

Alimentos **permitidos** en la dieta:

- Leche desnatada, yogur desnatado, queso bajo en grasa (requesón o queso fresco).
- Carne de ternera y pollo o pavo sin piel.
- 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 Servicio de Cirugía General y Digestiva del Hospital Universitario Virgen de la Victoria 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	955 545 060

Lista de espera	951 032 394
	951 032 395
	951 032 169
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

Hospital Valle del Guadalhorce Atención al ciudadano 951 938 719

Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	648 849 380
Cita previa	951 034 021
Lista de espera	951 034 005

Documento aprobado por la Comisión de Calidad
"Educación para la Salud"
Fecha de última revisión: 26/10/2022

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España
951 032 000 / Fax 951 032 022 <http://www.huvv.es>

Hospital Universitario Virgen de la Victoria



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. Las heridas deben permanecer tapadas y secas durante las primeras 48 horas. La primera cura la debería realizar a partir de las primeras 48 horas. Es muy importante la higiene diaria (ducha si lo desea, evitando mojar las heridas en la medida de lo posible) con jabones neutros. Debe mantener seca y limpia la incisión, aplicar Povidona iodada o Clorhexidina y volver a colocar un apósito limpio.



2. Debe vigilar los signos de alarma como: calor en el área de la incisión, enrojecimiento, pus, salida de líquido o hemorragia, olores desagradables.
3. No haga esfuerzos, no coja peso ni realice ejercicio físico intenso.



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 que deben ser retirados en su Centro de Salud aproximadamente a los 8-10 días tras la intervención. Si tiene una sutura intradérmica no es necesaria la retirada de puntos, procediendo a la retirada de puntos de aproximación (puntos de papel) a los 8 días.



Recomendaciones dietéticas

- Beba abundante agua, se recomienda de un litro y medio a dos, cada día.
- 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, picantes o con especias.
- Evite el chocolate.
- 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) y marisco.
- Frutas y verduras: 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.

Debe evitar el consumo de alcohol y tabaco.