

## Cirugía de Obesidad

# Consejos Pre y Post Operatorio

### Antes de la cirugía

Es importante que si está considerando la opción de alguna de las cirugías para manejar la obesidad sea visto por un equipo multidisciplinario para que reciba una evaluación integral, tanto de su estado físico, médico y psicológico, ya que todo esto influye al momento de la cirugía y el éxito que deseamos lograr. Deberá visitar a la nutrióloga, psicólogo y cirujano, quienes decidirán el momento óptimo para que se someta a este procedimiento, así como realizarse diferentes pruebas de laboratorio para completar su preparación.

Otro factor importante es que usted esté muy confiado/a y seguro/a del equipo que a usted lo/a esta tratando, dado que eso mejora los resultados finales. Para esto averigüe bien quiénes son sus médicos tratantes y de la experiencia en el tema y cirugía a la cual usted será sometido/a.

Los exámenes que se requieren antes de operarse son los mismos para todas las cirugías de obesidad, y dependerá de las otras enfermedades que usted padezca. Acá le resumimos lo básico que deberá realizarse:

- **Sangre:** hemograma, perfil bioquímico, perfil hepático, perfil lipídico, pruebas de coagulación, pruebas del tiroides. En algunos casos pruebas especiales para determinar diabetes.
- **Imágenes:** Ecografía abdominal, ocasionalmente Radiografía de Tórax
- **Endoscopia alta**
- **Electrocardiograma.** Ocasionalmente test de esfuerzo.
- **Espirometría ocasional.**

Además nuestro grupo exige la evaluación y pase de los 3 profesionales que estudian y entrevistan a cada paciente: Cirujano, Psicóloga y Nutrióloga, lo que respalda la decisión de cirugía o bien la posterga o rechaza cuando los argumentos son médicamente fundamentados para tales efectos.

Una vez establecido en conjunto la cirugía a la cual se someterá cada paciente, se le indica un régimen preoperatorio y se define el lugar de la cirugía en conjunto.

---

### Después de la cirugía

Pasara un tiempo en la sala de recuperación y después será llevado a su cuarto. Será tratado con analgésicos y una serie de medidas para prevenir trombosis, mediante medicamentos y medias elásticas y a veces con medias neumáticas para las piernas. Se realizara kinesiterapia respiratoria y ejercicios respiratorios para prevenir bronquitis y neumonías. También tendrá un aporte de líquidos por la vena debido a que no podrá ingerir alimentos durante los primeros días. Es importante que mientras esté en el hospital camine y mueva sus piernas cuando esté acostado. Permanecerá en la Clínica un tiempo variable dependiendo de cada cirugía: Banda en general 1 día, Manga por 2 a 3 días y Bypass por 4-5 días.

---

### Dieta post Operatoria

Se divide en tres fases:

**1. Durante la hospitalización:** Estará sin dieta las primeras 24 horas, después se le dará agua 120 ml cada 2 horas, si los tolera se le darán sopas, jaleas, te, agua de yerbas, jugos 3 o 4 veces al día debiendo consumir líquidos media hora antes o después de cada comida.

**2. Dieta con papillas durante las primeras 4 semanas:** El objetivo de esta fase es dar tiempo para que cicatricen las suturas en las distintas técnicas y que además el estomago se adecue a su nueva condición en caso de Banda. Deberá ingerir purés o alimentos finamente picados, los líquidos se manejarán igual que la fase anterior. Se le darán suplementos vitamínicos en algunos casos. No deberá tomar bebidas alcohólicas por 3 meses.

**3. Dieta de por vida:** Podrá comer nuevamente alimentos sólidos, evaluando de manera escalonada su tolerancia a cada alimento. Evite comer alimentos ricos en grasas y azúcares. Existen alimentos difíciles de digerir sin embargo, la tolerancia varía en cada individuo. Recuerde que debe ingerir cantidades pequeñas y no forzar su capacidad gástrica.

---



## Actividad Física

Adhesión a la dieta y mantenimiento de actividad física regular son los factores que mejor se relacionan con el éxito en el control del peso a largo plazo. Usted perderá peso con la reducción de la ingesta calórica resultante del procedimiento quirúrgico o bariátrico. Sin embargo, el mantenimiento de actividad física regular es fundamental en la prevención de la recaída, o sea en el retorno al peso anterior después de las adaptaciones de su organismo a las técnicas restrictivas o malabsorptivas. Además de eso, más que la simple reducción de peso, la actividad física ayuda en la reducción de los riesgos cardiovascular y de diabetes. Comience a ejercitarse aumentando gradualmente la intensidad, intentar forzar sus límites en el inicio puede provocar problemas osteomusculares. Su ejercicio diario puede ser hecho de modo continuo o intermitente a lo largo del día.

