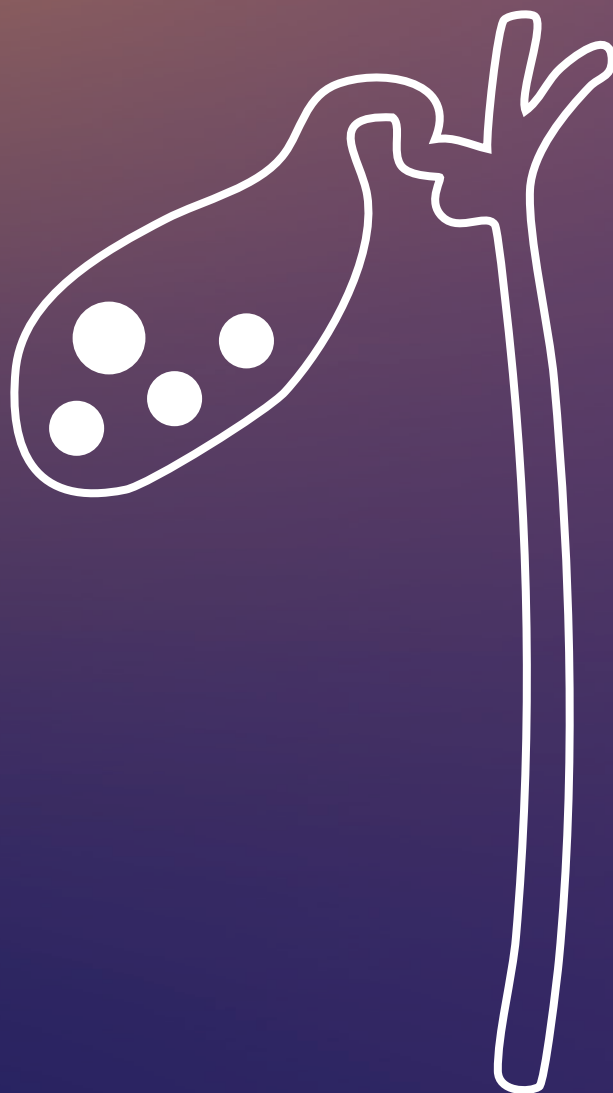


**COLECISTECTOMÍA LAPAROSCÓPICA**

# LO QUE NECESITAS SABER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU CIRUGÍA

Dr. Octavio López

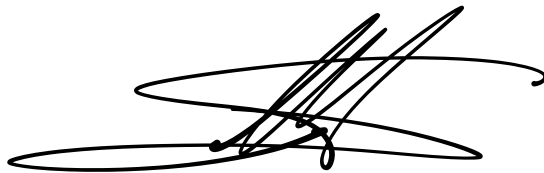


1ra Edición

*Carta a mis pacientes*

*Querido paciente:*

*“Gracias por brindarme tu confianza. Cada encuentro contigo me hace crecer, me recuerda que mi verdadera misión como médico es servir y me inspira a ser una mejor persona cada día.”*

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

*Con gratitud,  
Dr. Octavio López*

***Citas al***

Celular: +52 663-127-7488

Correo: [contacto@doctoroctaviooficial.com](mailto:contacto@doctoroctaviooficial.com)

Página Web: [www.doctoroctaviooficial.com](http://www.doctoroctaviooficial.com)

Playa Del Carmen, Q. Roo, México a 05 de Octubre del 2025.

## PROLOGO



Es un verdadero honor poner en tus manos esta guía. La he preparado pensando en ti y en cada uno de mis pacientes, con la intención de que encuentres respuestas claras, confianza y acompañamiento en un momento tan importante como lo es decidir sobre tu salud.

A lo largo de mi vida he tenido la oportunidad de formarme como cirujano en diferentes ciudades de México, aprender de grandes maestros y atender a miles de pacientes que me han enseñado que detrás de cada cirugía hay una historia de vida. Más allá de la técnica, he confirmado que sanar también significa escuchar, acompañar y dar seguridad.

