

RICA



**GUÍA DE INFORMACIÓN  
AL PACIENTE VIA RICA:  
Recuperación Intensiva en  
Cirugía del Adulto:  
CIRUGÍA BARIÁTRICA**

**Enfermera RICA. Unidad de Continuidad Asistencial  
H. U. Ramón y Cajal. Madrid  
Versión 1. Noviembre 2025**

**GUÍA DE INFORMACIÓN AL  
PACIENTE VIA RICA:  
Recuperación Intensiva en Cirugía  
del Adulto:**

**CIRUGÍA BARIÁTRICA**

Pertenece a: \_\_\_\_\_

Su enfermera RICA se llama: \_\_\_\_\_

**Consulta Enfermería**

**RICA**  **91 336 91 58**

**Horario de lunes a viernes de 8 a 15 horas**

## OBJETIVOS Y ETAPAS



La **colaboración activa** del paciente y sus familiares o cuidadores durante todas las fases de este proceso es muy importante para el buen funcionamiento y el éxito de este programa.

# PREPARACIÓN PREVIA AL INGRESO

## 1. Abandono hábitos tóxicos

**El consumo de tabaco aumenta hasta un 50% el riesgo de complicaciones pulmonares.**

**El consumo de alcohol, está relacionado con complicaciones postoperatorias y sangrado durante la cirugía.**

Debería abandonarlos o intentar reducir al máximo, al menos 3-4 semanas antes de la intervención.

Si precisa ayuda, contacte con su Centro de Salud.



## 2. Ejercicio físico y fisioterapia respiratoria

### Fisioterapia respiratoria:

El riesgo de complicaciones pulmonares debido a la intubación y ventilación mecánica, el reposo en cama o las molestias de la herida quirúrgica, puede disminuirse mediante fisioterapia respiratoria.



### Fisioterapia motora:

El ejercicio ayudará a mejorar la oxigenación y la reparación de los tejidos que se van a intervenir en la cirugía.

Añadir **ejercicio físico programado** en su actividad diaria, le ayudará a mejorar funcionalmente de cara a su cirugía.



### 3. Nutrición preoperatoria

En esta fase se recomienda una alimentación rica en proteínas y baja en hidratos de carbono, con el objetivo de reducir el volumen hepático, preservar la masa muscular y optimizar el metabolismo antes de la cirugía.

El nutricionista valorará su estado nutricional y le dará las pautas a seguir. Si requiere suplementación en forma de suplementos, se le indicará cómo tomarlos y se dejarán prescritos en su receta electrónica.



NUTRIENTE	ALIMENTOS	FRECUENCIA	FUNCIÓN
<b>Proteínas Alto valor biológico</b>	Carnes Pescado Huevos Lácteos	Incluir en cada comida	Reparan tejidos Cicatrizan heridas
<b>Verduras bajas en Hidratos de Carbono</b>	Acelgas, calabacín, judía verde, lechuga	2-3 raciones/día	Aportan fibra, vitaminas y minerales
<b>Hidratación</b>	Caldos desgrasados, agua, infusiones	1-2 litros/día	Mantienen función renal y evitan deshidratación

## 4. Ayuno preoperatorio

La noche antes de la intervención podrá tomar alimentos sólidos hasta las 24:00 horas (doce de la noche)

Desde las doce de la noche hasta las 6 de la mañana del día de la cirugía, puede beber hasta un vaso de agua.

- La enfermera RICA le entregará tres suplementos ricos en hidratos de carbono para tomarlos según esta pauta:

- **El día previo a la cirugía:** tomará 1 suplemento a las **21 horas**.

- **El mismo día de la cirugía:** tomará 2 suplementos a las **6 de la mañana**, antes de venir al hospital.



Esta pauta puede cambiar si usted tiene Diabetes.

**En los pacientes con diabetes tipo 1, diabetes mal controlada (HbA1c  $\geq$  7,5 % o glucemia  $\geq$  180 mg/dL) o sospecha de gastroparesia, la administración de la bebida debe evitarse.**

## 5. Profilaxis antitrombótica

La cirugía de obesidad está asociada a **un aumento de episodios de trombosis venosa (coágulos en las venas)**.



Su enfermera RICA le facilitará una dosis de **heparina subcutánea**, que evita la coagulación de la sangre, y le explicará cómo administrarlo. Deberá inyectárselo **a las 8 de la noche del día anterior** a la cirugía.

Posteriormente, de cara al alta, en su informe de alta médica, deberá continuar con dicha administración. Su cirujano le explicará durante cuánto tiempo.

## 6. Uso de máquina de CPAP en domicilio

Si usted utiliza una máquina de **CPAP (presión positiva continua en la vía aérea)** para el tratamiento del síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), es muy importante **mantener su uso cada noche** en el periodo previo a la cirugía.

