ASESORES
CIRUGÍAS
MEDELLÍN

EL PLAN DE LOS DOS MESES

Llegue con la hemoglobina lista — sin que le aplacen la fecha que está soñando.

GUÍA DE PREPARACIÓN

CANDIDATA

ANTES DE EMPEZAR

Tres cosas QUE NADIE LE DIJO

i Si la hemoglobina no está donde su cirujano la pide, la fecha se aplaza. Y subirla toma semanas, no días.

ii Sea cual sea su número de hoy, este plan se empieza dos meses antes. Es decir: hoy.

iii No es una dieta rara. Es su misma comida, bien combinada.

PRIMERO LO PRIMERO

¿Y ESO DE LA HEMOGLOBINA *qué es?*

Hb Es la que carga el oxígeno en su sangre — la gasolina con la que su cuerpo sana. En una cirugía usted pierde algo de sangre, y para recuperarse bien necesita llegar con reserva. Por eso, cuando está baja, lo serio no es operarla como venga ni mandarla para la casa: es prepararla. De eso se trata esta guía.

UNA PACIENTE REAL

11 *dos meses después* 15

LLEGÓ SE OPERÓ

Llegó en once queriendo su mommy makeover. Otros la mandan para la casa; otros, peor, la operan como venga. Nosotros la pusimos a punto.

Lo que le queremos evitar a usted es perder esos dos meses por no saber.

¿Prefiere que se lo expliquemos con su caso?

Escribir por WhatsApp ›

TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

01

EL PLATO QUE *sube el hierro*

El hígado	*el rey del hierro*	El alimento que más hierro aprovechable le aporta por porción.
El caldo de pajarilla	*sí, así me mire feo*	Tradición paisa con fundamento — hierro del bueno, en caldo.
Fríjol y lenteja	*sus mejores amigos*	El hierro de la tierra: rinde, es barato y ya está en su cocina.
La remolacha	*en jugo, por la mañana*	Acompaña el plan y le da color al desayuno de estos dos meses.
La carne roja	*la de siempre*	Su hierro es el que el cuerpo absorbe con más facilidad.
La guayaba ·	*todos los días*	No trae el hierro: lo hace entrar. Siga leyendo.

02

LA VITAMINA C VA *encima* DEL HIERRO

C

Comer hierro no basta: hay que hacerlo entrar. La que le abre la puerta es la vitamina C en la misma comida — la guayaba del día, o limón exprimido encima del plato. Por eso la guayaba está en la lista sin tener hierro: hierro solo es la mitad del trabajo.

03

LO QUE SE LO *bloquea*

El tinto y el té, lejos del plato fuerte. Esos dos sí están documentados como bloqueadores: se pegan del hierro y no lo dejan entrar. No hay que dejarlos — hay que moverlos de hora: a media mañana, no encima del almuerzo.

EL MITO QUE LE ECHARON

¿La leche? Tranquila. En una sola comida el calcio estorba un poco; mirado el mes completo, no se ha visto que dañe el resultado. No pelee con la leche: pelee con el tinto encima del almuerzo.

¿Miramos su caso?
La asesoría es gratis

Escribir por WhatsApp ›

TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

04

EL TRUCO DE LA ABUELA *que sí está estudiado*

Fe

Cocine en olla o sartén de hierro. La olla le suelta hierro a la comida — más en las cocciones largas y ácidas: los fríjoles, el sancocho, la salsa de tomate. Gratis, respaldado por revisión de estudios, y seguro ya hay una en la casa de su mamá.

05 · LA CITA CON SU MÉDICO

“

> *Doctor, ¿en mi caso me sirve tomar el hierro día de por medio? Leí que hay estudios donde así se absorbe más y cae menos pesado.*

AQUÍ NO SE RECETA NADA — LLEGUE USTED CON LA MEJOR PREGUNTA DEL CONSULTORIO

EL PLAN COMPLETO

DOS MESES, *cuatro pasos*

HOY	Arranca el plato, la guayaba, y el tinto a otra hora.
LA SEMANA	Olla de hierro y mercado con la lista de arriba.
ESTE MES	La cita con su médico, con la pregunta inteligente.
DOS MESES	Llega a su valoración con la tarea hecha — no a que le digan *"así no se puede"*.

LO QUE HACE USTED HOY

La lista del mercado de esta semana.
El plan empieza en la cocina, no en la farmacia.

HÍGADO · FRÍJOL · LENTEJA · REMOLACHA · GUAYABA

Tómele pantallazo a esta página y péguela en la nevera.

¿Le quedó una duda? Pregúntenos, sin compromiso

Escribir por WhatsApp ›

TOQUE AQUÍ PARA ESCRIBIRNOS

EL REGALO QUE NO ANUNCIAMOS

NOS LO PREGUNTARON *y aquí*

está

> *"¿Y qué es la pajarilla?"*
>
> Es el bazo de la res. En la carnicería la conocen con ese nombre — pídala tal cual, que nadie la va a mirar raro. Se come en caldo, y es de las tradiciones antioqueñas que sí tienen fundamento.

¿Tiene una amiga que también sueña con operarse? Reenvíele esta guía. Es gratis, y ese favor no se olvida.

¿Ya está pensando en su fecha?

No espere a "estar lista" para averiguar. La cotización virtual es gratis y solo con fotos — así el plan de los dos meses y su fecha van caminando juntos.

COTIZACIÓN

Pedir mi cotización gratis · WhatsApp

TOQUE EL BOTÓN · LA COTIZACIÓN ES VIRTUAL Y GRATIS

Esto no es un diagnóstico: es una razón para pedir cita.

El número que usted necesita lo define el cirujano que la va a operar, con sus exámenes en la mano. En ACM, nuestros cirujanos piden su punto ideal — y la ponemos a punto en vez de mandarla para la casa.

Fuentes · olla de hierro: revisión sistemática (PMC8266402) · calcio y dieta completa: PubMed 15277162 y meta-análisis · hierro en días alternos: Haematologica / Blood · el caso 11→15: paciente real de ACM, contado como lo que le pasó a una.

Material para mayores de 18 años · ACM · Medellín · WhatsApp +57 314 893 1353