Esta guía no busca abrumarte con términos médicos complicados. Está diseñada para que entiendas, paso a paso, qué esperar de un procedimiento, cuáles son sus beneficios y qué cuidados debes tener antes y después. Mi deseo es que al leer estas páginas sientas que cuentas con un guía cercano que camina contigo en cada etapa de tu tratamiento.

He dedicado mi carrera a la cirugía mínimamente invasiva, en especial a la bariátrica y metabólica, convencido de que estas técnicas no solo transforman el cuerpo, sino también la vida de las personas. Mi compromiso es que encuentres aquí información confiable que te dé tranquilidad y, sobre todo, la certeza de que no estás solo en este proceso.

Gracias por darme la oportunidad de acompañarte con esta guía. Espero que cada página sea para ti una herramienta que te acerque a lo más valioso: tu salud y tu bienestar.

**.- Dr. Octavio López**

# INDICE

## Contenido

**¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?**

**Un poco de historia**

**¿Cómo realizo la colecistectomía hoy en día?**

**¿Cómo decido si debes operarte de la vesícula?**

**Beneficios de quitarte la vesícula biliar**

**Prepararte para tu cirugía de vesícula biliar**

**¿Cuánto dura la cirugía y qué pasa ese día?**

**Después de tu cirugía de vesícula: Qué esperar y cómo cuidarte**

**Primeros días en casa: cuidados y señales importantes**

**Controles después de tu cirugía**

## **COLECISTECTOMÍA LAPAROSCÓPICA**

# LO QUE NECESITAS SABER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU CIRUGÍA

Dr. Octavio López

## **Resumen**

Esta guía está dedicada a la colecistectomía laparoscópica, el procedimiento más común y seguro para retirar la vesícula biliar cuando existen cálculos, inflamación o dolor recurrente. A través de pequeñas incisiones y una cámara especial, se extrae la vesícula de manera mínimamente invasiva, lo que permite una recuperación más rápida, con menos dolor y cicatrices casi imperceptibles. Aquí encontrarás explicado en qué consiste la cirugía, quiénes son los candidatos, cómo debes prepararte antes del procedimiento y qué esperar durante el día de la operación. También se detallan los cuidados posteriores, la dieta recomendada en las primeras semanas y las señales de alarma que debes vigilar en casa. El objetivo es que comprendas que esta cirugía no solo elimina los síntomas molestos, sino que también previene complicaciones graves, devolviéndote bienestar y tranquilidad en tu vida diaria.

## ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?

La colecistectomía laparoscópica es el procedimiento quirúrgico más común y efectivo para tratar las enfermedades de la vesícula biliar, como los cálculos biliares (litiasis), la colecistitis aguda o crónica, y otros padecimientos que provocan dolor abdominal, inflamación, náuseas o problemas digestivos. Se trata de una cirugía mínimamente invasiva, que se realiza mediante pequeñas incisiones en el abdomen, a través de las cuales se introduce una cámara (laparoscopio) y delicados instrumentos quirúrgicos para extraer la vesícula.

A diferencia de las técnicas abiertas tradicionales, la vía laparoscópica permite una recuperación mucho más rápida, con menor dolor postoperatorio, cicatrices más pequeñas y una estancia hospitalaria muy corta (en muchos casos, de tan solo unas horas o un día). Esta técnica se ha convertido en el estándar de oro en cirugía de vesícula gracias a su seguridad, eficacia y buenos resultados a largo plazo.

La vesícula biliar es un pequeño órgano que almacena bilis, un líquido digestivo que ayuda a descomponer las grasas. Cuando se forman cálculos o hay inflamación frecuente, la vesícula deja de cumplir su función adecuadamente y comienza a generar molestias que pueden ir desde dolores tipo cólico, intolerancia a comidas grasosas, inflamación abdominal, hasta infecciones graves o pancreatitis. En estos casos, la solución definitiva es extraerla, y el cuerpo se adapta perfectamente a vivir sin ella.