Antes de la cirugía:

- Asegúrese de utilizar su CPAP **todas las noches** hasta el día del ingreso.

Durante el ingreso:

- **Traiga consigo su máquina de CPAP y la mascarilla** el día del ingreso hospitalario.
- El equipo médico valorará su uso en la **sala de recuperación y durante el postoperatorio.**



**El uso adecuado de la CPAP antes y después de la cirugía mejora la oxigenación, reduce el riesgo de complicaciones respiratorias y facilita su recuperación.**

## 7. Preparación de la piel

Es importante que la piel llegue en las mejores condiciones de limpieza, para disminuir el riesgo de infecciones.

Realizará:

- a. **Baño o ducha antes de la cirugía en su domicilio.** Recuerde no aplicarse crema, colonia, desodorante, laca o cualquier tipo de maquillaje.
- b. Cepillado de dientes y enjuague bucal con un **colutorio de clorhexidina** que se le facilitará en el kit, en la consulta prequirúrgica.
- c. No deberá rasurarse en su domicilio, si lo precisa, se le rasurará en el hospital.



## 8. Impacto emocional de la cirugía

La preparación psicológica en personas que van a someterse a una intervención quirúrgica tiene como objeto prevenir y disminuir emociones tales como la ansiedad, el estrés y el temor.

Es normal sentir cierto nerviosismo, y desde esta consulta se le va a animar a verbalizar sus miedos y sus dudas, proporcionándole la información necesaria en cada caso y acompañándole en todas las etapas del proceso.

En la última página de esta guía, dispone de un teléfono donde puede contactar con la enfermera antes y después de la cirugía, para resolver sus dudas o preocupaciones.

Le recomendamos dedicar unos minutos al día a la realización de **ejercicios de meditación o mindfulness**. Le ayudarán a relajar la mente y a acudir más tranquilo a la cirugía.



## INGRESO EN EL HOSPITAL

Es recomendable traer una lista de su medicación, la propia medicación para unos días, sus productos de aseo personal, zapatillas de casa y ropa interior para esos días.

Según proceda, ingresará el mismo día de la cirugía o el día de antes.



- Si ingresa antes de las 07:30h, acudirá a:  
**ADMISION DE URGENCIAS**  
(PLANTA -3 CENTRO)
- Si ingresa a partir de las 07:30h, acudirá a:  
**INGRESOS PROGRAMADOS**  
(PLANTA -1 CENTRO)

Se le entregará una pulsera identificativa y la ubicación de su habitación de hospitalización; allí le recibirá el personal de enfermería que le dará las indicaciones necesarias y, después será trasladado a quirófano.

## ESTANCIA EN EL HOSPITAL

A la salida de quirófano pasará a una sala de recuperación. Permanecerá allí hasta que su estado le permita volver a su habitación de hospitalización.

Después de la cirugía el equipo de profesionales que le atenderá en planta, le irá indicando cuales deben de ser los pasos para su recuperación día a día.

**Recuerde, su colaboración e implicación son clave para su recuperación.**

Para ayudar a prevenir las posibles complicaciones características de toda cirugía trabajaremos en estos campos:

1. Movilización precoz
2. Nutrición temprana
3. Ejercicios de fisioterapia respiratoria
4. Retirada de vías y drenajes
5. Analgesia y control analítico

## 1. Movilización precoz

Este es un punto importante y diferente con respecto al manejo del postoperatorio en las cirugías tradicionales.

En este programa usted podrá levantarse después de la operación y caminar antes de lo habitual. Su progresión ideal sería la siguiente:

- **Día de la intervención:**

desde de **ocho horas desde la cirugía**, si es posible, el personal de enfermería le ayudará a incorporarse para sentarse en su **sillón**. Debería tratar de permanecer sentado fuera de la cama **hasta dos horas**.



- Al **día siguiente** de la intervención, podrá permanecer sentado a intervalos **en el sillón hasta seis horas**, además de **caminar distancias cortas**.
- Los **días sucesivos** continuará caminando intentando una progresión constante.

## 2. Nutrición precoz

Uno de los principios básicos de este programa es el inicio de la **tolerancia precoz**.

Como norma general, el cirujano indicará cual es el momento de iniciar la nutrición, siempre que el paciente lo tolere de forma adecuada.

- Al día siguiente de la cirugía comenzará a tomar **agua**, máximo medio litro al día.
- Después se le progresará a **dieta líquida** y si le sienta bien se le podrán retirar los sueros. Debe evitar las bebidas gaseosas.
- Los días sucesivos si está tolerando correctamente, irá evolucionando a una **dieta blanda**.



Es preferible que tome pequeñas cantidades de alimento varias veces al día al principio. La progresión en la tolerancia se adaptará a las condiciones de cada paciente.

