

Banda Gástrica Virtual

Introducción

En el programa **BANDA GÁSTRICA VIRTUAL®** no sólo nos comprometemos con nuestros pacientes; nuestra meta es estar en constante crecimiento y superación, poder proporcionarles cada vez mejor servicio. Es por ello que siempre estamos en busca de nuevas formas para enfrentar los retos que supone eliminar el exceso de peso y grasa corporal, retos que, lejos de desanimar, motivan a las personas a ser mejores, pues si quieres estar delgado (a), si deseas permanecer esbelto (a), fuerte y ágil, vivirás de forma saludable y en armonía con tu cuerpo y tu mente. ¡Ten certeza de tu capacidad, de tu interés... así aprenderás de esta nueva experiencia! Con este entusiasmo, con esta confianza te doy la bienvenida a ésta: tu nueva forma de ser y actuar.

En este programa utilizaremos la aplicación práctica de técnicas de hipnosis y la sugestión de conductas post hipnóticas, que te permitirán lograr un cambio estable y duradero en tus hábitos alimentario, peso corporal y talla.

¡Despídete de tus viejos hábitos y dale la Bienvenida a los nuevos!

La **BANDA GÁSTRICA VIRTUAL®** es una innovadora técnica de control de peso. Es un modelo revolucionario en el que, por medio de sugestiones hipnóticas y reprogramación positiva y propositiva de los pensamientos e ideas, se reduce de manera significativa la ingesta de alimentos y cambian por completo, y de manera definitiva, la figura, la talla y el peso.

Armando Scharovsky es el creador de esta intervención terapéutica en la que se realiza un implante mental de la banda gástrica; es una operación quirúrgica virtual restrictiva a partir de la cual se puede perder entre 50 y 70% del exceso de peso. Consiste en la colocación de una banda de silicona imaginaria alrededor de la parte superior del estómago, para dividirlo en dos segmentos: uno superior, que contiene la pequeña porción de alimento, y uno inferior, unidos por una abertura estrecha, limitada por la banda, que retarda el paso del alimento del segmento superior al inferior, produciendo de esta manera la sensación de saciedad precoz. Esta operación virtual brinda los mismos beneficios que ofrece la operación quirúrgica, pero no es invasiva; no hay necesidad de pasar por el procedimiento físico, ya que al implantar la **BANDA GÁSTRICA VIRTUAL®** se trabaja con la mente inconsciente. Lo que se hace es que se reprograman los hábitos alimenticios y la

cantidad de ingesta que requiere una persona para alcanzar la saciedad. Así, queda satisfecha tras consumir menor cantidad de alimentos a la que comía de costumbre, ya que su estómago se ha reducido a menos de la mitad de su tamaño normal.

Reiteramos: la teoría que respalda la **BANDA GÁSTRICA VIRTUAL®** está centrada en el trabajo clínico con hipnosis y la reprogramación de los hábitos de alimentación, para lograr la reconciliación de la persona con una manera saludable de comer. Lo mejor de esta técnica es que trabaja a nivel de percepción y modificación de los pensamientos, así que la persona fortalece su voluntad y recupera el control de su peso y de su vida al mismo tiempo. Esto trae, como consecuencia y de manera natural, la reducción definitiva del peso y la talla.

Hipnosis

¿Qué son las técnicas hipnóticas?

La hipnosis es un estado de conciencia en el que las facultades analíticas lógicas del cerebro se ven reducidas y se alcanzan niveles más profundos en el subconsciente, gracias a los cuales puede mejorarse la salud.

Se denomina “trance hipnótico” al estado de “concentración focalizada” en el que la persona no está ni totalmente dormido ni totalmente despierto.

El estado de hipnosis se caracteriza por ser de gran sugestionabilidad. Esto quiere decir que la persona bajo su efecto acepta como reales los cambios que le sugiere el hipnoterapeuta.

“Gracias a la hipnosis podemos modificar con profundidad un comportamiento que tú desees”

¿Es peligrosa la hipnosis?

La hipnosis no es peligrosa, siempre y cuando sea realizada por una persona calificada y entrenada, con la ética suficiente para no someter a su cliente a alguna práctica que éste no permitiría en estado de vigilia.

Eso de que pensar que el paciente puede quedar en trance hipnótico o tener alguna complicación indeseada tras ser hipnotizado es un mito.

¿Para qué sirve la Hipnosis?

Antiguamente, la hipnosis se asociaba con espectáculos ridículos y bochornosos. Hoy día esta técnica tiene una aplicación clínica, es decir, se emplea para curar o mejorar a las personas de enfermedades o condiciones físicas o mentales.

LA HIPNOSIS SE EMPLEA: Para tratar cualquiera de las enfermedades llamadas psicógenas o psicosomáticas, es decir, las que tienen su origen en un conflicto emocional o psíquico.

En el área médica se obtienen excelentes resultados en enfermedades dermatológicas y otras, como: colon irritable, migrañas y fibromialgia.

