars
- Respecteu els horaris de les ingestes
- Mengeu de manera relaxada i sense distraccions
- Preneu líquids fora dels àpats
- Eviteu begudes amb gas o alcohol els primers mesos
- No us estireu al llit o al sofà just després de menjar
- Acompanyar una correcta alimentació amb la pràctica habitual d'exercici físic

La cirurgia bariàtrica us ajudarà a fer un canvi de vida, a iniciar el procés d'aprimament i a la millora o desaparició de les malalties associades a l'obesitat però recordeu que **l'esforç més gran és vostre perquè el canvi només depèn de vosaltres!**

APP ALTHAIA

DISPONIBILE A L'APP STORE | A GOOGLE PLAY:





**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat

www.althaia.cat

