

Alimentos **permitidos** en la dieta:

- Leche desnatada, yogur desnatado, queso bajo en grasa (requesón o queso fresco).
- Carne de ternera y pollo.
- Pescados blancos: merluza, pescadilla, besugo, lenguado, pijota, rape, bacalao fresco.
- Cualquier fruta madura o zumo de fruta, exceptuando los prohibidos.
- Aceite de oliva y de semillas crudo.
- Pan, galletas, pastas, arroz y patatas.
- Cualquier verdura, menos las prohibidas.
- Jamón serrano y cocido con poca grasa.

A partir del mes de ser operado, vaya introduciendo paulatinamente alguno de los alimentos "prohibidos" inicialmente, hasta que consiga comer "de todo".



El equipo de Enfermería del Hospital Marítimo de Torremolinos le desea una pronta recuperación, esperando que estas recomendaciones le sean útiles y fáciles de aplicar, tras haber sido operado.

Teléfonos de interés

Hospital Universitario Virgen de la Victoria

Atención al ciudadano	951 032 248
	951 032 020
	951 032 663
Centralita	951 032 000
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 032 394
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

Hospital Marítimo de Torremolinos

Atención al ciudadano	951 033 713
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 033 711
	951 033 712
Fax	951 033 705

Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	951 034 000
	951 034 021
	951 034 031
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 034 005
Fax	951 034 035

Documento aprobado por la Comisión de Calidad
"Educación para la Salud"
Fecha de última revisión: 26/10/2010

Hospital Marítimo de Torremolinos
Avda. Sanatorio 5
29620 - Málaga - España
951 033 706 / Fax 951 034 005



Hospital Marítimo de Torremolinos



Recomendaciones al alta en Intervenciones de Litiasis Biliar

(Piedras en la vesícula)

UGC Cirugía General y Digestiva

Antes de la intervención

Usted va a ser operado de lo que se conoce como "piedras en la vesícula biliar".

Una vez operado, se marchará de alta antes de retirársele los puntos de sutura, si no hay complicaciones.

Consejos tras la intervención

Vamos a darle algunos consejos que pueden ayudarle a prevenir complicaciones cuando usted se vaya de alta:

1. Podrá realizar su higiene habitual con la precaución de no mojarse las gasas del apósito.



2. No haga esfuerzos.



Puede realizar actividades diarias tales como caminar y pasear, ya que ello supone un ejercicio completo e indicado para facilitarle progresivamente su recuperación.



Cuidados en domicilio

Cuando vuelva a casa es probable que conserve algunos puntos de sutura en su herida, éstos deberán ser retirados en su Centro de Salud aproximadamente a los 8 - 10 días después de la intervención.



Recomendaciones dietéticas

- Disminuya el consumo de grasas, principalmente las de origen animal.
- Evite los alimentos fritos, en salsas, en estofado o guisos "fuertes".
- Evite el estreñimiento.
- Evite las comidas copiosas de alimentos (comer mucho en poco tiempo)
- Evite comer alimentos aliñados o con especias.
- Evite el chocolate, es el único alimento mal tolerado por los pacientes operados de vesícula.
- Si usted padece obesidad, procure reducir peso.
- Evite comer alimentos los alimentos que producen gases tales como: cebolla, manzana cruda, etc.

Alimentos **prohibidos** en la dieta:

- Carnes grasas (cerdo y cordero), embutidos.
- Pescados azules (sardina, boquerón, caballa, atún, pez espada, jurel, cazón, lubina, anchoa).
- Vegetales: repollo, pepino, coliflor, cebolla, pimiento verde, rábano, nabo, ajos, manzana cruda, melón, sandía.
- Frutos secos: cacahuets, almendras, castaña, nueces, etc.
- Leche completa y quesos grasos.
- Garbanzos lentejas y habichuelas.