

# HOJA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CANDIDATO A CIRUGÍA BARIÁTRICA

Su médico le ha diagnosticado obesidad grave y le ha recomendado una cirugía bariátrica como tratamiento adecuado. Esta cirugía no cura la obesidad, pero ayuda a controlarla facilitando el cambio de hábitos alimentarios para lograr una pérdida de peso y mejorar la salud. No se trata de una intervención estética, sino de un procedimiento médico destinado a prevenir o reducir las complicaciones de la obesidad.



gastrectomía  
en vertical



bypass  
gástrico

La cirugía de la obesidad no está indicada para todos los pacientes obesos. En principio, para ser candidato a esta cirugía, el paciente debe cumplir algunos **requisitos** como:

- **Pacientes obesos de alto riesgo: obesidad grave o severa asociada a complicaciones.**
- **Pacientes bien informados y motivados, con un riesgo quirúrgico/anestésico aceptable.**
- **Ausencia de contraindicaciones médicas o psiquiátricas que desaconsejen la intervención.**
- **Comprometerse a seguir un control postoperatorio en las consultas de los servicios de Endocrinología y Nutrición y de Cirugía.**
- La cirugía de la obesidad se considera una **cirugía mayor**. Esto significa que, dependiendo de la situación clínica del paciente y de las técnicas utilizadas, **pueden aparecer complicaciones graves en hasta un 7% de los casos**, y el riesgo de muerte es inferior al 0,5%.

## SI USTED ES UNA MUJER:

No se recomienda quedarse embarazada durante los dos primeros años después de la cirugía. Esto se debe a que, durante este tiempo, su cuerpo puede no absorber correctamente los nutrientes necesarios, lo que podría ser peligroso para el bebé.

**Para que la cirugía tenga éxito y para evitar complicaciones, deberá...**

- **ASISTIR A TODAS LAS CONSULTAS** que se le indiquen en el Hospital Universitari de Terrassa.
- **SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE LOS MÉDICOS**
- **TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES.** Esto es **MUY IMPORTANTE** para evitar problemas de salud (aunque se sienta bien después de la operación).



# HOJA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CANDIDATO A CIRUGÍA BARIÁTRICA

## Preguntas Frecuentes

**¿Qué podré comer después de la cirugía?**



Durante los primeros 3 o 4 días después de la cirugía, deberá seguir una **dieta líquida**, según lo que le indique el personal del hospital.

Después de este período, los médicos y enfermeras le darán instrucciones sobre qué alimentos puede comer en su día a día.

Recuerde que **la cirugía le ayuda a seguir una dieta saludable y adecuada** a sus necesidades. No es una manera de comer lo que quiera sin engordar.

Es importante tener en cuenta que no solo **debe comer poca cantidad**, sino también **comer despacio** y **masticar muy bien cada bocado**.

**¿Necesitaré complementos alimenticios?**



**Sí**, después de la cirugía **necesitará tomar un suplemento de vitaminas**. Su médico se lo recetará cuando le den el alta.

Después, su equipo médico estará pendiente para detectar y corregir cualquier déficit de nutrientes.

**¿Cuándo podré volver a trabajar y realizar mis actividades normales?**



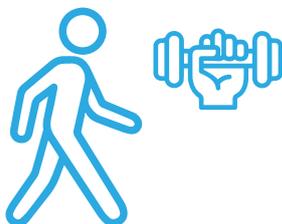
**Si su trabajo es de oficina** o no requiere mucho esfuerzo, podrá reincorporarse aproximadamente **1 mes después de la cirugía**.

**No podrá conducir** hasta 2 semanas después de salir del hospital.

Durante las 2 o 3 primeras semanas, podrá realizar **algunas tareas domésticas ligeras**, pero sin esfuerzos.

La **actividad sexual** podrá reanudarse hacia las **4 semanas después** de la intervención.

**¿Qué tipo de ejercicio físico podré hacer?**



Al principio, **caminar es el mejor ejercicio** y podrá empezar a hacerlo desde los primeros días.

Después, podrá realizar otros ejercicios de manera progresiva. Se recomienda **esperar al menos 2 meses antes de comenzar a levantar pesas o hacer ejercicios intensos**.

Con el tiempo, podrá aumentar la actividad según cómo se sienta y cómo responda su cuerpo.

**Un plan de ejercicios de rehabilitación es muy útil y eficaz** para ayudarle a alcanzar un peso más saludable.

**¿Tendré que seguir controles después de la cirugía?**

**Sí**, deberá acudir a **controles periódicos según su evolución**.

En algunas de estas visitas, le realizarán análisis para revisar su estado de salud.

El seguimiento será llevado a cabo por el personal de enfermería, el endocrinólogo y el cirujano.