En el manejo del dolor; por ejemplo, es muy conocida su aplicación para la extracción de piezas dentales, la preparación de todo tipo de cirugías, para pacientes crónicos terminales, la artritis, los dolores de columna, etcétera.

Para tratar todo tipo de trastornos mentales y psicológicos: fobias, miedos, traumas, depresión, angustia, nerviosismo, estrés, enuresis nocturna y timidez, por nombrar algunos.

En el campo de las adicciones es de notar su éxito para dejar el tabaco, para trastornos de alimentación y ludopatía, así como para tratar el alcoholismo y otras adicciones.

También se ha demostrado que trae grandes beneficios en varios otros campos, como el deporte y el aprendizaje, al propiciar mejor rendimiento

La Hipnosis Clínica

Se trata de un estado muy placentero de relajación, en el que los pacientes entienden y recuerdan todo. Aunque jamás llegan a estar inconscientes, gracias a la disminución de algunas inhibiciones conscientes alcanzan recursos y potenciales usualmente dormidos o inaccesibles, y de esa manera pueden inscribir en su ser, de manera muy profunda, ideas y convicciones, tal como les sucedió en la primera infancia, cuando fueron educados y formados por sus padres.

En una sesión, que puede ser grupal o individual, los pacientes incorporan, tanto consciente como inconscientemente, la filosofía y las consignas que se van a convertir en conductas automáticas,

para lograr las soluciones que necesitan para enfrentar el padecimiento que sufre cada uno de ellos.

En este caso, nuestro objetivo es trabajar la pérdida de peso saludable, por medio de la **Banda Gástrica Virtual**

Qué es la Banda Gástrica Virtual®

Existe infinidad de tratamientos para bajar de peso, pero la mayoría de ellos funciona de forma temporal y pronto los pacientes sufren un rebote y recuperan los kilos perdidos.

La **BANDA GÁSTRICA VIRTUAL®** es un tratamiento psicológico que emplea técnicas efectivas para resolver el problema del sobrepeso. Hace uso de todos los recursos de la hipnosis y de las de sugestión post hipnóticas, no sólo para disminuir el deseo de comer sino para implantar en la mente inconsciente nuevas pautas de conducta frente a los alimentos.

Los pacientes con sobrepeso ya pueden alcanzar su sueño: bajar de peso a partir de la disminución del deseo de comer y de un cambio en su conducta, que puede verse complementado con una dieta o simplemente cuidándose y eligiendo alimentos saludables, para eliminar así el rebote.

La Implantación de la Banda Gástrica Virtual

La implantación de la banda gástrica virtual puede llevarse a cabo de forma individual o grupal. Toma lugar en el consultorio del hipnoterapeuta o en un espacio asignado especialmente para este procedimiento.

El paciente se sienta en un sillón y escucha las explicaciones acerca del proceso.

Posteriormente vienen la relajación y visualización, cuando el paciente sigue las instrucciones del hipnoterapeuta, a través de los sentidos, para la implantación virtual de la banda gástrica.

La banda gástrica ajustable es un excelente recurso quirúrgico virtual, que consiste en dividir el estómago en dos partes, con una banda o un aro que puede ajustarse aún más desde fuera, de tal

manera que la parte que finalmente funciona como receptor de alimentos no resulta más grande que un recipiente en el que caben dos huevos duros.

A partir de que está implantada la banda el estómago comienza a funcionar como un reloj de arena: se llena la parte superior, con muy poca comida, y se torna imposible incorporar más sino hasta que ésta se digiere y puede atravesar el ajustado camino que deja de paso la banda gástrica.

Cambio de Hábitos

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías. Si tu meta es combatirlos, el cambio de tus hábitos alimentarios es primordial para alcanzar el éxito.

Debe haber una modificación general de tu dieta, con una tendencia a disminuir los alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y azúcares, y aumentar la ingesta de alimentos saludables, como frutas y verduras, y de líquidos. Así mismo, debe darse un aumento de la actividad física.

Pautas del Tratamiento

Este procedimiento es altamente exitoso si se complementa con:

Seguir el Diario de Autocontrol y Escuchar los audios (día y noche, al menos una vez cada 24 horas)

Esto es responsabilidad del participante; o sea, **¡TÚ! CUMPLE CON LAS CONSIGNAS.**

- Usa platos pequeños
- Evita el comer de pie o caminando
- Evita cortar la comida con los dientes
- Ingiere bocados pequeños
- Deja los cubiertos sobre la mesa entre bocado y bocado
- Mastica sin apuros
- Deja de comer cuando te sientas satisfecho (a), aunque quede comida en el plato
- Toma muy poco o nada de líquido durante las comidas

- Toma dos litros diarios de líquidos, fuera de las comidas
- Elige el régimen alimenticio adecuado para ti, ya sea con ayuda de un nutriólogo o por ti mismo (elige bien tus alimentos y calcula sus cantidades)
- Cuando te enfrentes a una comida rica en calorías, que desees consumir, es preferible que en lugar de reprimirte satisfagas el antojo con la degustación de una mini porción.

