



BARIATRÍA: HÁBITOS Y CUIDADOS POSTERIORES

BIENVENIDO A SU NUEVA VIDA

Lejos de una solución rápida para la obesidad, los procedimientos bariátricos requieren compromiso del paciente y un equipo multidisciplinario para acompañarle en el nuevo capítulo



Dr. Eduardo Alzúa Pichardo
GASTROENTEROLOGÍA, ENDOSCOPIA AVANZADA Y BARIATRÍA ENDOSCÓPICA
dreduardoap@gmail.com

La realización de un procedimiento bariátrico, ya sea quirúrgico o por endoscopia, es una decisión importante en la vida de una persona. Es por eso que el periodo que viene después es crítico para una adecuada transición a su nuevo estilo de vida.

Este nuevo inicio empieza por la alimentación, llevada por un especialista en nutrición el cual adaptará los alimentos desde unas semanas antes del procedimiento e inmediatamente después del mismo, para que este cambio sea lo menos molesto para el paciente.

Generalmente después del procedimiento se inicia con líquidos claros, los cuales se van progresando a líquidos completos adicionados con proteína y posteriormente dieta blanda, hasta que eventualmente se cambia a dieta normal. Además, el especialista en nutrición indicará suplementos de vitaminas y minerales necesarios para esta etapa, ya que posterior a los procedimientos quirúrgicos los pacientes van a necesitar suplementarse de por vida para evitar problemas carenciales como osteoporosis, anemia o pérdida de masa muscular.

Después de este tipo de procedimientos la sensación que el paciente tiene al comer es que casi no cabe la comida, lo cual es normal ya que el estómago o el intestino se encuentra inflamado y en proceso de sanación. Una vez que haya disminuido la inflamación, se sentirá una restricción en la cantidad de comida tolerada, sin embargo, no tan importante como en los primeros días y esto ayudará a realizar un cambio, de cantidad a calidad de los alimentos ingeridos.

Cuidado integral

En estos primeros pasos también nos ayuda un especialista en psicología, haciendo una valoración de las conductas alimentarias. Es importante identificar los factores que contribuyen al sobrepeso y obesidad, así como tratar la ansiedad que pueden generar los cambios físicos después de un procedimiento bariátrico. Así el esfuerzo realizado hasta el momento no se perderá y se tendrán las mejores herramientas para ayudar a la pérdida de peso adecuada.

Las primeras semanas posteriores a un procedimiento bariátrico, la actividad física es reducida, sin embargo, pasando dos a tres semanas es importante realizar ejercicio, de preferencia coordinado por un preparador físico que entienda las necesidades y las restricciones que un paciente bariátrico requiere. Generalmente los pacientes sienten que tienen más energía y ésta puede utilizarse en la realización de ejercicio para mantener la pérdida de peso obtenida y generar ganancia de masa muscular.

Otro punto importante son las revisiones médicas, cuya frecuencia va a depender de la evolución, sin embargo, ésta debe ser estrecha para vigilar el estado del paciente los primeros meses posteriores a un procedimiento bariátrico. Después de esto las revisiones deben ser periódicas durante el primer año para valorar que la pérdida de peso sea saludable y determinar si hay la necesidad de agregar algún tratamiento para disminuir aún más el peso.



Tras unas semanas del procedimiento bariátrico es importante comenzar a hacer ejercicio, éste es parte esencial del proceso.

Consideraciones adicionales

Hay que señalar que la pérdida de peso que el paciente tenga va a depender de múltiples factores, entre los cuales se encuentran el tipo de procedimiento realizado, el apego a la terapia nutricional y las cantidades de comida recomendadas, así como la actividad física. Debido a esto se debe resaltar que los procedimientos bariátricos no deberían verse como una solución rápida al problema de la obesidad, ya que ésta es una enfermedad que va a requerir un tratamiento a largo plazo y va a depender de que el paciente se encuentre comprometido a un cambio en su vida.

Además de la pérdida de peso, se espera una mejoría en otras comorbilidades como la hipertensión arterial, diabetes, hígado graso, reflujo gastroesofágico, entre otros. Se ha observado también una mejoría en la movilidad, menores dolores articulares y mejor calidad de vida.

También se debe de remarcar que la pérdida de peso puede estancarse o no ser la esperada por múltiples motivos, sin embargo, es importante seguir motivado ya que los procedimientos bariátricos no son la única medida para el manejo del sobrepeso y la obesidad. Por el contrario, estos procedimientos deben



ESPECIALISTAS INVOLUCRADOS

- Especialista en bariatría
- Nutriólogo
- Psicología
- Preparador físico

de ser el inicio de los cambios conductuales dirigidos a un estilo de vida más saludable y más ahora en 2022, ya que se cuenta con múltiples tratamientos y procedimientos, tanto invasivos como no invasivos para el tratamiento, así como equipos multidisciplinarios que están dispuestos a ayudar a los pacientes a bajar de peso.

En resumen, antes del procedimiento bariátrico el paciente se debe de comprometer a un cambio de estilo de vida, el cual va a ser facilitado por un equipo de especialistas que lo van a ayudar a bajar de peso e iniciar un periodo más saludable para mejorar su calidad de vida. Es un proceso que implica sacrificio, sin embargo, tiene muchos beneficios para la vida del paciente a corto y largo plazo. ■

Dr. Eduardo Alzúa Pichardo, Gastroenterología, endoscopia avanzada y bariatría endoscópica
Cédula profesional: 7924023, Universidad Autónoma de Baja California; Cédula especialidad: 11508998, Universidad Nacional Autónoma de México
Teléfono: (662) 217-4872

Dr. Adrián Brau Figueroa

CLÍNICA DE CIRUGÍA ORAL, MAXILOFACIAL E IMPLANTES

Ced. Prof. 5413644 UANL Ced. Esp. 7876042 UNAM

- Gingivectomía
- Exodoncia quirúrgica
- Cirugía de muela del juicio
- Implantes y microimplantes dentales
- Disfunción de ATM
- Biclectomía
- Biopsias orales

Benito Juárez #67 Local H, Colonia Centro
Teléfono: 662 212 6000 **ADKA Dental Group**
Celular: 662 115 4761 **@dental.adka**

