

CITAS ENTRE 6:00 AM Y 1:00PM

*¡El resultado de este procedimiento depende de su compromiso con su salud! Una sana alimentación y ejercicios físicos, tanto previos y como posteriores al procedimiento son claves para el éxito de este.*

### **72 HORAS (3 DÍAS) ANTES DE SU CITA:**

- **Empezar dieta líquida que durará hasta el día previo a su procedimiento.** 3 días previos a su cita puede consumir únicamente **líquidos claros**. Esto incluye: sopas o caldos colados, zumos-jugos de fruta en agua, suplementos vitamínicos, agua de arroz (únicamente el líquido, no licuar), agua de panela, soluciones comerciales de electrolitos como el Hidraplus, Pedialyte y Electrolit entre otros, gelatina verde-amarilla.

### **24 HORAS (1 DÍA) ANTES DE SU CITA:**

- **Llevar dieta líquida clara.** El día antes de su cita, puede consumir únicamente **líquidos claros**. Esto incluye: agua de arroz (el agua colada, NO licuada), té natural, soluciones comerciales de electrolitos como el Hidraplus, Pedialyte y Electrolit entre otros de colores claros, sopas/caldos colados (NO licuados).
- Consumir el **último líquido el día anterior a su cita a las 10pm.**

### **DÍA DEL PROCEDIMIENTO:**

- **Venir en completa ayuna.** Esto significa que el último alimento/bebida lo recibió el día anterior de su cita hasta las 10pm. Después de esto no deberá consumir absolutamente nada (ni siquiera agua) hasta después del examen.
- **Hasta 3 horas antes de su examen,** tomar los medicamentos regulares (presión, corazón) con la cantidad necesaria de agua para pasarlos.
- Venir **acompañado** de una persona adulta.
- **No conducir** después del examen.
- Tener disponibilidad de al menos **4 horas después del procedimiento** debido a que permanecerá bajo observación antes de ser dado de alta.

### **REQUISITOS ADMINISTRATIVOS:**

- Llegar 20 minutos antes de la hora de su cita.
- Traer documento de identidad, carné de salud, autorizaciones a nombre de UGASEND S.A., médico tratante y Anestesiólogos Permanentes, orden médica y efectivo para cancelar el copago.

Si usted está programado para una polipectomía, biopsia, ligadura, resección o algún otro procedimiento terapéutico y TOMA MEDICAMENTOS ANTICOAGULANTES, ANTIINFLAMATORIOS, O ANTIAGREGANTES PLAQUETARIOS cómo por ejemplo, pero no limitado a: Aspirina, Asawin, Warfarina, Clopidogrel, Ticlopidina, Ticagrelor, Prasugrel, Cangrelor, Ácido Acetilsalicílicos, Apixabán, Dabigatrán, Edoxabán o Rivaroxabán, CONSULTE CON SU MÉDICO que le va a realizar el procedimiento cuánto tiempo antes debe SUSPENDER el medicamento.

***IMPORTANTE: ¡SU SALUD Y CALIDAD DE VIDA ESTÁN EN SUS MANOS! UNA MALA PREPARACIÓN CONLLEVA A LA CANCELACIÓN DE SU PROCEDIMIENTO.***

## RECOMENDACIONES DESPUÉS DEL PROCEDIMIENTO

### **EN CASO DE RECIBIR SEDANTES:**

Los sedantes aplicados para los procedimientos pueden reducir la velocidad de las reacciones y afectar su coordinación por varias horas. En caso de recibir sedantes, es importante para su seguridad seguir las siguientes instrucciones:

- SER LLEVADO por el acompañante directamente a su casa después de ser dado de alta en nuestra institución. Mantenerse en COMPLETO REPOSO las 6 horas siguientes, sin realizar ningún tipo de actividad física.
- En ese lapso, está PROHIBIDO manejar, utilizar algún tipo de máquina o volver al trabajo.
- NO se deben tomar decisiones importantes ya sea del trabajo o personales, firmar papeles legales, o realizar alguna actividad en la que sea necesaria la concentración completa.
- En las siguientes 24 horas está PROHIBIDO el consumo de alcohol y de medicamentos somníferos o relajantes.
- Dieta normal a tolerancia una vez se encuentre lúcido el paciente.

