

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CIRUGÍA MAYOR: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

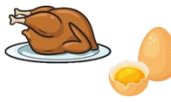


Es fundamental llegar a la cirugía con un estado nutricional óptimo para así poder disminuir las complicaciones tanto infecciosas como no infecciosas, facilitar la cicatrización de las heridas quirúrgicas y conseguir una recuperación más rápida. Una intervención quirúrgica supone una importante agresión al organismo y esto condiciona unas elevadas necesidades de energía y numerosos nutrientes, aumentando su demanda de forma muy especial y por encima de lo habitual.

OBJETIVOS






- Mejorar y/o mantener un adecuado estado nutricional antes, durante y después de la cirugía para evitar posibles complicaciones y facilitar la recuperación al alta.

RECOMENDACIONES ANTES DE LA CIRUGÍA

Conviene realizar una alimentación saludable que aporte todos los grupos de alimentos en las cantidades y proporciones adecuadas, pero prestando una mayor atención a ciertos alimentos que contienen algunos nutrientes fundamentales en el proceso quirúrgico:

Nutriente	¿Dónde lo encuentro?	¿Por qué es importante?	¿Cuántas veces al día debo consumirlo?
Proteínas de alto valor biológico 	Carnes magras (pollo, pavo, cerdo, jamón, etc.) Pescados y mariscos, Huevos Lácteos (leche, yogur, queso, derivados lácteos)	Contienen aminoácidos esenciales que ayudarán a reparar los tejidos dañados y cicatrizar adecuadamente las heridas	Aumentar su consumo incluyendo proteínas en cada ingesta y, a ser posible, enriqueciendo sus platos con estos alimentos
Antioxidantes 	Frutas y Verduras de diferentes colores	Alivian y protegen al organismo del estrés oxidativo además de fortalecer el sistema inmune	Tres frutas al día mínimo (una de ellas cítrica) y dos platos de verdura al día aseguran una adecuada ingesta de estos nutrientes
Omega-3 	Pescado azul Semillas de lino Nueces Alimentos enriquecidos	Es un potente antiinflamatorio que aliviará la agresión de la cirugía	Pescados azules 2-3 veces a la semana. Semillas y/o frutos secos un puñado diario

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Recena
Café con leche + leche en polvo Pan integral con tomate, jamón y aceite de oliva + 2 Kiwis	Frutos secos  Fruta 	Espinacas con huevo y jamón Pollo al limón con patatas al horno Fruta Pan	Yogur con fruta 	Salmón con pimientos asados Yogur natural Pan	Vaso de leche +   leche en polvo

En algunas ocasiones, si el estado nutricional no es adecuado, su médico le prescribirá **Suplementos Nutricionales** ricos en proteínas y otros nutrientes específicos. Por ello, es importante que sea usted quien **controle su peso corporal** y reflexione sobre las dificultades que tiene para comer, para detectar las pérdidas involuntarias cuanto antes y pueda avisar a su médico

RECOMENDACIONES DURANTE ESTANCIA HOSPITALARIA

Tras la cirugía, su médico le pautará una dieta para que empiece a comer lo antes posible, siempre teniendo en cuenta el tipo de intervención realizada y las necesidades de su organismo. Normalmente se comenzará con una dieta de fácil digestión, incompleta, con alimentos blandos, y se irá progresando lentamente.

En ocasiones puede ser necesario completar la alimentación oral con suplementos nutricionales y/o módulos de algún nutriente específico, pero también puede llegar a requerir una alimentación artificial a través de una sonda (Nutrición Enteral) y/o a través de las venas (Nutrición Parenteral).

El objetivo principal de esta etapa es evitar el riesgo de desnutrición que pueden provocar que la recuperación sea más lenta, la estancia hospitalaria más larga y que aparezcan nuevas complicaciones.

RECOMENDACIONES AL ALTA HOSPITALARIA TRAS UNA CIRUGÍA

Una vez se encuentre en su domicilio deberá continuar con una alimentación lo más saludable y equilibrada posible, y al igual que antes de la cirugía, debe fomentar el consumo de **proteínas de diferentes fuentes para recuperar la masa muscular perdida y ayudar a cicatrizar las heridas, frutas y verduras para aportar antioxidantes y fibra**, y alimentos ricos en **omega-3** para ayudar a modular la inflamación que ha padecido. Además, deberá asegurar un adecuado estado de hidratación, bebiendo suficiente cantidad de agua y líquidos diariamente, para ayudar a reponer los fluidos que perdemos durante la cirugía.



En determinadas cirugías es necesario realizar recomendaciones nutricionales más individualizadas que su médico le aconsejará. Si es su caso, debe priorizar estas pautas.

Tras algunas cirugías pueden aparecer síntomas que dificulten su alimentación, como pérdida de apetito, dificultad para tragar, saciedad precoz, estreñimiento o diarrea, o simplemente dolor, lo que aumentaría nuevamente el riesgo de desnutrición y por ello es importante conocerlos y avisar a su médico en caso de padecerlos.

Si antes y/o durante el ingreso ha presentado desnutrición, al alta hospitalaria le prescribirán suplementos nutricionales orales y/o módulos de nutrientes, durante al menos tres meses. Es importante que cumpla con la pauta prescrita para asegurar una adecuada recuperación, evitar reingresos hospitalarios y mejorar su calidad de vida. En ocasiones puede llegar a precisar nutrición por sonda o por vena, para lo cual recibirá las instrucciones oportunas antes de irse a casa.

Además, le aconsejamos que realice un control de su peso corporal registrándolo regularmente cada 15-20 días. **Si tiene pérdida de peso involuntaria debe avisar a su médico**, ya que es posible que no esté cubriendo sus demandas energéticas o que esté perdiendo nutrientes lo que le llevará a un estado de desnutrición.

Por último, es común que después de una cirugía se pierda masa muscular a causa de la inmovilización y la rotura de músculo para conseguir energía, lo que provocará que esté más cansado e incluso aparecer desnutrición. Es importante que **realice ejercicios regularmente y progresando en intensidad**. Puede comenzar por estiramientos y caminatas hasta llegar a realizar ejercicios de resistencia y fuerza. Consulte con su médico cual es el mejor ejercicio para usted.