



Preparación para la cirugía

Para los pacientes de cirugía para perder peso

Esta sección de la Guía para Su Cirugía para Perder Peso explica el cuidado personal, cómo enfrentar los cambios en el estilo de vida, y las instrucciones en cuanto a la dieta antes y después de la cirugía.

Su visita a la clínica antes de la cirugía

Varias semanas antes de la cirugía, se reunirá con los miembros de su equipo de atención a la salud en el Centro de Especialidades Quirúrgicas (Surgical Specialties Center) para analizar:

- Instrucciones específicas sobre la dieta que deberá seguir
- La anestesia que se utilizará durante la cirugía
- Qué cosas llevar al hospital
- Cuidados después de la cirugía

También podrá optar por reunirse con un trabajador social y con un coordinador de investigación en este momento (consulte la página 24).



Se reunirá con un nutricionista antes de la cirugía para repasar los cambios importantes que debe realizar en sus hábitos alimenticios.

Su dieta antes de la cirugía

Antes de la cirugía, también se reunirá con un nutricionista, quien repasará los cambios importantes que debe realizar en sus hábitos alimenticios. Estos cambios le ayudarán a prepararse para su dieta después de la cirugía.

Dieta con muy pocas calorías

Tres semanas antes de la cirugía, usted comenzará a seguir una Dieta con muy pocas calorías (VLCD, por sus siglas en inglés). En esta dieta, usted comerá solo 1,000 calorías por día. Esto achicará su hígado, lo que hará que la cirugía sea más segura.

Su nutricionista le dará un plan de comidas VLCD que le ayudará a perder varias libras. Deberá llevar un diario de alimentos mientras sigue esta dieta. También se espera que haga ejercicio para ayudar a perder peso. Continúe con los ejercicios regulares, pero deténgase si se siente mareado o aturdido durante una sesión de ejercicios.

Su nutricionista también hablará con usted sobre su dieta después de la cirugía, y cómo comerá y beberá durante el resto de su vida. Recibirá algunas recetas de ejemplo para comenzar.

Cómo controlar la diabetes con la dieta con muy pocas calorías (VLCD)

Si tiene diabetes:

- Hable con el médico que controla su diabetes. Quizás deba hacer cambios en su medicamento para la diabetes mientras sigue una VLCD.
- Tendrá que controlarse sus niveles de azúcar en sangre con frecuencia. Su médico le dirá cuándo y con qué frecuencia debe controlar sus niveles de azúcar en sangre.
- **No** use bebidas con suplementos con bajo contenido de carbohidratos ni comidas congeladas con bajo contenido de carbohidratos. Su cuerpo necesita carbohidratos mientras sigue una dieta VLCD.
- Si usted tiene un bajo nivel de azúcar en sangre mientras realiza la VLCD, trate sus síntomas con media taza de jugo de frutas, seguido de medio sándwich o galletas con queso o mantequilla de maní.

Qué información obtendrá en su visita a la clínica

En su visita a la clínica antes de la cirugía, su enfermera le dará algunos folletos informativos y repasará qué debe y no debe hacer antes y después de la cirugía. Su enfermera también hablará con usted sobre posibles complicaciones o problemas que podrían producirse después de la cirugía, y cuándo debería llamar para pedir ayuda.

Recibirá los números de teléfono de contacto de la Clínica del Centro para Cirugía Bariátrica y la línea para llamadas después del horario de atención. Conserve estos números al lado de su teléfono. También guárdelos en su cartera o en el teléfono celular para tenerlos a mano si está fuera de su casa y necesita llamar para pedir consejos.

La enfermera hablará con usted y su familia o con la persona de apoyo acerca de los equipos y suministros que podría tener que comprar después de la cirugía. Estos podrían incluir una cama de hospital, una *silleta* (inodoro portátil) y una silla para ducharse.

La enfermera también se cerciorará de que usted y sus familiares puedan preparar sus comidas después de que usted regrese a su casa del hospital. Es mejor que un miembro de su familia o una persona de apoyo pueda permanecer con usted por 1 o 2 semanas después de la cirugía para ayudarlo a preparar las comidas y proporcionarle el cuidado necesario.

Si tiene diabetes

Si tiene diabetes, su enfermera le recordará que programe una cita después de la cirugía con el médico que controla su diabetes. Esta visita debe tener lugar 1 semana después de que regrese a su casa del hospital o centro de atención. En esta visita, su médico debería revisar sus niveles de azúcar en sangre y ajustar sus medicamentos para la diabetes, de ser necesario.

Su visita a la Clínica de Preanestesia

Varias semanas antes de su cirugía, tendrá una cita en la Clínica de Preanestesia (Pre-Anesthesia Clinic), que se encuentra al lado del Centro de Especialidades Quirúrgicas. Se reunirá allí con una enfermera que revisará su historia clínica, los medicamentos que esté tomando actualmente y los análisis de laboratorio para asegurarse de que esté listo para la cirugía. Es posible que le indiquen más exámenes en este momento.