### **RECOMENDACIONES PARA LOS POSIBLES SÍNTOMAS DESPUÉS DEL PROCEDIMIENTO:**

- Dolor de garganta: hacer gárgaras de agua tibia con sal.
- Dolor abdominal leve y distensión: descansar y solo consumir líquidos.
- Náuseas y vómito: Buscapina Simple colocar cada 6 horas, en caso de que haya vomito.
- Dieta recomendada por el médico nutriólogo, 4 horas después de colocación del balón.
- Tomar reposo en casa por al menos 3 días.
- Debe permanecer con catéter por lo menos 72 horas (Colocar medicamento en caso de dolor o vomito). A las 72 horas debe regresar a UGASEND para revisión por parte del médico y retiro del catéter.
- Al día siguiente del procedimiento debe asistir a UGASEND para que sea valorado por el médico que le realizó el procedimiento y colocar medicamento en caso de dolor o vomito.

### **EN CASO DE FLEBITIS (DOLOR O ENROJECIMIENTO EN EL SITIO DE PUNCIÓN):**

- Elevar la extremidad por encima del nivel del corazón.
- Poner una compresa fría por 15 minutos cada 4 horas por 24 horas.
- No aplicar ninguna sustancia o medicamento no recomendado.
- Llamar a la institución en caso de empeoramiento de los síntomas.

### **INSTRUCCIONES ESPECIALES:**

- Solicitar el reporte de patología en caso de que se le haya tomado una biopsia.
- Programar su cita de retiro de balón a los 4-12 meses siguientes de colocado el Balón. (No incluido en el valor cancelado). El tiempo dependerá de su progreso y el criterio de su médico tratante.

- Es importante seguir una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludable, de acuerdo con las recomendaciones del médico nutriólogo.

### **DEBERÁ CONSULTAR EL SERVICIO DE URGENCIA EN UN HOSPITAL SI PRESENTA ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- Desmayo y/o vómito excesivo.
- Dolor de pecho y/o dificultad para respirar.
- Distensión o dolor abdominal de gran intensidad.
- Fiebre mayor a 38°C posterior al procedimiento.
- Signos de sangrado.
- Cualquier síntoma nuevo o inusual.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES POST PROCEDIMIENTO**

Se le acaba de realizar un procedimiento de endobariátrica, por lo tanto, es importante que siga cuidadosamente las recomendaciones médicas para garantizar una recuperación adecuada y lograr los mejores resultados posibles.

El procedimiento se llevó a cabo bajo anestesia general y requiere el cumplimiento del siguiente plan nutricional, basado en protocolos clínicos internacionales. Está enfocado en:

- Minimizar el riesgo de fuga o perforación.
- Reducir irritación de la mucosa gástrica.
- Favorecer la cicatrización de la mucosa.
- Mantener hidratación y aporte calórico básico.
- Favorecer una recuperación segura del tracto gastrointestinal, prevenir complicaciones y asegurar una adecuada adaptación al nuevo patrón de alimentación para apoyar la pérdida de peso y mejorar la salud metabólica.

### **LOS NO DE LA DIETA**

1. **NO** Alcohol.
2. **NO** Arroz.
3. **NO** Pastas.
4. **NO** Carnes Rojas.
5. **NO** Azúcar en los jugos.
6. **NO** Jugo de naranja ni Mandarina.
7. **NO** Fritos.
8. **NO** embutidos ni comida chatarra tipo hamburguesa.
9. **NO** POSTRES NI HELADOS q no sean dietéticos (cero azúcar).
10. **NO** exagerada cantidad de líquidos con los alimentos.

### DÍA 1 al 3: DIETA LÍQUIDA CLARA

- Inicie la toma de líquidos a las 7:00 A.M. y termine de 9:00 P.M. a 10:00 P.M.
- Mida 3 onzas (90cc) y tome algunos de los siguientes líquidos:
  - Jugo de fruta dulce colado (mango, papaya, manzana roja, guayaba, granadilla), aromática, consomé de pollo sin piel o pescado (puede agregar sal, cilantro y cebolla al gusto, pero se debe colar antes de tomar), paleta de agua (dietética), gelatina sin azúcar, refrescos en polvo (sin azúcar) como Clight o Light ya.
- **Evitar:** cítricas, café, té negro.
- **Sigue el siguiente esquema de horarios:**

|                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 7:00 A.M.        | 8:00 A.M.        | 9:00 A.M.        | 10:00 A.M.       | 11:00 A.M.       | 12:00 P.M.       | 1:00 P.M.        | 2:00 P.M.        |
| 3 onzas líquidos |
|                  | 3:00 P.M.        | 4:00 P.M.        | 5:00 P.M.        | 6:00 P.M.        | 7:00 P.M.        | 8:00 P.M.        | 9:00 P.M.        |
|                  | 3 onzas líquidos |

