

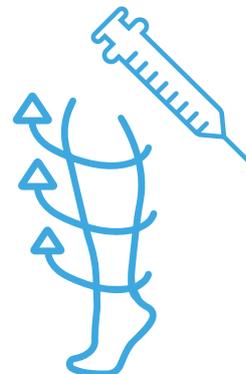
# GUIA FÁCIL PARA SENTIRTE MEJOR Y RECUPERARTE BIEN CUIDADOS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA BARIÁTRICA

## En el hospital durante el ingreso



## A LAS 6 HORAS DE LA INTERVENCIÓN

- **Líquidos claros** (agua, infusión, zumo de manzana diluido)
- **Inyectable contra coágulos** (Enoxaparina)
- **Puedes sentarte y moverte**
- **Te retiran las medias** cuando empieces a caminar



## DIETA LÍQUIDA

- **6-8 tomas** al día
- Solo **50-100 ml** cada vez
- **Mínimo 1,5 litros diarios**
- Puedes añadir sabor (menta, limón...)
- Suplemento especial: **Fonactiv Diabest HP**

## POR LA NOCHE

Uso de la máquina CPAP para ayudarte a respirar

## En casa después del alta



**MEDICACIÓN** Enoxaparina durante 30 días

**ACTIVIDAD** Camina cada día

**DIETA (semana 1):** Fase pastosa (textura miel)

**PROTEÍNAS** Lácteos con proteínas o batido tipo whey

## CONSEJOS



Come despacio



Mastica bien



Evita las bebidas con gas



Escucha a tu cuerpo