Una vez retirada la vesícula, la bilis pasa directamente del hígado al intestino, sin almacenarse, lo que puede generar algunos ajustes digestivos al principio, como heces más blandas o cambios en la tolerancia a ciertos alimentos, pero la gran mayoría de los pacientes se adapta sin problemas en pocas semanas. Más allá de eso, el beneficio principal es claro: se eliminan los síntomas, se evita el riesgo de complicaciones graves y se mejora significativamente la calidad de vida.

En resumen, la colecistectomía laparoscópica es una cirugía segura, moderna y altamente efectiva. Si has presentado dolor en el costado derecho, cólicos después de comer, náuseas frecuentes o se han identificado cálculos en estudios, este procedimiento puede brindarte el alivio que necesitas. Como tu cirujano, mi compromiso es acompañarte en cada paso del proceso, resolver tus dudas y ofrecerte la mejor atención para que tu recuperación sea rápida,



cómoda y exitosa.

## Un poco de historia

Aunque hoy en día la colecistectomía laparoscópica es considerada una cirugía de rutina, no siempre fue así. Durante gran parte del siglo XX, la extracción de la vesícula biliar se realizaba exclusivamente a través de cirugía abierta, con una incisión amplia en el abdomen que implicaba una recuperación prolongada, mayor dolor postoperatorio y riesgos quirúrgicos más elevados.

Fue hasta finales de los años 80 y principios de los 90 que la técnica laparoscópica comenzó a revolucionar la cirugía general. La primera colecistectomía laparoscópica documentada se realizó en 1985, y desde entonces, esta innovación transformó radicalmente la forma en que tratamos los problemas de vesícula. Gracias al desarrollo de nuevas tecnologías, cámaras de alta definición e instrumental especializado, el procedimiento se volvió más preciso, seguro y accesible.

Con el paso de los años y la experiencia acumulada por miles de cirujanos alrededor del mundo, la técnica se perfeccionó y estandarizó, hasta convertirse en el tratamiento quirúrgico de elección para la gran mayoría de los casos de litiasis vesicular, colecistitis y otras afecciones biliares. Hoy, la colecistectomía laparoscópica no solo es una de las cirugías más practicadas a nivel mundial, sino también una de las que ofrece mejores resultados en términos de recuperación, satisfacción del paciente y resolución definitiva del problema.

En resumen, esta cirugía ha pasado de ser una novedad a consolidarse como un pilar fundamental de la cirugía moderna, con más de tres décadas de evolución, miles de publicaciones científicas y millones de pacientes beneficiados.

## ¿Cómo realizo la colecistectomía hoy en día?

Actualmente realizo la manga gástrica mediante cirugía laparoscópica, una técnica de mínima invasión que evita tener que abrir el abdomen. En lugar de una gran incisión, utilizo pequeñas entradas de aproximadamente 5 milímetros a través de las cuales introduzco instrumentos quirúrgicos especiales y una cámara de alta definición que me guía durante todo el procedimiento. Esto permite que las cicatrices sean muy pequeñas o prácticamente imperceptibles, y que el dolor postoperatorio sea considerablemente menor

en comparación con la cirugía abierta. Gracias a esta tecnología, la mayoría de mis pacientes pueden levantarse a caminar desde la misma noche de la cirugía y suelen reincorporarse a sus actividades cotidianas en pocas semanas, con una recuperación más rápida, segura y confortable.

### **¿Cómo decido si debes operarte de la vesícula?**

Una de las preguntas más comunes que recibo es:

*“Doctor, ¿ya me toca operarme de la vesícula?”*

Y la respuesta correcta no siempre es inmediata, porque no todas las piedras en la vesícula requieren cirugía urgente ni en todos los casos está indicada su extracción. Por eso, mi trabajo como cirujano es valorar cada caso con objetividad médica, utilizando criterios claros y basados en evidencia científica.