### DÍA 4 al 10: DIETA LÍQUIDA COMPLETA

- Continúe la toma de 3 onzas de los líquidos cada hora.
- Reemplace una toma de líquidos por una compota de frutas o verduras 2 veces al día.
- Prepare cremas de verduras (espinaca, ahuyama, zanahoria, tomate) licúe muy bien 30 gramos de pollo. Tome 3 onzas.
- **Si se siente débil puede tomar:**
  - 1 toma de Glucerna o ProWhey DM en el día, la puede dividir en 2 tomas (3 onzas o 100CC de agua con 3 medidas de Glucerna en polvo) o puede comprar Glucerna líquida, divide ½ toma en la mañana y ½ en la tarde ProWhey DM – la puede dividir en 2 tomas 100CC 2 medidas.
- **Evitar:** cítricas, café, té negro.
- **Sigue el siguiente esquema de horarios:**

|                  |                  |                             |  |                  |                   |                   |                  |
|------------------|------------------|-----------------------------|--|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 7:00 A.M.        | 8:00 A.M.        | 9:00 A.M.                   | 10:00 A.M.                                   | 11:00 A.M.       | 12:00 P.M.        | 1:00 P.M.         | 2:00 P.M.        |
| 3 onzas líquidos | compota          | Glucerna 3 medidas de polvo | 3 onzas líquidos                             | 3 onzas líquidos | crema de verduras | 3 onzas líquidos  | 3 onzas líquidos |
|                  | 3:00 P.M.        | 4:00 P.M.                   | 5:00 P.M.                                    | 6:00 P.M.        | 7:00 P.M.         | 8:00 P.M.         | 9:00 P.M.        |
|                  | 3 onzas líquidos | 3 onzas líquidos            | Glucerna (3 onzas agua + 3 medidas de polvo) | compota          | 3 onzas líquidos  | crema de verduras | 3 onzas líquidos |

### DÍA 10 al 21: DIETA SEMIBLANDA

- Continúe con el consumo de líquidos en la misma cantidad de 7:00 A. M. a 10:00 P.M.
- Puede suspender la Glucerna o ProWhey DM o tomarla 1 vez al día.
- Inicie consumo de frutas:
  - Blandas como naranja, papaya, banano en trozos pequeños o en puré, fresas en la misma cantidad (3 onzas).

- Cocidas o en compota sin azúcar como manzana o pera y vaya reemplazando las tomas de líquidos claros por las frutas que consume.
- Puede incluir leche descremada y deslactosada (se sugiere Alpina Actilife), yogurt o avena fitness. Yogur griego 0% grasa y sin azúcar. Tome máximo 3 onzas según tolerancia.
- **Desayuno:**
  - Café instantáneo con leche descremada y remojar 1 galleta y ½ tajada de queso o 3 onzas de yogur Finesse con 3 cucharadas de avena en hojuelas (remojar mínimo una hora en refrigeración) o idealmente toda la noche.
  - 2 huevos al gusto, sin adición de nada, arepa paisa con mantequilla light, queso Finesse, té.
- **Media mañana:**
  - Yogur Finesse o frutas blandas
- **Almuerzo:**
  - Carnes blancas (pescado, pollo, mariscos)
  - **NO** cerdo **NI** Carnes rojas.
  - Ensalada
  - Carbohidrato: Yuca cocida, Ñame, plátano verde cocido, puré (**SOLO ESCOGER UNO**)
  - Agua, Clight o Light ya, te frío cero azúcar.
- **Media tarde:**
  - Café con leche descremada, sin azúcar
- **Cena:**
  - Igual almuerzo o una malteada hiperproteica (ProWhey DM en leche descremada y deslactosada).
- **Sigue el siguiente esquema de horarios:**

