


# MI Primera Semana BARIÁTRICA

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA  
TU PRIMERA SEMANA DE OPERADA

 Todo lo que me  
hubiera gustado  
saber antes de  
mi primera semana  
bariátrica.

Confía  
en el proceso,  
estás haciendo  
lo mejor por ti



Un día  
a la vez



  
EXPERIENCIA  
REAL  
ACOMPAÑAMIENTO  
REAL  
DE BARIÁTRICA  
A BARIÁTRICA

Madely 

DE BARIÁTRICA A BARIÁTRICA

# ¿CÓMO PREPARARME el día antes DE MI CIRUGÍA?



Una buena preparación te dará tranquilidad, confianza y te ayudará a tener una mejor recuperación. Aquí tienes una guía práctica para ese día tan importante.



## CHECKLIST DEL DÍA ANTES



### Sigue al pie de la letra las indicaciones médicas

Tu equipo médico te dirá desde qué hora debes ayunar y qué medicamentos puedes o no tomar. No improvises.



### Hidratación según indicación

Generalmente puedes tomar líquidos claros hasta algunas horas antes de la cirugía. Bebe pequeños sorbos de agua si está permitido.



### Prepara tu maleta para el hospital

Lleva ropa cómoda, documentos, artículos de higiene personal y todo lo que tu clínica te haya indicado.



### Descansa y conecta contigo

Es normal sentir nervios, miedo o ansiedad. Respira profundo, habla con alguien de confianza y recuerda por qué tomaste esta decisión.

## LO QUE SÍ PUEDES HACER



- ✓ Seguir las indicaciones médicas.
- ✓ Mantener una actitud positiva.
- ✓ Preparar tu espacio en casa para tu regreso (cama limpia, artículos a mano).
- ✓ Visualizar tu recuperación y tu nueva vida.
- ✓ Recordar que no estás sola, aquí estoy yo.

## LO QUE NO DEBES HACER



- ✗ Comer alimentos sólidos después de la hora indicada.
- ✗ Tomar alcohol o fumar.
- ✗ Tomar medicamentos sin autorización.
- ✗ Desvelarte o sobre exigirte.
- ✗ Entrar en pánico, confía en el proceso.



Este es el inicio de tu nuevo capítulo.  
Confía en ti, en tu equipo médico y en el proceso.

Tú puedes.

# ¿QUÉ SENTIRÉ al despertar?

Cada persona es diferente, pero hay sensaciones muy comunes después de la cirugía.

Aquí te cuento lo que puedes sentir y por qué es completamente normal.



Recuerda: todo esto es temporal. Es parte del proceso y significa que tu cuerpo está sanando.

## IMPORTANTE

Si algo te preocupa o el dolor es muy intenso, avisa siempre a tu enfermera o médico. Ellos están para ayudarte.

## SENSACIONES COMUNES AL DESPERTAR



### SUEÑO Y CANSANCIO

Es normal sentir mucho sueño. La anestesia y el esfuerzo de tu cuerpo hacen que estés muy cansada.



### DOLOR O MOLESTIAS

Puedes sentir dolor en el abdomen, hombros o espalda. Es por el gas que se usa en la cirugía y por las incisiones.



### GASES E INFLAMACIÓN

Puedes sentir presión, hinchazón o dolor en los hombros. El gas dentro de tu cuerpo se irá eliminando de a poco al caminar.



### SED Y BOCA SECA

Es muy común sentir sed, pero al principio solo podrás tomar pequeños sorbos de agua según indicación médica.



### NÁUSEAS

Puedes sentir náuseas. Es normal y pasajero. Tu equipo médico te dará medicación para ayudarte a sentirte mejor.



### EMOCIONES A FLOR DE PIEL

Puedes sentirte sensible, llorar sin razón o incluso tener miedo. Es normal, son las hormonas y todo lo que estás viviendo.



### DOLOR DE GARGANTA

Puede molestarte la garganta por el tubo que se usa durante la cirugía. Mejorará en unos días.



### SENSACIÓN DE FRÍO O CALOR

Es común tener escalofríos o sentirte más caliente. Tu cuerpo está trabajando en tu recuperación.



### INCOMODIDAD PARA MOVILIZARTE

Al principio moverte en la cama o ponerte de lado puede ser incómodo, pero cada día será mejor.



Todo lo que sientes hoy es parte de tu nuevo comienzo. Confía en ti, en tu cuerpo y en el proceso.

