Vivir sin vesícula

Alimentación y cuidados después de la operación



El hígado sigue produciendo bilis.
La mayoría de las personas puede volver a una alimentación variada. No necesitas una dieta sin grasa de por vida.

Representación ilustrativa del Dr. Rubén Rodríguez. Comida de ejemplo.

01 Si te operaron hace poco

Las indicaciones de tu equipo quirúrgico tienen prioridad.

- Cuando tu equipo autorice comer, retoma los alimentos según tolerancia. Las porciones pequeñas pueden ser más cómodas al principio.
- Si una comida abundante o muy grasosa te produce molestias, prueba una preparación más ligera y una porción menor.
- Camina y aumenta la actividad de a pocos según te indiquen. Sigue el plan de heridas, medicamentos y control.

02 Cuando ya vives sin vesícula

- Mantén variedad: frutas, verduras, cereales, menestras y fuentes de proteína que toleres. Aumenta la fibra gradualmente.
- No retires por rutina huevo, palta o lácteos. La cantidad y la forma de cocinar también importan.
- No necesitas enzimas, bilis ni vitaminas por el solo hecho de haberte operado. No inicies suplementos por tu cuenta.

Observa, ajusta y consulta

Si tienes diarrea o urgencia

Cuida la hidratación. Si las deposiciones son abundantes, consulta sobre rehidratación oral. Anota frecuencia, consistencia y urgencia. No toda diarrea después de la operación se debe a los ácidos biliares.

Si tienes ardor o regurgitación

Prueba porciones moderadas y espera 2-3 horas antes de acostarte. Estas medidas pueden ayudar si coexiste reflujo ácido; no confirman ni eliminan por sí solas un reflujo biliar.

Si tienes gases o llenura

Revisa el tamaño de la comida y la velocidad al comer. No elimines varios grupos de alimentos a la vez. Si comes cada vez menos o bajas de peso sin querer, solicita evaluación.

No esperes para buscar atención

Dolor intenso o creciente, fiebre, ojos amarillos, pus en las heridas o vómitos que no te dejan beber requieren atención urgente. Sangre en las deposiciones, deshidratación o pérdida de peso también necesitan evaluación oportuna. Ante desmayo, dificultad para respirar o sangrado importante, acude a emergencia.

Prepara tu consulta

Lleva tu informe de cirugía, resultados disponibles, lista de medicamentos y registro de molestias. No hace falta terminar una semana de registro para pedir ayuda.

Fuentes y alcance

NHS: recuperación y complicaciones de colecistectomía

CUH: alimentación tras retirar la vesícula

Guía canadiense de diarrea por ácidos biliares (2020)

Educación para adultos. No sustituye la evaluación ni las indicaciones individuales.