

**MANGA GÁSTRICA**

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

Dr. Octavio López

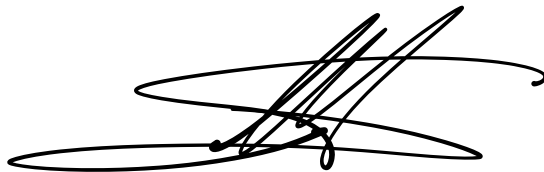


1ra Edición

*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, consisting of several overlapping loops and lines.

*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 manga gástrica?**

**Un poco de historia**

**¿Cómo realizo la manga gástrica hoy en día?**

**¿Cómo decido si eres candidato(a) para cirugía?**

**“¿Doctor, yo puedo operarme?”**

**El siguiente paso: elegir el mejor tipo de procedimiento para ti**

**Beneficios de la manga gástrica**

**Prepararte para tu cirugía**

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

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

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

**Reincorporación al trabajo y tu vida normal**

**Consultas después de tu cirugía**

**MANGA GÁSTRICA**

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

Dr. Octavio López

## **Resumen**

La manga gástrica es una cirugía laparoscópica que reduce el tamaño del estómago para ayudarte a perder peso de forma segura y efectiva, especialmente cuando otros métodos no han funcionado. Esta guía está pensada para acompañarte en cada etapa: desde la preparación y el día de la operación hasta la recuperación y el seguimiento nutricional, porque la cirugía es solo el inicio de un cambio de hábitos que transformará tu vida. No es una solución mágica, pero sí una herramienta poderosa para mejorar tu salud, controlar enfermedades como la diabetes o la hipertensión y recuperar tu bienestar físico y emocional.

## ¿Qué es la manga gástrica?

La manga gástrica es actualmente una de las cirugías más utilizadas en el mundo para tratar la obesidad y sus enfermedades asociadas. Es un procedimiento seguro, eficaz y con resultados comprobados a largo plazo. Consiste en retirar entre el 70% y 80% del estómago, transformándolo en un tubo estrecho con forma de “manga” o plátano, que se conecta directamente al intestino sin necesidad de puentes ni desvíos.

Al reducir el tamaño del estómago, sentirás saciedad mucho más rápido y necesitarás porciones más pequeñas para estar satisfecho(a). Pero además de eso, se reduce significativamente la producción de grelina, conocida como “la hormona del hambre”, lo que disminuye tu apetito de forma natural y sostenida. Por eso, esta cirugía no solo actúa sobre cuánto comes, sino también sobre cómo se regula tu sensación de hambre.

Es una herramienta poderosa para ayudarte a cambiar tu relación con la comida, mejorar tu salud metabólica y recuperar tu calidad de vida. Y lo mejor es que lo hace de forma anatómicamente simple, sin alterar el recorrido natural de tu intestino.

## Un poco de historia

Aunque muchas personas piensan que la manga gástrica es un procedimiento nuevo, en realidad no lo es. Esta técnica quirúrgica comenzó a practicarse desde los años 80, inicialmente como parte de procedimientos más complejos. Sin embargo, con el tiempo se descubrió que, por sí sola, ofrecía resultados sorprendentes en cuanto a pérdida de peso y mejoría de enfermedades metabólicas.

Gracias a la experiencia acumulada por miles de cirujanos en todo el mundo, la técnica fue perfeccionándose hasta convertirse en lo que es hoy: un procedimiento confiable, seguro y con beneficios bien documentados. A lo largo de más de 30 años, la manga gástrica ha dejado de ser una novedad para consolidarse como una herramienta estandarizada y altamente efectiva en el tratamiento de la obesidad.

## ¿Cómo realizo la manga gástrica 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 eres candidato(a) para cirugía?**

Existen dos herramientas médicamente aceptadas para determinar si una persona es candidata a cirugía bariátrica. La primera, y más precisa, es la bioimpedancia, la cual está disponible en mi consultorio. Esta herramienta nos permite valorar tu composición corporal real, es decir, saber exactamente cuánto de tu peso corresponde a grasa, músculo, agua y otros tejidos. La obesidad, desde un punto de vista médico, no se define por el peso en sí, sino por el porcentaje de grasa corporal, y la bioimpedancia es la mejor forma de saberlo con exactitud. A través de este análisis, puedo determinar si realmente existe obesidad clínicamente significativa y si hay alteraciones en el metabolismo que podrían beneficiarse de un tratamiento quirúrgico.