*Vas increíble* ♥

# Las emociones que nadie te cuenta

Después de la cirugía vivirás una montaña rusa emocional. Es normal. No significa que estés mal, significa que estás transformándote.



Tus emociones son válidas.

Permitete sentir sin culpa.

No estás exagerando.

Estás sanando.

## LO QUE PUEDES SENTIR...



### MIEDO

Miedo a que algo salga mal, a sentir dolor o a no lograrlo. Es normal, es parte del proceso.



### ANSIEDAD

Puedes sentir ansiedad por el cambio, por el futuro, por no saber cómo será tu nueva vida.



### LLANTO FÁCIL

Las hormonas, los medicamentos y todo lo que estás viviendo pueden hacerte llorar por cualquier cosa.



### ARREPENTIMIENTO TEMPORAL

Sí, muchas lo sienten. Es pasajero. No significa que tomaste la decisión equivocada.



### FRUSTRACIÓN

Por no poder tomar agua, por depender de otros, por sentirte limitada.



### TRISTEZA O VACÍO

Dejar atrás hábitos, personas, rutinas o tu vida anterior puede generar tristeza.



### CULPA

Por comer mal antes, por no haber tomado la decisión antes, por preocuparte a tu familia. Suelta esa culpa, no te ayuda.



### ESPERANZA Y ALEGRÍA

También aparecerán momentos de felicidad, alivio y gratitud. Aguántate de ellos.

Permitete sentir para poder sanar



- ♥ No tengas miedo de pedir ayuda.
- ♥ Habla con alguien de confianza.
- ♥ Escribe lo que sientes.
- ♥ Respira profundo.
- ♥ Recuerda: esto es temporal.
- ♥ Cada día es un paso hacia tu mejor versión.



No estás loca, no eres débil, estás en un proceso gigante de cambio y transformación.

Todo lo que sientes hoy, mañana será más liviano.

Confía en ti



# Checklist de recuperación ♥

Pequeñas acciones diarias que te ayudarán a sanar, ganar fuerza y avanzar con confianza. Marca cada logro, por pequeño que sea.

*¡Vas increíble* ♥



♥ **RECUERDA**

No se trata de ser perfecta, se trata de cuidarte y avanzar a tu ritmo.

**MARCA CADA LOGRO DEL DÍA** ✓



**TOMÉ AGUA**

Tomé pequeños sorbos de agua durante el día según indicación médica.



**CONSUMÍ PROTEÍNA**

Incluí mis tomas de proteína líquida o alimentos permitidos según mi etapa.



**TOMÉ MIS MEDICAMENTOS**

Seguí las indicaciones médicas y tomé mis medicamentos a la hora indicada.



**ME MOVÍ**

Caminé o me moví un poco varias veces al día.



**RESPIRÉ PROFUNDO**

Hice ejercicios de respiración para evitar complicaciones y relajar mi cuerpo.



**DESCANSÉ**

Dormí y descansé lo necesario. Mi cuerpo está sanando.



**CUIDÉ MIS EMOCIONES**

Me permití sentir, pedir ayuda y ser amable conmigo.



**CELEBRÉ MI AVANCE**

Reconocí mi esfuerzo y me sentí orgullosa de mí.

**¿CÓMO ME SENTÍ HOY?**



Muy bien



Bien



Regular



Mal



Muy mal

¿Qué sentí hoy?



**MI LOGRO DEL DÍA** ★

Escribe aquí tu mayor logro de hoy, por pequeño que parezca.



**MAÑANA SERÁ UN NUEVO DÍA** ♥

Cada día es un paso más hacia tu nueva vida. No te rindas, lo estás haciendo increíble. ♥



Lo estás haciendo increíblemente bien. Sigue enfocada en ti, en tu recuperación y en tu futuro.

*Orgullosa de ti* ♥

Madely ♥

DE BARIÁTRICA A BARIÁTRICA

# Lo que NO debes hacer ♥

Evitar ciertos hábitos te ayudará a tener una recuperación más tranquila y sin complicaciones. Cuida tu cuerpo, confía en el proceso y sé paciente contigo misma.



## ♥ RECUERDA

No se trata de hacerlo perfecto, se trata de tomar buenas decisiones hoy para tu mejor mañana.



### NO TOMES GRANDES TRAGOS

No bebas grandes cantidades de agua de una sola vez. Bebe pequeños sorbos durante el día.



