

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Problemas nutricionales tras las cirugías digestivas (esofagogástrica, intestinal y hepatobiliopancreática)

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Analía Ramos. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona. Barcelona.

Laura Ferrer. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona. Barcelona.

Clara Joaquín Ortiz. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitari Germans Trias i Pujol. Badalona. Barcelona.

Problemas nutricionales tras la cirugía esofagogástrica

¿Qué puede pasar tras la cirugía?

Después de una operación del esófago o el estómago pueden aparecer algunas complicaciones que afectan a la nutrición:

- Disfagia (dificultad para tragar).
- Reflujo gástrico o biliar.
- Síndrome de *dumping* (mareo, taquicardia o hipoglucemia tras comer).
- Diarrea, malabsorción o desnutrición.
- Déficits de vitaminas y minerales.
- Anemia, osteopenia/osteoporosis.
- Plenitud gástrica, distensión abdominal, pérdida de apetito.

Recomendaciones nutricionales

Para prevenir estas complicaciones:

- Realizar comidas frecuentes y en pequeñas cantidades.☒
- Hacer 6 ingestas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- Evitar líquidos durante las comidas.

Tomarlos 30-60 min antes o después, máximo 100-200 ml por vez.

- Comer despacio y masticar bien.

Detenerse antes de sentirse lleno/a.

- Descansar incorporado después de comer.

No acostarse nunca justo después de comer.

- Evitar:

- Alcohol, tabaco, bebidas carbonatadas.
- Condimentos picantes.
- Alimentos muy fríos o muy calientes.
- Usar edulcorantes (sacarina, aspartamo) en lugar de azúcar.
- Introducir poco a poco nuevos alimentos.

Cada persona tiene su ritmo de tolerancia.

Importante

El médico probablemente indicará los suplementos vitamínicos específicos según el caso y la evolución.

Problemas nutricionales tras la cirugía intestinal

¿Qué puede pasar tras la cirugía intestinal?

La cirugía del intestino delgado o del colon puede afectar a la forma en que el cuerpo digiere y absorbe los alimentos. Algunas posibles complicaciones son:

- Diarrea, que puede llevar a la deshidratación.
- Malabsorción y desnutrición en casos de resección del intestino delgado.
- Déficit de [vitamina B12] y vitaminas liposolubles (A, D, E, K), sobre todo en casos de resección de íleon (parte terminal del intestino delgado).
- Esteatorrea (heces grasas, voluminosas y malolientes).
- Desequilibrios de minerales (sodio, potasio, magnesio).
- Sobrecrecimiento bacteriano (distensión abdominal, flatulencia, diarrea).

Recomendaciones nutricionales

- Seguir una dieta baja en residuos

Evitar alimentos muy grasos (fritos, rebozados, bollería, etc.) o muy ricos en fibra vegetal (ensaladas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, etc.).

- Realizar comidas frecuentes y en pequeñas cantidades

Hacer 6 ingestas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.

- Hidratación

En caso de diarreas, es esencial cuidar la hidratación y los electrolitos. Beber un mínimo de 1,5 l/día (agua, infusiones, caldo, etc.) y repartirlos a lo largo del día en pequeñas tomas. Evitar el café y las bebidas con gas. Condimentar los platos con sal, excepto en casos de contraindicación expresa por parte del médico.

Medicación habitual tras una cirugía intestinal

- Loperamida para frenar la diarrea (puede requerir dosis altas).
- Codeína si hay tránsito intestinal muy rápido (con precaución por somnolencia).
- Omeprazol u otros medicamentos similares para disminuir la diarrea.
- Colestiramina para tratar la diarrea cuando se ha resecado el intestino delgado y el colon está en continuidad.
- Antibióticos (rifaximina, metronidazol, etc.) si hay sobrecrecimiento bacteriano.

Importante

El médico probablemente indicará suplementos vitamínico-minerales específicos según la cirugía y la evolución.

Problemas nutricionales tras la cirugía hepatobiliopancreática

¿Qué puede pasar después de la cirugía?

Después de una operación en el páncreas (como una pancreatectomía o una duodenopancreatectomía) pueden aparecer algunas complicaciones. Estas afectan principalmente a dos funciones del páncreas:

1. Insuficiencia pancreática exocrina

Es una dificultad del páncreas para producir enzimas digestivas.

¿Qué síntomas puede causar?

Heces blandas, voluminosas y con grasa (esteatorrea), pérdida de peso, déficit de algunas vitaminas o minerales.

¿Qué hacer?

Tomar enzimas pancreáticas con las comidas: Kreon[®] (recetadas por el médico). Seguir una dieta equilibrada y personalizada.

2. Diabetes por cirugía pancreática (diabetes tipo 3c)

Algunas personas pueden desarrollar diabetes tras la cirugía, porque el páncreas también produce insulina.

¿Qué síntomas se deben vigilar?

Mucha sed, aumento de la frecuencia urinaria, pérdida de peso.☹

¿Qué hacer?

Revisar la glucemia en sangre periódicamente.

Recomendaciones generales

- Seguir siempre los controles médicos indicados.☹
- Llevar un registro de los síntomas y cambios digestivos o de peso.☹
- Consultar ante síntomas nuevos o persistentes.

Para más información se puede visitar el [aula virtual para pacientes de la SEEN](#)