La segunda herramienta, aunque mucho menos especializada, es el Índice de Masa Corporal (IMC). Esta medición se ha usado durante décadas por su practicidad, ya que únicamente requiere conocer tu peso y estatura. A diferencia de la bioimpedancia, el IMC no distingue entre grasa, músculo, hueso o agua; simplemente calcula cuánta masa tienes en relación a tu altura. Es una aproximación útil, sobre todo si quieres tener una idea rápida desde casa, pero siempre debe ser complementada por una valoración médica completa y la bioimpedancia. Si deseas saber tu IMC y ver si podrías estar dentro de los rangos aceptados para cirugía, puedes calcularlo gratuitamente en mi página web, en el siguiente enlace: [Calcula tu IMC aquí.](#)

Una vez que tengo estos datos y reviso tu estado de salud en consulta, respondo una de las preguntas más comunes que me hacen:

### **“¿Doctor, yo puedo operarme?”**

Y la respuesta es: sí, siempre que cumplas ciertos criterios médicos y estés

bien valorado. No se trata solo de querer bajar de peso, sino de evaluar tu salud global, tus antecedentes médicos y tu compromiso con el cambio. Para tomar esa decisión, me baso en las guías clínicas más actualizadas, como las de la Sociedad Estadounidense de Cirugía Bariátrica y Metabólica (ASMBS), y evalué tres casos bien definidos que están aceptados internacionalmente.

El primer caso incluye a personas con un IMC mayor o igual a 40, aunque no tengan ninguna enfermedad adicional. Este nivel de obesidad, por sí solo, representa un riesgo importante para la salud y justifica el tratamiento quirúrgico. El segundo caso abarca a quienes tienen un IMC entre 35 y 39.9, pero además presentan una o más enfermedades asociadas al sobrepeso, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, colesterol o triglicéridos elevados, apnea del sueño, dolor crónico articular o trastornos hormonales como el síndrome de ovario poliquístico. En estos pacientes, la cirugía no solo mejora su peso, sino que también controla muchas de estas enfermedades. El tercer caso, que ha cobrado relevancia en los últimos años, incluye a personas con un IMC entre 30 y 34.9, pero que tienen enfermedades metabólicas difíciles de controlar, como una diabetes tipo 2 resistente al tratamiento con insulina o una hipertensión que requiere medicación tres veces al día sin lograr cifras estables.

Además del IMC o el porcentaje de grasa corporal, también tomo en cuenta si el paciente ha intentado bajar de peso con otros métodos (dieta, ejercicio o medicamentos), si tiene una actitud comprometida y positiva hacia el cambio de hábitos, y si cuenta con una red de apoyo emocional, familiar y médico. No todas las personas con sobrepeso son candidatas, y no todos los candidatos lo son en el mismo momento. Mi trabajo como cirujano bariatra es ayudarte a saber si estás en el momento adecuado para iniciar este cambio, y hacerlo de forma segura, responsable y efectiva, para lograr beneficios reales a largo plazo.

### **El siguiente paso: elegir el mejor tipo de procedimiento para ti**

Una vez que confirmo que sí eres candidato(a) a cirugía bariátrica, el siguiente paso es decidir cuál es el mejor procedimiento para ti. La manga gástrica, también conocida como gastrectomía en manga, es una de las opciones más comunes y efectivas cuando se indica adecuadamente. Este procedimiento consiste en retirar alrededor del 80% del estómago, dejando una forma tubular o de “manga” que limita la cantidad de comida que puedes in-

gerir, al tiempo que reduce la producción de grelina, la hormona del apetito.

Recomiendo la manga gástrica especialmente en pacientes jóvenes o adultos que no presentan enfermedades metabólicas graves como diabetes resistente o hipertensión de difícil control. También es ideal para quienes no han presentado síntomas de reflujo gastroesofágico, acidez frecuente o regurgitación. En este tipo de pacientes, la manga ofrece excelentes resultados de pérdida de peso, sin necesidad de modificar el intestino, lo que la convierte en una cirugía técnicamente más sencilla y con menor riesgo de deficiencias nutricionales a largo plazo.