Para tomar esta decisión, utilizo las Guías de Tokio (Tokyo Guidelines), que son las guías clínicas internacionales más reconocidas para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades de la vesícula biliar, especialmente en casos de colecistitis aguda (inflamación de la vesícula). Estas guías fueron desarrolladas por expertos de todo el mundo y se actualizan periódicamente para reflejar los avances médicos y quirúrgicos más recientes.

Estas guías me permiten clasificar la severidad de la inflamación, identificar si existe infección, valorar el riesgo quirúrgico y definir si el tratamiento más adecuado es inmediato, diferido o incluso si se puede manejar de forma conservadora (sin cirugía). También nos ayudan a decidir si es mejor operarte en las primeras 72 horas de síntomas, o si es preferible esperar unos días con antibióticos antes de hacer la cirugía, dependiendo de tu situación.

Además de eso, evalúo otros factores clínicos como tus antecedentes, los síntomas que presentas (dolor, vómito, fiebre, intolerancia a las grasas), los hallazgos en estudios de imagen (como el ultrasonido o la tomografía), y los resultados de tus análisis de sangre. No es lo mismo tener litos en la vesícula de forma incidental y sin molestias, que estar cursando con episodios repetidos de cólico biliar, pancreatitis o colangitis.

Otro aspecto importante es tu estado general de salud y tu riesgo anestésico. Incluso si la vesícula tiene piedras, puede no ser recomendable operarte en ese momento si presentas una infección activa, alteraciones graves en tus

estudios o enfermedades no controladas que aumenten el riesgo quirúrgico. Por eso, cada decisión debe tomarse de forma individualizada.

En resumen:

- No todas las piedras se operan de inmediato.
- No todas las molestias son por la vesícula.
- Y no todas las personas están listas para cirugía en el mismo momento.

Mi compromiso es ofrecerte una valoración honesta, actualizada y basada en las mejores guías clínicas internacionales, como las Guías de Tokio, para que tomes una decisión informada, segura y con fundamentos reales. Si necesitas operarte, estarás en buenas manos y con un plan diseñado especialmente para ti.

### **Beneficios de quitarte la vesícula biliar**

La colecistectomía laparoscópica es una de las cirugías más realizadas y mejor estudiadas en todo el mundo, y sus beneficios están ampliamente documentados. Uno de los principales logros de esta intervención es la eliminación definitiva del dolor biliar. Más del 95% de los pacientes que se operan por cálculos en la vesícula dejan de experimentar los molestos cólicos posteriores a las comidas, ese dolor agudo e intenso en la parte superior del abdomen que a menudo se irradia hacia la espalda y que puede llegar a ser incapacitante. Esta mejoría se percibe desde los primeros días tras la cirugía y representa una transformación importante en la calidad de vida de quien la padece.

Otro beneficio notorio es la mejora en la digestión y la tolerancia a los alimentos. Aproximadamente el 85% de los pacientes refiere una mayor facilidad para digerir alimentos grasos o pesados, aquellos que antes provocaban náuseas, distensión abdominal o reflujo. Si bien los primeros días después de la cirugía puede haber cierta adaptación digestiva, en la gran mayoría de los casos el sistema digestivo se ajusta rápidamente a la ausencia de la vesícula, permitiendo una alimentación más libre y sin miedo a recaídas.

En pacientes con antecedentes de pancreatitis por litos biliares, la cirugía ofrece un beneficio crítico: reduce el riesgo de nuevas pancreatitis en más del 90% de los casos. Esto se debe a que la principal causa de esos cuadros –la obstrucción de los conductos biliares por cálculos– desaparece comple-

tamente una vez que se retira la vesícula. Por tanto, no solo se previenen los síntomas dolorosos, sino también se evita una complicación potencialmente grave.