|   |                |                  |                  |                |                             |                  |
|---|----------------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------|------------------|
| 7:00 A.M.                                   | 8:00 A.M.      | 9:00 A.M.        | 10:00 A.M.       | 11:00 A.M.     | 12:00 P.M.                  | 1:00 P.M.        |
| 3 onzas líquido + galleta o cereal remojado | fruta blanda   | 3 onzas lácteo   | 3 onzas líquidos | 3 onzas lácteo | Crema de verduras con carne | 3 onzas líquidos |
|   | 3:00 P.M.      | 4:00 P.M.        | 5:00 P.M.        | 6:00 P.M.      | 7:00 P.M.                   | 8:00 P.M.        |
|   | 3 onzas lácteo | 3 onzas líquidos | 3 onzas lácteo   | fruta blanda   | Crema de verduras con carne | 3 onzas líquidos |

## RECOMENDACIONES

- 1  Los alimentos deben ser de consistencia líquida los primeros tres días.
- 2  Coma despacio y mastique bien (10 a 20 veces) los alimentos hasta conseguir que adquiera una consistencia de puré.
- 3  Los medicamentos pueden producir vómitos, deben ser tomados entre comidas, pulverizados y disueltos en agua.
- 4  Evite por completo las bebidas alcohólicas, gaseosas, fritos, dulces y alimentos que los contengan.
- 5  Si desea endulzar, puede usar estevia, sin embargo, si no lo necesita, es mejor evitarlo para ir reduciendo el gusto por lo dulce.
- 6  Evite bebidas gaseosas.
- 7  Comer solo hasta el momento en que se sienta satisfecho.
- 8  La porción alimentaria es de 3 onzas o menos.
- 9  El ejercicio físico aeróbico como el paseo, la natación, la bicicleta, es fundamental para perder ese sobrepeso y movilizar la grasa de los depósitos. Al menos 30 minutos al día cuando su médico dé la orden.
- 10  Si hay vómitos o náuseas, no coma durante al menos 2 horas, luego comience lentamente con sorbos de líquidos fríos.

**DESPUÉS DEL PRIMER MES**

- **Desayuno:**
  - 1 bebida con leche deslactosada o descremada.
  - 1 porción de harina (incluya variedad, puede ser 1 tostada integral, 1 arepa asada de maíz, papa bien cocida o en puré (2 a 3 cucharadas) plátano cocido bien cocido o en puré (2 a 3 cucharadas)
  - 1 porción de queso bajo en grasa 30 gramos o huevo cocido o revuelto (1 unidad)
- **Media mañana:**
  - 1 fruta.
  - ½ porción de yogurt sin azúcar añadido (natural)
- **Almuerzo:**
  - 1 porción de harina (1 cucharón de sopa, 1 papa cocida, 3 papas criollas, 1 trozo pequeño de yuca, ½ plátano maduro pequeño, ½ pocillo de espagueti cocido).
  - 1 porción de proteína blanca: dividir una libra en 8 porciones (60 gramos), según tolerancia dividir en 6 porciones (80 gramos) hasta 5 porciones (100 gramos).
  - Verduras a tolerancia, inicie con crudas poco apoco (puede agregar limón, sal, vinagre, aceite de oliva, aguacate, vinagretas sin azúcar).
- **Media tarde:**
  - 1 fruta.
  - ½ porción de yogurt sin azúcar añadido (natural)
- **Cena:**
  - 1 porción de harina (1 cucharón de sopa, 1 papa cocida, 3 papas criollas, 1 trozo pequeño de yuca, ½ plátano maduro pequeño, ½ pocillo de espagueti cocido).
  - 1 porción de proteína blanca: dividir una libra en 8 porciones (60 gramos), según tolerancia dividir en 6 porciones (80 gramos) hasta 5 porciones (100 gramos).
  - Verduras a tolerancia, inicie con crudas poco a poco lechuga romana o cressa, pepino y tomate sin cascara y sin semillas, espinaca baby, zanahoria, introducir una a la vez (puede agregar limón, sal, vinagre, aceite de oliva, aguacate, mostaza o vinagretas sin azúcar).
- **Merienda:**
  - Yogurt natural sin azúcar o ½ taza Leche descremada con 2 cucharadas de avena en hojuelas cocida