### NO TE COMPARES CON OTROS

Cada cuerpo es diferente y cada proceso también. Tu única competencia es contigo misma.



### NO COMAS ALIMENTOS SÓLIDOS

Tu cuerpo aún necesita tiempo. Sigue las indicaciones de tu equipo médico y respeta tu etapa.



### NO TE EXIJAS DEMASIADO

No esperes resultados rápidos. Tu cuerpo está sanando y adaptándose a esta nueva etapa.



### NO TE PUESES TODOS LOS DÍAS

El peso baja a su ritmo. Pesarte todos los días solo genera ansiedad y frustración.



### NO INGIERAS LÍQUIDOS CON AZÚCAR O GAS

Pueden causar malestar, gases y afectar tu recuperación.



### NO HAGAS ESFUERZOS

No levantes cosas pesadas ni realices actividades intensas. Tu cuerpo necesita descansar.



### NO DESCUIDES TU SALUD EMOCIONAL

Tus emociones también necesitan atención. Pedir ayuda está bien, no estás sola.



## ¿QUÉ PUEDES HACER EN SU LUGAR? ♥

- ✓ Bebe poco a poco, pero constante.
- ✓ Sigue tu plan de alimentación según tu etapa.
- ✓ Confía en el proceso y disfruta cada pequeño avance.
- ✓ Descansa todo lo que tu cuerpo necesite.
- ✓ Pide apoyo cuando lo necesites.
- ✓ Sé amable contigo misma, siempre.



## ≡ IMPORTANTE ≡

Cada decisión que tomas hoy es una inversión en tu salud, tu bienestar y tu nueva vida.



No se trata de prohibiciones, sino de elegir lo que te hace bien y te acerca a tu mejor versión.

Tú puedes. ♥

# PREGUNTAS frecuentes ♥

Estas son las preguntas que más recibimos en la primera semana de recuperación. Respuestas reales, desde la experiencia.



1



## ¿ES NORMAL SENTIR DOLOR?

Sí, es normal sentir dolor o molestias en el abdomen, hombros o espalda por los gases. Debería ir disminuyendo con los días y con tu recuperación.

2



## ¿CUÁNDO PUEDO TOMAR AGUA?

Generalmente unas horas después de la cirugía, según indicación médica. Debes hacerlo en pequeños sorbos y de forma constante durante el día.

3



## ¿CUÁNDO PUEDO CONSUMIR PROTEÍNA?

Desde el inicio de la dieta líquida, tu equipo médico te indicará cuándo y cómo empezar. La proteína es clave para tu recuperación.

4



## ¿ES NORMAL SENTIR NAÚSEAS?

Sí, puede ocurrir, especialmente los primeros días. Toma tus medicamentos según indicación y toma pequeños sorbos de líquidos fríos.

5



## ¿POR QUÉ TENGO GASES Y DOLOR EN EL HOMBRO?

Es normal después de una cirugía laparoscópica. El gas que queda en tu abdomen puede provocar ese dolor. Caminar y moverte ayuda a eliminarlo.

6



## ¿CUÁNDO PODRÉ DORMIR DE LADO O SOBRE MI ESTÓMAGO?

Generalmente después de 2 a 4 semanas, pero cada cuerpo es diferente. Escucha a tu cuerpo y avanza cuando te sientas cómoda.

7



## ¿ES NORMAL SENTIR HAMBRE?

Sí, es muy común sentir hambre física o mental. Bebe agua, respira profundo y recuerda que es temporal. Tu cuerpo está sanando y se está adaptando.

8



## ¿POR QUÉ ME ARREPIENTO DE HABERME OPERADO?

Es normal sentir dudas, tristeza o arrepentimiento los primeros días. Tu cuerpo y tus emociones están pasando por un gran cambio. No estás sola, esto también pasará.

9



## ¿CUÁNDO PODRÉ VOLVER A TRABAJAR?

Depende del tipo de trabajo y de tu evolución. Generalmente entre 1 y 3 semanas. Tu equipo médico te dará la indicación más adecuada.

10



## ¿CUÁNDO VERÉ RESULTADOS EN LA PÉRDIDA DE PESO?

Cada cuerpo es diferente. Lo importante es enfocarte en tu recuperación, seguir tu plan y tener paciencia. Los resultados llegarán.

## RECUERDA

Tu equipo médico está para apoyarte. Nunca dudes en consultar cualquier síntoma o inquietud que tengas.

NO ESTÁS SOLA EN ESTE CAMINO.