Las actividades iniciales pueden ser caminar o nadar lentamente. Usted puede comenzar caminando lentamente por 30 min., 3 veces por semana. Luego ir aumentando a 45 min. de una caminata más rápida, 5 veces por semana.

En ese acto usted puede quemar de 100 a 200 calorías por día. Otras formas de actividad física pueden ser realizadas, pero caminar es particularmente atractivo porque es seguro y accesible. Pacientes cuya masa corporal afecta a los miembros inferiores por la sobrecarga excesiva podrán ser más beneficiados con actividades físicas acuáticas tales como la hidrogimnasia y yoga.

Intente también maximizar las actividades del día, por ejemplo:

Tome las escaleras al contrario del ascensor, estacione lejos del local donde usted va, deje el control remoto sobre la TV, etc. Reducir el tiempo de inactividad es una buena estrategia para aumentar su actividad de forma menos cansadora. Con el tiempo usted será capaz y probablemente, va a querer involucrarse en actividades más exigentes. Deportes competitivos tales como tenis y voleibol, pueden proveer una forma agradable de ejercitarse, pero tenga cuidado, especialmente al inicio, para no lastimarse.

---

## Beneficios de la actividad física regular

- \*Es mucho más fácil de controlar el peso cuando usted se mantiene activo.
- \*Hacer ejercicio puede ser divertido, usted puede estar con otras personas mientras se ejercita
- \*La actividad física es buena para su corazón
- \*Usted se siente mejor cuando se ejercita
- \*Usted mejora su apariencia cuando se ejercita
- \*La actividad física es una buena manera de quemar el stress y la irritación
- \*Usted se siente más confiado cuando es activo
- \*Usted tendrá más energía
- \*Usted dormirá mejor cuando sea físicamente activo

---

## Importancia del seguimiento

La mayoría de los pacientes obesos tiene una larga historia de tratamientos anteriores, con reducciones de peso seguidas de readquisición del mismo. Otro aspecto característico es la interrupción precoz de los tratamientos.

En diversos países, las técnicas bariátricas y quirúrgicas han presentado buenos resultados en términos de reducción de peso, mejora la calidad de vida y satisfacción global de los pacientes. Eso se debe no solamente a tales procedimientos que reducen la ingesta calórica sin una necesidad excesiva de inversión en el control alimentario por parte del paciente si no también al hecho de que la mayoría de los centros abordan el tratamiento de una forma multidisciplinaria.

Una gran parte de los pacientes obesos presenta trastornos alimentarios caracterizados por ataques de comer relacionados a la ansiedad y estado de humor depresivo. Se sabe que estos pacientes tienden a adaptar su patrón de alimentación disfuncional después de los tratamientos bariátricos (por Ej.: ingiriendo grandes cantidades de alimentos líquidos hiper calóricos) lo que acaba por comprometer los resultados.

Se sabe también que el cambio (en general drástico) en la forma e imagen corporal que se siguen a tales procedimientos trae consigo la aparición de conflictos psicológicos y necesidades de adaptación a la nueva condición. En líneas generales estos son los motivos por los cuales la evaluación y el acompañamiento de un psicólogo y nutricionista son importantes en el tratamiento de la obesidad. En la práctica, se hace una evaluación inicial con vistas al consejo, diagnóstico y tratamiento de las comorbilidades psicológicas.

El seguimiento se hace por medio de entrevistas mensuales con el autoseguimiento del peso y actividades físicas, así como la evidencia de eventuales conflictos, los que serán abordados en una perspectiva psicoterápica y si es necesario sicofarmacológica.

Finalmente el plan de seguimiento con el equipo tratante es fundamental. En términos generales **los primeros 6 meses desde su operación usted deberá visitar a uno de los profesionales 1 vez al mes, los 6 meses**

**siguientes serán visitas cada 2 meses. Después del primer año las visitar son cada 3 meses hasta completar 3 años. Por último visitas 2 veces al año hasta completar 5 años.** Por supuesto estos seguimientos están supeditados a las necesidades individuales de cada paciente.

Esto pretende no dejar de lado al paciente para así intentar garantizar de la mejor forma el éxito final y a largo plazo de su tratamiento global.

Otro punto muy importante es el acompañamiento de la familia en estos casos, dado que muchas veces las conductas y malos hábitos son compartidos por el grupo familiar y por tanto los consejos a veces pueden ser útiles para los familiares más cercanos. Pero lo más importante es el apoyo del grupo familiar o pareja, para que este problema sea abordado seriamente, dado los cambios que se van a producir una vez sometido a cirugía. La familia y el equipo multidisciplinario que está detrás de cada paciente es fundamental para asegurar el éxito a largo plazo.

---

Guardia Vieja 255 Of. 203 - Edificio Europa - Providencia - Santiago - Chile - Metro Los Leones  
Teléfono: (56-2) 244 33 68 e-mail: info@cencolap.cl