Sin embargo, es muy importante aclarar que la manga gástrica está contraindicada en pacientes con reflujo gástrico previo o síntomas frecuentes de acidez. Si tú tomas medicamentos como omeprazol®, pantoprazol®, Riopan®, Gaviscon®, Alka-Seltzer® o Melox® de forma constante para controlar el reflujo, la manga no es la mejor opción para ti. De hecho, en estos casos, el reflujo puede empeorar significativamente después de la cirugía, generando molestias importantes e incluso la necesidad de una segunda operación correctiva (como un bypass gástrico).

Otro punto clave es que, aunque la manga también puede mejorar enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 o la hipertensión arterial, su efecto es menos potente en comparación con el bypass gástrico. Si tu caso implica una enfermedad metabólica resistente, es decir, que necesitas insulina o varios medicamentos al día para mantener tus niveles controlados, entonces el bypass sería una mejor alternativa, ya que ofrece mayores tasas de remisión de estas enfermedades.

En resumen, la manga gástrica es una opción excelente para pacientes jóvenes, sin reflujo, con obesidad sin enfermedades metabólicas graves y que buscan un procedimiento sin modificaciones intestinales. Pero no debe realizarse si tienes antecedentes de acidez o reflujo, ya que puede empeorar. Como tu cirujano, siempre tomaré en cuenta estos factores para proponerte el tratamiento más seguro, eficaz y adecuado a tu situación.

### **Beneficios de la manga gástrica**

La manga gástrica, también conocida como gastrectomía en manga, es actualmente uno de los procedimientos bariátricos más populares y confiables a nivel mundial. Consiste en retirar entre el 75 y 80% del estómago, dejando

un tubo estrecho —de ahí su nombre— que limita la cantidad de alimento que puedes ingerir y, al mismo tiempo, reduce la producción de grelina, la hormona responsable de estimular el apetito. A diferencia del bypass gástrico, esta técnica no altera el intestino ni produce malabsorción, lo que la convierte en una excelente opción para muchos pacientes, especialmente aquellos que desean una cirugía menos invasiva pero altamente efectiva.

Gracias a estudios científicos de seguimiento a 5 años, hoy contamos con datos sólidos sobre sus beneficios. En cuanto a la pérdida de peso, los pacientes suelen perder entre el 50% y el 70% del exceso de peso corporal, y esta reducción se mantiene en el tiempo siempre que se sigan las indicaciones alimentarias, de ejercicio y controles médicos adecuados. De hecho, más del 60 al 65% de los pacientes logran mantener esa pérdida de manera estable después de cinco años. Además del peso, la manga gástrica tiene efectos positivos comprobados sobre múltiples enfermedades metabólicas. En el caso de la diabetes tipo 2, entre el 50% y el 60% de los pacientes alcanza una remisión completa, sobre todo cuando la enfermedad es reciente y no se utiliza insulina. La presión arterial también mejora notablemente en el 50 a 60% de los casos, lo que permite reducir o suspender la medicación en muchos pacientes. En cuanto al colesterol y los triglicéridos elevados, aproximadamente la mitad de los operados consigue normalizar sus niveles, lo que reduce el riesgo de infartos o eventos cardiovasculares. Otro beneficio relevante es la mejora de la apnea del sueño, ya que más del 70% de quienes usaban CPAP logran dejarlo. También se observa una disminución significativa del dolor articular en rodillas, cadera o espalda, lo que se traduce en una mejor movilidad y calidad de vida.

Más allá de los números, existen beneficios igualmente importantes pero menos visibles. Al disminuir la hormona del hambre, muchos pacientes reportan una sensación de saciedad más duradera y menos ansiedad por comer, lo cual facilita la adherencia a nuevos hábitos. También mejora la energía, el estado de ánimo, la autoestima y la capacidad para realizar actividades cotidianas que antes resultaban difíciles. En las mujeres, especialmente aquellas con trastornos hormonales como el ovario poliquístico, la manga gástrica puede regular los ciclos menstruales y aumentar las probabilidades de embarazo espontáneo.

En resumen, la manga gástrica es una cirugía segura, eficaz y bien tolerada que ha cambiado la vida de millones de personas en el mundo. Si buscas una

solución efectiva para bajar de peso, mejorar tu salud metabólica y reducir el hambre sin alterar tu intestino, esta puede ser la herramienta más adecuada para ti. Y como siempre, estaré a tu lado durante cada etapa del proceso, desde la decisión inicial hasta tu recuperación y seguimiento a largo plazo.