*Cada duda que hoy tienes,  
mañana será parte de tu historia  
de superación.*

*Confía en ti, vas increíble*

# Pequeñas acciones, grandes cambios ♥

Tu recuperación no es solo física, también emocional y mental. Cada día que te eliges, estás construyendo tu nueva versión.



Celebra cada paso. No importa lo pequeño que parezca, te está acercando a sentirte mejor.



## RECUERDA

La constancia en lo pequeño es lo que genera grandes resultados a largo plazo.

## ACCIONES QUE SUMAN A TU RECUPERACIÓN



### HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Tomar agua durante el día favorece tu recuperación, tu energía y tu bienestar general.



### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Elige alimentos nutritivos, variados y en las porciones que tu equipo médico te indique.



### MOVIMIENTO SUAVE

Caminar un poco cada día mejora tu circulación, tu ánimo y previene complicaciones.



### DESCANSO DE CALIDAD

Dormir bien es clave para que tu cuerpo sane y tu mente se recupere.



### CUIDA TU MENTE

Respira profundo, medita, escucha música, escribe. Haz lo que te haga sentir bien.



### PIDE Y ACEPTA AYUDA

No tienes que hacerlo todo sola. Permite que tu red de apoyo esté contigo.

## No olvides cuidarte ♥

- ♥ Un baño tibio (cuando tu equipo lo autorice).
- ♥ Una serie, un libro o algo que disfrutes.
- ♥ Escribir lo que sientes.
- ♥ Agradecer lo que tienes hoy.
- ♥ Tomarte unos minutos solo para ti.



## ♥ AFIRMACIÓN DEL DÍA ♥

*Mi cuerpo está sanando.  
Confío en el proceso.  
Estoy mejorando cada día.*



No se trata de volver a ser la de antes, sino de convertirte en la mejor versión de ti.

*Eres más fuerte de lo que crees.* ♥

# Una carta de bariátrica para otra bariátrica



- ♥ Hola.
- ♥ Si estás leyendo esto, probablemente acabas de vivir una de las semanas más intensas de tu vida.
- ♥ Quizás hoy te sientes cansada.
- ♥ Quizás te preguntas si tomaste la decisión correcta.
- ♥ Quizás tienes miedo, dudas o simplemente ganas de llorar.



Quiero que sepas algo:

*Todo eso es normal.* ♥

No significa que estés haciendo algo mal.  
Significa que estás atravesando un cambio enorme.

- ♥ Tu cuerpo está sanando.
- ♥ Tu mente está adaptándose.
- ♥ Y tu corazón está aprendiendo a vivir una nueva etapa.



- ♥ No tienes que ser perfecta.
- ♥ No tienes que hacerlo todo bien.
- ♥ Solo tienes que seguir adelante un día a la vez.



- ♥ Habrá días fáciles.
- ♥ Habrá días difíciles.
- ♥ Pero te prometo que un día mirarás atrás y te sentirás orgullosa de no haberte rendido.



Confía en ti.  
Confía en tu proceso.  
Confía en la mujer que decidió darse una nueva oportunidad.



Eres más fuerte  
de lo que crees.



Estás escribiendo  
una nueva historia.



Y lo estás haciendo  
increíble.

Un día a la vez.  
Tú puedes.  
Yo creo en ti.



Con cariño,

Madely ♥

DE BARIÁTRICA A BARIÁTRICA



Este es solo el comienzo de tu renacer.  
Nos vemos en el próximo capítulo. ♥



# Tu renacer recién comienza

Si esta guía te acompañó en tu primera semana, estos libros pueden acompañarte en **todo tu proceso bariátrico**.



Hechos con amor, experiencia y pensados para ti,

**bariátrica**



MÁS DE 100 RECETAS pensadas para cada etapa de tu proceso.



HÁBITOS Y ORGANIZACIÓN con mi Agenda Bariátrica para tu día a día.



HISTORIAS REALES que te harán sentir acompañada y entendida.



APOYO, REFLEXIÓN Y MOTIVACIÓN para tu bienestar físico, emocional y mental.

⇒ Puedes conseguirlos en: ⇐



EN MI SITIO WEB

[www.turenacer.cl](http://www.turenacer.cl)



EN INSTAGRAM

[@turenacer.cl](https://www.instagram.com/turenacer.cl)

No estás sola en este camino.  
Confía en ti, en tu proceso y en tu renacer.

Madely 

DE BARIÁTRICA A BARIÁTRICA