Un *anestesta* (un médico que se especializa en medicina del dolor) de la Clínica de Preanestesia dará la aprobación final para la cirugía.

Qué cosas llevar para su estadía en el hospital

Qué llevar

- Antes de venir al hospital para su cirugía, empaque una pequeña maleta o bolso de viaje con lo siguiente:
 - Bata de baño y pantuflas
 - Ropa cómoda para usar en su casa
 - Revistas, libros, material de costura y otros pasatiempos
 - Sus medicamentos
- El día de la cirugía, traiga:
 - Dinero para pagar los medicamentos que necesitará después de la cirugía
 - Una lista completa de sus medicamentos con las dosis
 - Inhaladores, si los usa (asegúrese de que no hayan vencido)

Otros artículos personales

- No es necesario que traiga su propia silla de ruedas al hospital. El hospital le proporcionará una silla de ruedas bariátrica, de ser necesario.
- Si trae un bastón, andador o silla de ruedas especial al hospital, asegúrese de identificarlos con su nombre y el número de habitación del hospital.
- Antes de la cirugía, entregue sus prótesis dentales, anteojos y lentes de contacto a sus familiares o a su persona de apoyo. O puede pedirles que lo guarden bajo llave en un lugar seguro en el hospital hasta después de su cirugía.

Si tiene apnea del sueño:

- Traiga con usted su máquina C-Pap o Bi-Pap y su mascarilla al hospital.
- Identifique sus suministros con su nombre completo.

Qué no llevar

Deje todos los objetos de valor en su casa, incluidos los relojes y joyas.

Recursos proporcionados por su trabajador social

Su trabajador social puede hablar con usted sobre los cambios en el estilo de vida, las reacciones y las situaciones de estrés que se producen antes, durante y después de la cirugía de derivación gástrica. De ser necesario, su trabajador social le proporcionará un breve asesoramiento de apoyo.

Recursos comunitarios

Su trabajador social también puede remitirle a agencias, recursos comunitarios o profesionales de salud mental para que le ayuden a enfrentar los cambios en el estilo de vida y emocionales. Puede solicitar estas referencias tanto antes como después de la cirugía.

Grupo de apoyo mensual

Le invitamos a sumarse al Grupo de Apoyo mensual para la Cirugía Bariátrica en cualquier etapa de su proceso de cirugía. Este grupo está dirigido por el trabajador social bariátrico en UWMC, y se reúne:

Día: _____ Hora: _____

Este grupo de apoyo es informal y está abierto a los pacientes de UWMC, sus familiares y amigos. El grupo está formado por pacientes que están por someterse y que ya se han sometido a la cirugía. Es una excelente manera de aprender de primera mano de las experiencias de los demás. También le da la oportunidad de vincularse con otras personas que enfrentan desafíos similares, y de obtener apoyo de ellas.

Reunión con un Coordinador de Investigación

University of Washington Medical Center (UWMC) participa en muchos proyectos de investigación que estudian de qué modo los diferentes procedimientos contribuyen a la prevención y el tratamiento de enfermedades vinculadas con la obesidad. La participación en la investigación de UWMC es voluntaria. Su decisión acerca de si participar o no en un estudio no afectará su cirugía ni su atención clínica de manera alguna.

Una vez que haya comenzado con sus exámenes clínicos para la cirugía, un coordinador de investigación podrá comunicarse con usted para suministrarle información sobre posibles estudios de investigación acerca de la pérdida de peso. Estos estudios se relacionan con la obesidad, la pérdida de peso y la cirugía. La mayoría de las veces, los estudios de investigación se realizan cuando viene para su atención clínica, y no requieren mucho tiempo adicional.

Si desea hablar con un coordinador de investigación, por favor envíe un correo electrónico a sorce@u.washington.edu o consulte a su cirujano acerca de proyectos de investigación relacionados con su condición de salud.

¿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

Preparing for Surgery

For weight loss surgery patients

This section of the Guide to Your Weight Loss Surgery explains self-care, coping with lifestyle changes, and diet instructions before and after surgery.

Your Pre-Surgery Clinic Visit

Several weeks before your surgery, you will meet with members of your health care team in the Surgical Specialties Center to review:

- Specific diet instructions you must follow
- Anesthesia that will be used during surgery
- Packing for the hospital
- Care after surgery

You may also choose to meet with a social worker and a research coordinator at this time (see pages 23 and 24).

Your Diet Before Surgery

Before surgery, you will also meet with a dietitian, who will review important changes you must make to your eating habits. These changes will help you prepare for your diet after surgery.

The Very Low Calorie Diet

Three weeks before your surgery, you will start following a Very Low Calorie Diet (VLCD). On this diet, you will eat only 1,000 calories a day. This will shrink your liver, which will make your surgery safer.

Your dietitian will give you a VLCD meal plan that will help you lose several pounds. You will need to keep a food diary while you are on this diet. You will also be expected to exercise to help with weight loss. Continue this regular exercise, but stop if you get dizzy or lightheaded during an exercise session.