La seguridad del procedimiento también es uno de sus puntos fuertes. Gracias a la técnica laparoscópica, la tasa de complicaciones mayores, como lesiones de los conductos biliares o infecciones severas, se mantiene por debajo del 2%, y las infecciones superficiales de la herida son menores al 1%. Estos resultados reflejan que es una cirugía de bajo riesgo cuando se realiza con un equipo experimentado y en centros que siguen protocolos actualizados.

En cuanto al tiempo de recuperación, más del 80% de los pacientes logran retomar sus actividades laborales y cotidianas en menos de una semana, y muchos incluso lo hacen entre los días 3 y 5, especialmente si su ocupación no implica esfuerzo físico intenso. Esto se debe a que las incisiones son pequeñas, de entre 5 y 10 mm, y el trauma quirúrgico es mínimo, comparado con la cirugía abierta de vesícula que se hacía en el pasado.

Por último, los estudios muestran que más del 90% de las personas que se someten a esta cirugía están satisfechas con los resultados, tanto en lo funcional como en lo estético. La mayoría valora el alivio del dolor, la resolución definitiva del problema y la presencia de cicatrices mínimas o prácticamente invisibles. Todo esto hace que la colecistectomía laparoscópica sea hoy la opción de tratamiento más efectiva, segura y confiable para los pacientes con enfermedad vesicular sintomática.

## **Prepararte para tu cirugía**

Aunque muchas personas piensan que el alivio llegará con la cirugía, lo cierto es que el proceso de recuperación y mejora comienza desde antes. Una vesícula biliar enferma, con litos o inflamación crónica, puede ir volviéndose cada vez más sensible con el paso del tiempo. Por eso, desde el momento en que se indica la colecistectomía laparoscópica, es fundamental tomar medidas que protejan tu salud digestiva y eviten complicaciones antes del procedimiento.

Una de las más importantes es modificar tu alimentación para evitar al máximo los alimentos ricos en grasas, ya que estos estimulan de forma directa a la vesícula biliar para contraerse. Si esta ya está inflamada o con litos, dicha contracción puede provocar dolor abdominal, náuseas, vómito o

incluso cuadros agudos como colecistitis o pancreatitis. Los alimentos con alto contenido de grasa —como embutidos, frituras, quesos grasos, crema, mantequilla, cortes de carne con marmoleo, postres industrializados, entre otros— deben ser eliminados temporalmente de tu dieta, hasta el momento de la cirugía. Esta es una medida esencial para evitar que la vesícula siga irritándose y generar crisis innecesarias. Si quieres ver una lista completa de alimentos que debes evitar antes de tu cirugía de vesícula, puedes consultarla aquí: [Alimentos ricos en grasa que estimulan la vesícula biliar](#)

Otro punto clave es no automedicarte antibióticos ni analgésicos. Tomar medicamentos por tu cuenta antes de la cirugía puede reducir su efectividad en el postoperatorio y aumentar el riesgo de infecciones, inflamación o dolor intenso después del procedimiento. Los antibióticos deben administrarse de manera controlada y con dosis adecuadas para protegerte realmente durante y después de la cirugía. Igualmente, los analgésicos que yo receto como tu médico están elegidos específicamente para que sean seguros y efectivos en tu caso. Usar otro tipo de analgésicos sin indicación puede alterar tu respuesta al dolor en los primeros días y complicar tu recuperación.

Además de cuidar tu dieta y no automedicarte, la preparación quirúrgica implica varios pasos fundamentales. Deberás realizarte estudios de laboratorio, una valoración médica integral y, en algunos casos, una ecografía de control o estudios adicionales para conocer con precisión el estado de tu vesícula y el nivel de inflamación. Esto es especialmente importante si has tenido episodios recientes de cólico biliar o complicaciones como fiebre o ictericia.