## **Prepararte para tu cirugía**

La cirugía es solo una parte del proceso; el verdadero cambio comienza desde antes. La preparación preoperatoria puede durar desde una semana hasta dos meses, dependiendo de tus condiciones de salud y necesidades específicas. Durante este tiempo, harás ajustes importantes en tu alimentación, te realizarás estudios médicos y asistirás a valoraciones con especialistas. Todo esto tiene como objetivo preparar tu cuerpo y tu mente para un cambio duradero. Yo estaré contigo en cada paso, guiándote y resolviendo tus dudas para que llegues al quirófano tranquilo(a), confiado(a) y en las mejores condiciones posibles.

Una parte clave de esta etapa es la dieta preoperatoria, que te indicaré de forma personalizada. Se trata de una dieta baja en calorías, grasas y carbohidratos que tiene dos objetivos fundamentales: primero, reducir el tamaño del hígado para facilitar la cirugía laparoscópica y hacerla más segura; y segundo, ayudarte a adaptarte poco a poco a los nuevos hábitos alimenticios que deberás seguir después de la operación. Seguir esta dieta al pie de la letra no es opcional; si no se cumple correctamente, la cirugía puede complicarse o incluso posponerse por tu propia seguridad.

Además de la dieta, realizaremos una valoración médica preoperatoria completa, especialmente si padeces enfermedades como diabetes, hipertensión, apnea del sueño u otros problemas crónicos. Esto incluye estudios de laboratorio, un electrocardiograma, una radiografía de tórax, así como valoraciones por un médico internista, un nutriólogo especializado en cirugía bariátrica y un psicólogo que te ayudará a prepararte emocionalmente para este cambio. Todo esto tiene como propósito minimizar los riesgos quirúrgicos y asegurarnos de que tu cuerpo esté en condiciones óptimas para la cirugía.

La noche antes de tu cirugía es un momento clave. Aprovecha para darte un buen baño con jabón neutro, evitando perfumes, cremas o aceites, y presta especial atención a zonas como el ombligo, donde suelen acumularse bacterias. Usa ropa cómoda, holgada y fresca para dormir, y asegúrate de tener todo listo para el día siguiente: lleva tus estudios impresos o en digital, car-

gador de celular, al menos tres cambios de ropa tipo pijama, tu identificación oficial, el dispositivo CPAP si lo utilizas, y recuerda avisar a tus acompañantes que la cirugía —junto con el proceso de recuperación inmediata— puede tomar entre 4 y 6 horas.

Siempre que sea posible, retira todos los artículos externos al cuerpo, como prótesis dentales, aretes, cadenas, pulseras o piercings de cualquier tipo, ya que estos pueden interferir con los equipos de monitoreo durante la cirugía.

En el caso de las mujeres, si estás en tus días de menstruación, puedes llevar contigo tu método higiénico habitual (toalla sanitaria, tampón o copa), así como ropa interior cómoda, preferiblemente de algodón y no ajustada. La cirugía no se suspende ni se retrasa por esta causa, ya que la menstruación es un proceso completamente natural que no interfiere en absoluto con el procedimiento ni con los resultados postoperatorios.

Es muy importante que cumplas con el ayuno estricto: no comas ni bebas absolutamente nada durante las 8 horas previas a la cirugía, ni siquiera agua. De preferencia, realiza tu última comida y bebida a más tardar a las 10:00 de la noche del día anterior. Esto es fundamental para evitar complicaciones con la anestesia. Además, el día de la cirugía no debes llevar esmalte en las uñas, maquillaje ni lociones, ya que estos pueden interferir con el monitoreo médico y con el procedimiento quirúrgico en general.

En resumen, una buena preparación es clave para el éxito de tu cirugía. Un baño adecuado, el ayuno correcto y tener todo listo te ayudarán a comenzar esta nueva etapa con el pie derecho. Estás listo(a) para dar ese gran paso que transformará tu salud y tu vida, y nosotros estaremos ahí contigo en todo momento.

### **¿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 qui-

rúrgica, 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.