Your dietitian will also talk with you about your diet after surgery, and how you will eat and drink for the rest of your life. You will receive some sample recipes to get you started.



You will meet with a dietitian before surgery to review important changes you must make in your eating habits.

Managing Diabetes on the Very Low Calorie Diet (VLCD)

If you have diabetes:

- Talk with your doctor who manages your diabetes. You may need to make changes in your diabetes medicine while you are on the VLCD.
- You will need to check your blood sugars often. Your doctor will tell you when and how often to test your blood sugars.
- Do **not** use low-carbohydrate supplement drinks or low-carbohydrate frozen meals. Your body needs carbohydrates while you are on the VLCD.
- If you get low blood sugar while on the VLCD, treat your symptoms with $\frac{1}{2}$ cup fruit juice followed by $\frac{1}{2}$ sandwich or crackers with cheese or peanut butter.

What You Will Learn at Your Clinic Visit

At your clinic visit before surgery, your nurse will give you some educational handouts and review what you must do and not do before and after surgery. Your nurse will also talk with you about possible complications or problems that could occur after surgery, and when you should call for help.

You will receive contact phone numbers for the Center for Bariatric Surgery Clinic and the after-hours line. Keep these numbers by your phone. Also keep them in your wallet or in your cell phone so they are handy if you are away from home and need to call for advice.

The nurse will talk with you and your family or support person about equipment and supplies that you might need to buy after surgery. These may include a hospital bed, a *commode* (portable toilet), and a shower chair.

The nurse will also make sure you and your family are able to prepare your meals after you get home from the hospital. It is best to have a family member or support person who can stay with you for 1 to 2 weeks after surgery to help prepare meals and provide care as needed.

If You Have Diabetes

If you have diabetes, your nurse will remind you to schedule an appointment after surgery with your doctor who manages your diabetes. This visit should take place 1 week after you go home from the hospital or care facility. At this visit, your doctor should check your blood sugar levels and adjust your diabetes medicines, if needed.

Pre-Anesthesia Clinic Visit

Several weeks before your surgery, you will have an appointment at the Pre-Anesthesia Clinic, which is next to the Surgical Specialties Center. You will meet with a nurse there who will review your medical history, medicines you are currently taking, and lab work to make sure you are ready for surgery. More tests may be ordered at this time.

An *anesthesiologist* (a doctor who specializes in pain medicine) in the Pre-Anesthesia Clinic will give the final approval for your surgery.

Packing for Your Stay in the Hospital

What to Bring

- Before you come to the hospital for your surgery, pack a small suitcase or duffel bag with:
 - Bathrobe and slippers
 - Comfortable clothes to wear home
 - Magazines, books, needlework, and other hobbies
 - Your medicines
- On the day of surgery, bring:
 - Some money to pay for the medicines you will need after surgery
 - A complete list of your medicines along with the doses
 - Inhalers if you use them (make sure they have not expired)

Other Personal Items

- You do not need to bring your own wheelchair to the hospital. The hospital will provide you with a bariatric wheelchair, if needed.
- If you bring a cane, walker, or special wheelchair to the hospital, be sure to label it with your name and hospital room number.
- Before surgery, give your dentures, glasses, and contact lenses to your family or support person. Or, you can ask to have them locked in a secure place in the hospital until after your surgery.

If you have sleep apnea:

- Bring your C-Pap or Bi-Pap machine and mask with you to the hospital.
- Label your supplies with your full name.

What Not to Bring

Leave all valuables at home, including watches and jewelry.

Resources Provided by Your Social Worker

Your social worker can talk with you about the lifestyle changes, reactions, and stresses that occur before, during, and after gastric bypass surgery. If needed, your social worker will provide brief supportive counseling.

Community Resources

Your social worker can also refer you to agencies, community resources, or mental health professionals to help you cope with lifestyle and emotional changes. You may request these referrals both before and after surgery.

Monthly Support Group

We invite you to join the monthly Bariatric Surgery Support Group at any stage in your surgery process. This group is led by the bariatric social worker at UWMC, and it meets:

Day: _____ Time: _____

This support group is informal and open to UWMC patients, their families, and friends. The group is made up of pre- and post-surgery patients. It is a great way to learn firsthand from the experiences of others. It also gives you the chance to network with and get support from others facing similar challenges.

Meeting with a Research Coordinator

University of Washington Medical Center (UWMC) participates in many research projects that study how different procedures contribute to the prevention and treatment of diseases linked to obesity. Participating in research at UWMC is voluntary. Your choice about taking part in a study will not affect your surgery or clinical care in any way.

Once you have started your clinic work-up for surgery, a research coordinator may contact you with more information about possible weight loss research studies. These studies are related to obesity, weight loss, and surgery. Most times, research studies are done when you come in for your clinical care, and do not require a lot of extra time.

If you would like to speak with a research coordinator, please e-mail sorce@u.washington.edu, or ask your surgeon about research projects related to your health condition.

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