**Si nota malestar, náuseas o vómitos avise al personal de enfermería.**

### 3. Fisioterapia respiratoria y motora

Pretendemos:

- Prevenir neumonías
- Movilizar la mucosidad para que pueda expulsarla fácilmente
- Aprenderá a moverse tras la cirugía, aun teniendo varias pequeñas heridas abdominales

#### ¿Cuándo?

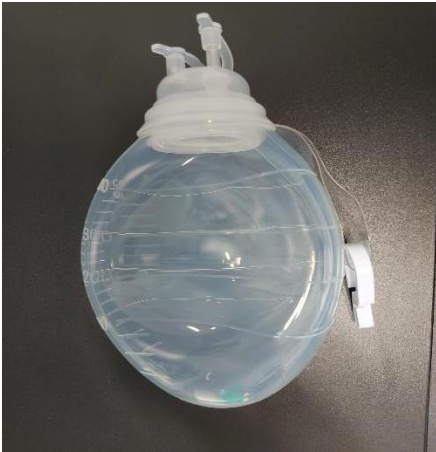
**6 horas después** de la intervención puede comenzar a usar el incentivador

#### ¿Cuántas veces al día?

La fisioterapeuta en su consulta de prehabilitación le indicará las pautas con las que reiniciar la fisioterapia respiratoria. Lo habitual son **5 minutos cada hora.**



## 4. Retirada de vías, sondas y drenajes



### Drenaje

Si lo tiene, se retirará en los próximos días, siempre que su situación sea estable y así lo indique su cirujano.

### Accesos venosos

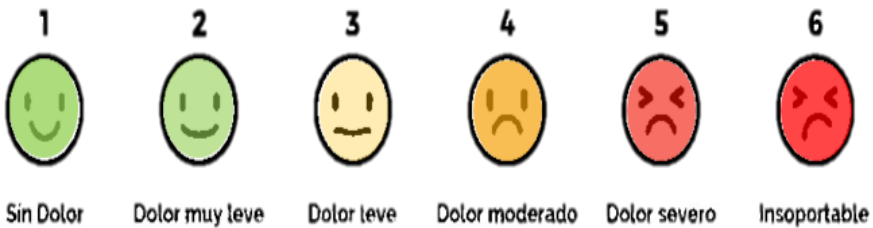
También se retirarán en el momento que tolere alimentación oral y tenga buen control del dolor con analgesia oral (siempre que no se precise para cualquier otro tratamiento).

## 5. Control analgésico

El control del dolor es fundamental en la recuperación del paciente sometido a cirugía.

Los primeros días, recibirá calmantes intravenosos para después a pasar a vía oral.

Si tiene dolor, no dude en comunicárselo al personal de enfermería.



Diariamente se evaluará su estado general por parte de su cirujano, el personal de enfermería, su fisioterapeuta y su enfermera RICA



## 6. Alta hospitalaria

- Su médico le comunicará la fecha de alta con tiempo suficiente para prepararse, facilitará las citas para revisión y añadirá en su tarjeta sanitaria la medicación que precise.
- Le entregaremos un informe de alta médica y un informe de cuidados de enfermería.
- Se informará a usted y su familia, de forma verbal, clara y precisa, sobre los cuidados que debe recibir y el seguimiento al que será sometido.
- La enfermera RICA se pondrá en contacto con usted a las 24-72 horas del alta para ver su evolución en domicilio.



# RECOMENDACIONES RICA

## en el domicilio

- Lleve un estilo de vida lo más activo posible haciendo una incorporación a la actividad progresiva.
- Realice los ejercicios respiratorios indicados por su fisioterapeuta y salga a caminar a diario incrementando paulatinamente la distancia recorrida y/o el tiempo.



- Siga una dieta equilibrada y saludable. Si necesita una dieta especial, le darán las recomendaciones necesarias.
- En caso de haber tomado suplementos antes de la cirugía, indicarán si debe de seguir tomándolos y durante cuánto tiempo.



- Complimente las encuestas que se le facilitarán en la consulta de prehabilitación y entréguelas en la consulta de **PREANESTESIA**, situada en la planta **-1 DERECHA**.
- Para cualquier duda, se puede poner en contacto de lunes a viernes, en horario de 8 a 15 horas, en el número de teléfono: **91 336 91 58**.



SaludMadrid

# Hospital Universitario Ramón y Cajal



Ctra. de Colmenar Viejo  
km 9,100. 28034-Madrid



**Consulta  
Enfermera  
RICA**

**91 336 91 58**

**Horario de lunes a viernes de  
8 a 15 horas**

**Cercanías:** Estación  
Ramón y Cajal **Metro:**  
Línea 10 - Estación Begoña  
**Autobús:** EMT 125, 135,  
165 y 166