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

La cirugía marca el inicio de una nueva etapa en tu vida. A partir de este momento comienza el proceso de recuperación física y transformación de hábitos, que es tan importante como el procedimiento mismo.

Es común que, durante las primeras horas tras la cirugía, experimentes náuseas o malestar general. Esto se debe principalmente a los efectos residuales de la anestesia y a la presencia del gas utilizado durante la cirugía laparoscópica. Este gas, aunque necesario para realizar la operación, puede quedar atrapado temporalmente dentro del abdomen, provocando sensación de presión o incluso dolor en el hombro. No te preocupes: estas molestias dis-

minuyen con el paso de las horas, y algo tan sencillo como caminar desde la primera noche puede ayudar considerablemente a movilizar ese gas y reducir el malestar de forma más rápida.

De hecho, el movimiento temprano es una parte fundamental de tu recuperación. Aproximadamente 2 horas después de que llegues a tu habitación, estarás listo(a) para dar tus primeros pasos, siempre acompañado(a). Puedes hacerlo con ayuda de tu acompañante o con el apoyo de nuestro personal del hospital, quien te asistirá y sostendrá si lo necesitas. Este pequeño esfuerzo tiene grandes beneficios: ayuda a prevenir coágulos en las piernas, activa la circulación, favorece la digestión, disminuye complicaciones respiratorias y acelera tu recuperación general. No se trata de caminar rápido ni lejos, sino de iniciar poco a poco, con seguridad y confianza.

Asimismo, es importante que informes al equipo médico si acostumbras tomar medicamentos para dormir, como ansiolíticos o inductores del sueño. La primera noche sin estos fármacos puede producir insomnio, lo cual es normal, pero debemos estar preparados. Dormir bien es una parte fundamental de tu recuperación inicial, y haremos lo posible por ayudarte a descansar adecuadamente.

Debes saber que la primera noche después de la cirugía suele ser la más pesada. Es cuando el cuerpo resiente más los efectos de la anestesia, el gas y la adaptación al cambio. Sin embargo, cada hora que pasa los síntomas van disminuyendo, y la mayoría de los pacientes se sienten notablemente mejor al día siguiente.

En cuanto a la alimentación, el primer día después de la cirugía normalmente permanecerás en ayuno, permitiéndose solo pequeños sorbos de líquidos claros o hielo, según indicaciones del equipo médico. Al día siguiente, comenzarás con una dieta de líquidos fríos y claros como agua natural, té sin azúcar, consomé desgrasado o gelatina sin azúcar. Estos alimentos son suaves, fáciles de digerir y permiten que tu sistema digestivo empiece a adaptarse.

Posteriormente, bajo la supervisión del área de nutrición bariátrica, iniciarás una dieta líquida especializada que durará entre 3 a 4 semanas. Esta etapa es clave para proteger tu nueva anatomía digestiva, favorecer la cicatrización y prepararte para la introducción progresiva de alimentos más consistentes.

Es muy importante que durante esta fase evites cualquier alimento duro,

crujiente o con textura agresiva, como sabritas, chips, nueces, galletas secas o tostadas duras. Tu estómago estará inflamado y muy sensible, y estos productos podrían causar dolor, náuseas, o incluso lesionar la línea de sutura interna.

Tu disciplina en esta etapa es fundamental para asegurar una buena recuperación y evitar complicaciones. Recuerda que no estás solo(a): contarás con el seguimiento de un equipo especializado que te guiará en cada fase.

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

Los primeros días tras tu cirugía son esenciales para consolidar tu recuperación. Aunque hayas sido dado de alta y te sientas con más energía, es importante mantener reposo relativo, seguir tu dieta cuidadosamente y observar cómo responde tu cuerpo.

Uno de los cuidados principales es el de tus heridas quirúrgicas. Durante la cirugía realizo entre 3 y 4 incisiones pequeñas de 5 mm, casi imperceptibles. En algunos casos, si el hígado está graso o hay dificultad técnica, puede hacerse una incisión un poco más grande para facilitar el procedimiento.

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 me-

dicamentos 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

### **Reincorporación al trabajo y tu vida normal**

Después de la cirugía, es normal que tengas muchas ganas de regresar a tu rutina, hacer ejercicio o retomar tus actividades lo antes posible. Sin embargo, es fundamental darle tiempo a tu cuerpo para recuperarse de forma segura y completa.

