

## **INDICACIONES PREVIAS A COLOCACIÓN DE BALÓN INTRAGÁSTRICO.**

### **3 DÍAS ANTES DE LA COLOCACIÓN DEL BALÓN**

- DIETA LÍQUIDA 3 días antes de la colocación del balón intragástrico, para asegurar que el estómago e intestino estén libres de residuos alimenticios en el momento de la implantación.
- 2 DÍAS PREVIOS AL PROCEDER SI PUEDE TOMAR todo tipo de alimentos líquidos: leche, yogures líquidos, zumos de frutas, caldos (de carne, pescado o verduras) e infusiones.
- DÍA PREVIO AL PROCEDER solo infusiones, jugos y caldos colados (sin residuos, pasados por un colador), no lácteos.
- NO DEBE TOMAR: bebidas estimulantes (té, café, cacao, bebidas energéticas), carbonatadas (gaseados), o alcohólicas, ya que pueden irritar la mucosa gástrica, y cuando se le coloque el balón tendría una peor adaptación.

### **8 HORAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO**

- No ingerir líquidos ni sólidos desde 8 horas antes de la hora programada al procedimiento. Posteriormente se le indicará cuándo puede reanudar la ingesta líquida.

### **ORIENTACIONES GENERALES**

- No tomar medicamentos 4 horas previas al proceder.
- Si usa lentes de contacto o prótesis dentales, por favor quitárselos.
- No use maquillajes, cremas, perfumes.
- Retirar esmalte de uñas y uñas permanentes.
- Puede cepillarse los dientes, pero no trague agua.
- Le recomendamos no traer objetos de valor.
- Traer su carné de identidad y resultado de los exámenes indicados.

## RECOMENDACIONES POST-PROCEDIMIENTO BALÓN GÁSTRICO

- Realizar comidas en pequeñas cantidades y de manera frecuente, al menos 5-6 tomas al día. Realizará cuatro comidas principales (Desayuno, Almuerzo, Once y Cena) y dos colaciones (colación de la mañana y colación nocturna)
- Dejar de comer antes de encontrarse muy saciado. Comer según tolerancia.
- Comer en un lugar tranquilo, dedicando varios minutos a cada comida.
- Evitar acostarse después de las comidas.
- Consumir todos los alimentos cocidos.
- Consumir abundantes líquidos (alrededor de 2 litros diarios). Beber los líquidos lentamente y en cantidades pequeñas (a sorbos), máximo 150 a 180 ml ( $\frac{1}{2}$  a  $\frac{3}{4}$  taza). Puede incluir diariamente: agua mineral sin gas, agua de hierbas (como manzanilla u otras), jugos dietéticos (sin azúcar), agua de fruta cocida con gotitas de edulcorante, bebidas isotónicas.
- No mezclar alimentos líquidos y sólidos. No beber durante las comidas: Puede beber antes de las comidas (30 minutos antes) o después (una hora después). El líquido acelera la llegada de los alimentos al intestino lo cual puede ocasionarte molestias gastrointestinales (distensión, hinchazón, etc.)
- No consumir bebidas y alimentos irritantes o meteorizantes tales como: café, alcohol, bebidas con gas, aliños fuertes (cebolla, ajo, ají, caldos para cocinar, sopas deshidratadas).
- No consumir alimentos flatulentos. Ejemplo de frutas y verduras meteorizantes: coliflor, brócoli, repollo, bruselas, pepino, rabanitos, melón, sandía.
- No agregar azúcar ni miel a sus alimentos, utilice edulcorantes (stevia, sucralosa u otro)
- Evite el consumo de alimentos muy helados o muy calientes.
- No coma en forma monótona: Use recetarios, juegue con los colores de las verduras y frutas en las papillas.
- Siempre privilegiar la ingesta de PROTEINAS que las puedes encontrar en lácteos descremados (leches, yogurt, quesillo), carnes blancas desgrasadas y claras de huevo
- Realizar ejercicio diariamente.