

APENDICITIS AGUDA

Es la inflamación de la mucosa que recubre la superficie interna del apéndice vermiforme, pequeño saco que se encuentra cerca del punto de unión del intestino grueso con el intestino delgado. La apendicitis es una enfermedad que sufren más del 20% de la población mundial, más común en hombres y normalmente aparece entre los 15 y los 30 años. Actualmente la operación de apendicitis se realiza a través de laparoscopia y la recuperación total está cercana al mes. A continuación, te explicamos que debes hacer para recuperarte más rápido y mejor de apendicitis

2 a 4 días

El primer día no se debe comer solido y estar en cama, a partir de las primeras 24 horas se puede empezar con la ingesta de líquido y semilíquido

A partir de las 36 horas ya se puede empezar a comer algo de sólido y la medicación es paracetamol y analgésicos.

El enfermo debe empezar a ponerse en pie y andar un poco.

Una vez desaparecidos los síntomas más agudos e inquietantes se pueden pasar a una dieta líquida de zumos, de zanahoria, remolacha, arándano o uva

Durante la primera semana **después de la operación de apendicitis** los puntos estarán sensibles y el enfermo debe guardar reposo.

7 a 10 días

El **enfermo de apendicitis**, el aseo deberá hacerse en agua corriente para evitar las infecciones.

Después que los puntos hayan sido eliminados podremos empezar a hacer vida normal, pero cuidado no puedes practicar deporte **hasta que pase 1 mes de la operación de apendicitis**

Durante la **recuperación de la apendicitis** si el enfermo sufre fiebre, vómitos o mareos debe ir rápidamente a urgencias.

DIETA BLANDA

Una dieta suave se puede emplear junto con cambios en el estilo de vida para ayudar a tratar úlceras, acidez gástrica, náuseas, vómitos, diarrea y gases. Usted también puede necesitar una dieta suave después de una cirugía del estómago o los intestinos. Incluye alimentos que son blandos, no muy picantes y con poca fibra. Si usted está siguiendo una dieta suave, no debe comer alimentos picantes, fritos ni crudos. NO debe tomar alcohol ni bebidas que contengan cafeína.

ALIMENTOS QUE PUEDE COMER

Los alimentos que puede comer en una dieta suave incluyen:

- Leche y otros productos lácteos, únicamente bajos en grasa o sin grasa
- Verduras cocidas, enlatadas o congeladas
- Jugos de frutas y jugos de verduras (algunas personas, especialmente aquellas con ERGE, deben evitar los cítricos)
- Panes, galletas y pasta elaborados con harina blanca refinada
- Cereales calientes y refinados, tales como la Cream of Wheat (cereales farina)
- Carnes tiernas y magras, tales como las de aves de corral, el pescado blanco y los mariscos, preparados al vapor, horneados o asados a la parrilla sin grasa agregada
- Mantequilla de maní cremosa
- Budín y natillas
- Sopa, especialmente caldo
- Té suave

ALIMENTOS A EVITAR

Algunos alimentos que podría preferir evitar cuando siga una dieta suave son:

- Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa
- Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort
- Verduras crudas
- Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz

- Frutas con semillas como bayas o higos
- Fruta deshidratada
- Cereales de salvado o integrales
- Galletas, pasta o panes integrales

Dr. Jacobo Choy Gómez

Cirugía General

Cedula Profesional 1579560 Cedula especialidad AECEM 24674



Pasión por la excelencia

Cel. 5554320270

- Encurtidos, chucrut y alimentos similares
- Especias, como ají picante y ajo
- Alimentos que contengan mucho azúcar
- Semillas y nueces
- Pescados y carnes ahumadas o curadas y muy sazonadas
- Alimentos fritos
- Bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína
- Igualmente, debe evitar medicinas que contengan ácido acetilsalicílico (aspirin) o ibuprofeno (Advil, Motrin). OTROS CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN Cuando usted siga una dieta suave:
- Ingiera comidas pequeñas y coma con mayor frecuencia durante el día.
- Mastique bien los alimentos y hágalo lentamente.
- Deje el cigarrillo si fuma.
- NO coma dentro de las 2 horas antes de acostarse.
- NO coma alimentos que estén en la lista de "no se debe comer", especialmente si no se siente bien después de ingerirlos.
- Tome líquidos lentamente.

Cuándo debe llamar

Llame inmediatamente si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Inflamación, supuración, aumento de dolor o enrojecimiento excesivo cerca de las incisiones
- Fiebre de 101.5°F o 38.5°C o más
- Dolor abdominal en aumento
- Diarrea intensa, acumulación de gases o estreñimiento
- Náuseas o vómitos

**Cozumel 62, Col. Roma CP 06700 Ciudad de México,
Teléfono (52) 6650-9972 al 74 Cel. 5554320270**