Si eres un paciente foráneo, mi recomendación es que permanezcas en la ciudad al menos durante los primeros cinco días posteriores a la cirugía. Este periodo es el más importante para tu vigilancia postoperatoria, ya que es cuando se pueden presentar ajustes, molestias o necesidades médicas que deben resolverse de forma rápida y personalizada.

En el caso de vuelos o viajes largos mayores a 4 horas de duración, también es mejor realizarlos después del quinto día de la cirugía, para disminuir riesgos relacionados con inmovilidad prolongada o posibles complicaciones. Por eso, es fundamental planear con anticipación si vives fuera o necesitas viajar.

Respecto al ejercicio, muchos pacientes sienten un aumento en su ener-

gía y motivación muy poco tiempo después de operarse, lo cual es excelente, pero debes tomarlo con calma. Durante los primeros dos meses, lo ideal es evitar actividades físicas intensas, especialmente aquellas que involucren cargas, saltos o movimientos bruscos. En este tiempo, se recomienda realizar caminatas suaves de al menos 20 minutos al día, que te ayudarán a activar la circulación, mejorar tu digestión y mantenerte en forma. También es muy importante evitar el sedentarismo, es decir, no permanecer sentado más de 30 minutos seguidos sin moverte, al menos durante esta fase inicial.

Sobre manejar, no se recomienda conducir durante la primera semana después de la cirugía, ya que podrían presentarse mareos, náuseas o episodios de vómito que serían peligrosos al volante. Después de este periodo, si te sientes bien y estás tolerando adecuadamente líquidos y medicamentos, puedes volver a manejar con precaución.

En cuanto a tu regreso al trabajo, si tienes un empleo de oficina o administrativo, puedes reincorporarte una semana después de la cirugía, siempre que te sientas bien y no haya complicaciones. Sin embargo, si tu ocupación implica esfuerzo físico o cargar objetos pesados, es preferible esperar al menos dos semanas antes de retomar esas actividades. En ambos casos, recomiendo usar una faja abdominal durante los primeros dos meses, ya que ayuda a disminuir la inflamación, te da soporte, y brinda mayor comodidad durante los movimientos.

Recuerda: cada cuerpo es distinto, y lo más importante es que escuches a tu cuerpo, sigas las recomendaciones médicas y no te exijas demasiado en esta etapa. Poco a poco, podrás retomar todo, pero hacerlo con seguridad hará que tu recuperación sea mucho más exitosa.

### **Consultas después de tu cirugía**

La cirugía bariátrica no termina cuando sales del quirófano. De hecho, lo más importante comienza después: el seguimiento médico y nutricional que te acompañará en esta nueva etapa de tu vida. Este proceso está diseñado para cuidar tu salud, ajustar tu tratamiento y asegurarnos de que estás evolucionando como esperamos.

Durante los primeros meses, es necesario que acudas a tus consultas de control en tiempos bien definidos. Habitualmente, te veré:

- A los 7 días de tu cirugía para revisar tus heridas, síntomas y recupe-

ración inicial.

- Al primer mes, para evaluar tu evolución nutricional y los primeros resultados.
- A los 3, 6 y 12 meses posteriores, y luego una vez al año, para monitorear tu peso, estudios de laboratorio, síntomas y calidad de vida.

En cada consulta revisaremos tu peso, tu composición corporal, presión arterial, tolerancia alimentaria, estado emocional, niveles de vitaminas y minerales, y cualquier otro aspecto que requiera atención. Es posible que solicite estudios de laboratorio cada 3 a 6 meses durante el primer año para asegurar que no haya deficiencias.

Además del seguimiento conmigo, también contarás con el apoyo de nutrición y psicología especializada en cirugía bariátrica, porque sabemos que este cambio es tanto físico como emocional. La reeducación alimentaria, el manejo del apetito, la motivación y la adaptación a tu nuevo estilo de vida son fundamentales para lograr el éxito a largo plazo.

Recuerda: no estás solo(a) en este camino. Tu seguimiento es tan importante como la cirugía en sí. Acudir puntualmente a tus consultas, comunicar cualquier síntoma extraño, y seguir las recomendaciones médicas al pie de la letra será la mejor forma de garantizar que tu transformación sea segura, saludable y duradera.

*“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).