El día antes de la cirugía, se recomienda tomar un baño con jabón neutro, sin perfumes ni cremas, y preparar todo lo necesario para tu ingreso hospitalario: ropa cómoda tipo pijama, tus estudios, identificación oficial, cargador, y si utilizas prótesis dentales o aparatos, retirarlos antes de entrar al quirófano. También debes cumplir con un ayuno total de al menos 8 horas antes de la operación, ya que cualquier ingesta puede aumentar el riesgo de complicaciones anestésicas. Por último, recuerda que no debes llevar maquillaje, uñas pintadas ni lociones ese día, ya que interfieren con el monitoreo médico.

Prepararte bien antes de tu colecistectomía no solo facilita una cirugía más segura y rápida, sino que reduce el riesgo de complicaciones antes del procedimiento y mejora tu recuperación después. Mi compromiso es acompañarte en cada paso de este proceso y asegurarme de que llegues al quirófa-

no con confianza, tranquilidad y en las mejores condiciones posibles.

### **¿Cuánto dura la cirugía y qué pasa ese día?**

Saber qué ocurrirá el día de tu cirugía es fundamental para que te sientas tranquilo(a), seguro(a) y con la confianza de que estás en buenas manos.

Primero, te pedirán que te cambies y te coloques una bata quirúrgica. El personal de enfermería te canalizará una vena, habitualmente en el brazo derecho, para administrar medicamentos como antibióticos preventivos y analgésicos que ayudarán a reducir riesgos y molestias.

Cuando todo esté listo, un camillero te trasladará a la sala de espera quirúrgica, donde permanecerás unos minutos antes de entrar al quirófano. Posteriormente, ingresarás a la sala quirúrgica, donde el anestesiólogo y todo el equipo estarán listos para comenzar el procedimiento.

La cirugía en sí tiene una duración aproximada de 2 horas, aunque este tiempo puede variar dependiendo de cada paciente. No te preocupes si tarda un poco más, ya que cada caso se maneja con el mayor cuidado y precisión posible.

Una vez finalizada la cirugía, yo personalmente me comunicaré con tu familiar o acompañante más cercano, ya sea directamente en la habitación del hospital o por vídeo llamada desde el quirófano, para informarle que todo ha salido bien y que estás en recuperación.

Después de la operación, serás llevado(a) a la sala de recuperación quirúrgica, donde permanecerás bajo vigilancia médica estrecha durante aproximadamente 2 horas, asegurándonos de que todo esté en orden mientras despiertas de la anestesia.

Cuando estés despierto(a), estable y sin molestias importantes, serás trasladado(a) de regreso a tu habitación, donde continuará tu proceso de recuperación con el monitoreo del equipo de salud.

En resumen, aunque la cirugía dura alrededor de 2 horas, todo el proceso completo —desde que te preparas hasta que regresas a tu habitación— puede tomar entre 4 y 6 horas. Durante todo ese tiempo, estarás acompañado(a), cuidado(a) y monitoreado(a) por un equipo médico altamente capacitado y dedicado a tu bienestar.



Perfecto, aquí tienes el texto actualizado con tu indicación sobre caminar dos horas después de llegar a tu habitación, acompañado siempre por alguien. El párrafo fue ajustado manteniendo el tono empático, claro y profesional:

### **Después de tu cirugía: Qué esperar y cómo cuidarte**

Aunque la cirugía para retirar la vesícula biliar se considera un procedimiento ambulatorio —es decir, técnicamente podrías regresar a casa el mismo día—, en mi práctica recomiendo que pases al menos una noche en el hospital, especialmente si vives lejos, si tienes otras enfermedades o si deseas una recuperación más cómoda. Esto no solo te permite recibir medicamentos por vía intravenosa para controlar el dolor, las náuseas o cualquier molestia temprana, sino que también facilita el descanso en un entorno seguro y supervisado, lo cual acelera tu recuperación desde el primer día.

Durante las primeras horas tras la cirugía es común sentir algo de molestia abdominal, náuseas o dolor en el hombro derecho, provocado por el gas utilizado durante la laparoscopia. Este gas, aunque indispensable para poder operar, puede quedarse temporalmente atrapado en el abdomen, generando una sensación incómoda que se alivia progresivamente. Caminar desde la primera noche es una de las mejores formas de reducir estas molestias: ayuda a movilizar el gas, mejora la circulación, previene coágulos y reduce el riesgo de complicaciones respiratorias.

El movimiento temprano no significa que debas hacer esfuerzo; basta con caminar unos pasos en tu habitación, siempre acompañado(a), para activar tu cuerpo sin poner en riesgo la herida quirúrgica. Cada paso cuenta para mejorar tu evolución.

Además, durante tu estancia en el hospital estaremos atentos a cualquier reacción inesperada, y podremos ajustar tu tratamiento o indicaciones en tiempo real. También podremos asegurarnos de que toleres los primeros líquidos orales sin problema, y ofrecerte mayor tranquilidad en tu primera noche postoperatoria, que suele ser la más incómoda.

En resumen, aunque podrías irte a casa el mismo día, quedarte una noche internado(a) te ofrece más confort, mejor control del dolor, vigilancia médica especializada y una recuperación más rápida y segura. Como siempre, estaré contigo para orientarte y acompañarte en cada paso de este proceso.

### **Primeros días en casa: cuidados y señales importantes**

Uno de los cuidados más importantes después de tu cirugía es la atención a tus heridas quirúrgicas. Para realizar una colecistectomía laparoscópica, normalmente hago entre 3 y 4 incisiones muy pequeñas, de aproximadamente 5 milímetros, casi imperceptibles con el tiempo. Estas pequeñas entradas son suficientes para introducir la cámara y los instrumentos quirúrgicos necesarios.

Sin embargo, hay situaciones especiales que pueden requerir una incisión ligeramente más grande —por ejemplo, en el ombligo o en la parte baja del abdomen—. Esto sucede cuando el hígado está graso o si hay dificultades técnicas durante la cirugía, como en el caso de vesículas con piedras muy grandes o extremadamente duras. En esos casos, algunos cálculos pueden fragmentarse dentro de la vesícula, y para retirarlos con seguridad se necesita ampliar ligeramente el acceso, evitando que esas piedras rotas queden dentro del abdomen y causen complicaciones posteriores.

Estas decisiones se toman en el quirófano con base en tu seguridad y en la calidad de la cirugía. Aun así, todas las incisiones se cierran con puntos estéticos, sin grapas, y el proceso de cicatrización suele ser muy rápido si se siguen las indicaciones adecuadas.

Puedes bañarte normalmente después de las primeras 12 horas de la cirugía. Lo ideal es que laves las heridas con agua y jabón neutro, sin frotarlas con fuerza ni aplicar cremas, alcohol, pomadas, aceites ni ningún producto cosmético. Es importante dejar que se sequen al aire o con una toalla limpia, sin tallar.

No es necesario acudir a retirar puntos, ya que utilizo suturas internas reabsorbibles, lo que significa que tu piel cicatrizará por dentro y por fuera sin intervención adicional. En la mayoría de los casos, el proceso de cicatrización es muy rápido y limpio, y las marcas se vuelven apenas visibles con el paso de las semanas.

Aunque tu evolución será vigilada en consulta, es fundamental que estés atento(a) a cualquier signo de alarma que pueda indicar una complicación. Estos signos no son frecuentes, pero si los presentas, debes contactarme de inmediato o acudir al hospital:

- Fiebre alta que no baja con paracetamol o que llega a más de 38.5°C (como cuando te sientes con escalofríos o el cuerpo “ardiendo”).



- Dolor en el abdomen que se pone muy fuerte y no mejora con los medicamentos que te receté.
- Mucho vómito o que no puedas tomar ni agua sin devolverla.
- Heridas que se ven muy hinchadas, muy rojas o que duelen más cada día.
- Heridas que empiezan a sacar pus o líquido con mal olor.
- Falta de aire, dolor en el pecho como presión o palpitaciones muy rápidas o fuertes.
- Que no hayas orinado nada en todo el día o sientas que no puedes hacerlo.
- Mareos fuertes al levantarte, que no se quitan aunque te recuestes o descanses.

Recuerda: ninguna duda es menor cuando se trata de tu salud. Si algo no te parece normal, prefiero que me llames o me escribas para orientarte. Estás comenzando una etapa transformadora, y quiero asegurarme de que cada paso lo des con seguridad y tranquilidad.

### **Citas después de tu cirugía**

Retirar la vesícula biliar es solo el primer paso para recuperar tu bienestar digestivo. Lo verdaderamente importante comienza después: el seguimiento médico y nutricional que te ayudará a adaptarte, evitar molestias y retomar una vida completamente normal.

Uno de los principales objetivos del control postoperatorio es ayudarte a tolerar nuevamente los alimentos ricos en grasa sin experimentar dolor, náuseas o inflamación. Aunque muchas personas temen no poder volver a comer como antes, la realidad es que sí puedes recuperar esa libertad, siempre que el proceso de adaptación sea guiado, progresivo y personalizado.

Para lograrlo, sigo un protocolo de consultas estructuradas. Te veré:

- A los 7 días de tu cirugía, para revisar tus heridas, síntomas y evolución inicial.
- Al primer mes, para ajustar tu dieta y evaluar cómo estás tolerando los alimentos.

- Posteriormente, a los 3 y 6 meses, y luego una vez al año, para asegurarnos de que tu digestión y tu salud general se mantengan estables.

Durante estas consultas evaluaremos tu tolerancia alimentaria, posibles síntomas como reflujo, hinchazón o malestar, y cómo ha sido tu transición a una dieta normal. Lo que buscamos es que puedas volver a disfrutar alimentos que antes te provocaban dolor —como quesos, carnes, guisos o postres— sin que tu cuerpo lo resienta.

Esto se logra mediante una dieta especial para pacientes sin vesícula, diseñada para entrenar poco a poco tu sistema digestivo a procesar grasas sin causar irritación.

Además del seguimiento conmigo, contarás con el apoyo de nuestro equipo de nutrición, quienes te darán herramientas prácticas para organizar tus comidas, identificar grasas ocultas y elegir los alimentos que te harán sentir bien desde el primer bocado.

Recuerda: volver a comer sin miedo ni dolor es parte del objetivo de tu cirugía. Con el acompañamiento adecuado y tus consultas puntuales, este cambio no solo será exitoso, sino también duradero y liberador.

*“Gracias por tomarte el tiempo de leer esta guía. Espero que lo que encontraste aquí te haya dado claridad y confianza para tu cirugía. Te deseo que todo salga muy bien, y recuerda que si aún tienes dudas estoy para apoyarte en [www.doctoroctaviooficial.com](http://www.doctoroctaviooficial.com), donde recibirás una atención personalizada.”*



### **Sobre el Autor**

El Dr. Octavio López, cirujano originario de Playa del Carmen, se formó en la Universidad Autónoma de Guadalajara y en la UABC de Tijuana, con Alta Especialidad en Cirugía Bariátrica y Metabólica. Con más de 3,000 procedimientos laparoscópicos y más de 300 cirugías bariátricas realizadas, combina experiencia clínica y trayectoria académica como autor, docente y conferencista. Su práctica se centra en la cirugía mínimamente invasiva y en el acompañamiento integral del paciente, siempre con un enfoque humano y seguro.

*Para más información visita:*  
[www.doctoroctaviooficial.com](http://www.doctoroctaviooficial.com).