MINIPORCIÓN DEGUSTADA

- Sírrete una porción pequeña y córtala en bocados pequeños
- Sírrete el primer bocado y permite que se disuelva lentamente en tu boca
- Retén todo lo posible el bocado sobre tu lengua antes de tragarlo; disfruta con el sabor de eso que si comes más, lo sabes, afectará tu pérdida de peso.

No temas usar el sistema de mini porciones degustadas, ¡es tu “vacuna” contra la recuperación de peso al terminar la bajada!

Pero no abuses de ellas; podrás engañar a tu médico, ¡pero no a tu cuerpo!

Recomendaciones

Ningún alimento es capaz de resolver tus problemas. La comida no es buena respuesta al enfado, al aburrimiento o a la frustración.

A la hora de cocinar prepara la cantidad de comida justa que vayas a consumir en ese momento. Así evitas caer en tentaciones.

Procura no realizar las compras de 6 a 9 de la noche. Según expertos a estas horas se compra de manera compulsiva por que el nivel de azúcar está muy bajo.

Debes aprender a seleccionar los alimentos en el supermercado.

Antes de llenar el carro de dulces y alimentos grasos, dirígete a la sección de frutas y verduras, carnes y pescados.

Distribuye bien tus comidas. No es recomendable que saltes el desayuno, el almuerzo o la cena, las calorías se reparten mejor si se hacen cinco comidas: desayuno, merienda media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Mastica lo más despacio que puedas, eso alargará tus comidas y mejorará la digestión y asimilación de los alimentos.

Cada comida debe durar al menos 20 minutos.

Deja de comer cuando tengas sensación saciedad o “nudo”.

Recuerda que tu estómago ha sido reducido de tamaño.

El agua es la mejor bebida que puedes ofrecerte. Consume dos litros por día como mínimo, y además ayudarás a depurar tu cuerpo. Evitar tomar bebidas con gas o alcohol.

Debes limitar el consumo de grasas saturadas, tocino, embutidos, leche entera, quesos curados, mantequilla y carnes rojas, no están absolutamente prohibidas pero debes consumirlas con moderación.

No bebas líquidos durante las comidas; en todo caso, hacerlo media hora antes o una hora después.

Las frutas son uno de los mejores recursos para bajar de peso. Contienen vitaminas, minerales, fibra y agua.

La sal y el azúcar son dos puntos negros de la alimentación, procura evitarlos o reducirlos al máximo.

Analiza tu estado de ánimo de forma regular. Sólo de esta manera podrás confirmar tu deseo de mantener el peso ideal.

Haz ejercicio por lo menos 30 minutos diarios, tres veces por semana a una intensidad moderada, de esta manera ayudarás a quemar calorías.

Si por motivos de trabajo tienes que comer fuera de casa procura elegir platos bajos en calorías, evita consumir comidas copiosas como pizzas, guisos o chucherías.

Dieta Ejemplo

DESAYUNO

- 1 fruta (de cualquier tipo) entera o en jugo.
- 1 taza de café negro (sin azúcar) o con leche descremada. (puede ingerir máximo 1 taza grande al día), o 1 taza de yogurt descremado
- 2 rebanada de pan integral de trigo, o 1 paquete de galletas de soda con o sin sal, o 1 arepa pequeña, o 1 taza de cereal.
- Huevo, Queso blanco, Jamón de pavo o pollo.

ALMUERZO Y CENA

- 1 taza de consomé desgrasado o sopa de vegetales (preparado con: cilantro, cebolla, sal, ajo, carne de res, pollo o pescado).
- Pollo, carne de res o pescado (asado, a la parrilla, horneado, a la plancha o guisado), atún pavo, salmón, o mariscos.
- Huevo, Queso Blanco con poca sal.
- Vegetales o legumbres crudas y cocidas.
- Aderezos: sal, pimienta, vinagre, limón, 1 cucharadita de aceite de oliva (o aceite de maíz), mostaza o 1 cucharadita de mayonesa.

MERIENDAS

- 1 fruta de cualquier tipo (entera o en jugo); Horneadas o tipo compota.
- 1 taza de gelatina light.
- Frutos secos (maní, almendras, avellanas, nueces, etc.)
- Merengadas proteicas.
- Yogurt descremado.
- Barras de cereal.

HOJA AUTOCONTROL

Nombre y Apellido

Legajo No

Balanza INSTITUTO

Día Pesó Kgs.

Balanza PROPIA

Día Pesó Kgs.

META FINAL:

Peso Kgs.

INFORME DE LA SEMANA No.

DIA	ESCUCHO		DIETA			CONDUCTAS			CANTIDAD			CALIDAD				MINI PORCIONES	AUTO CALIF.
	Noche	Día	Sí	Se cuidó	Nada	Masticó Despacio	Bajo Cubiertos	Plato Chico	Poco	Normal	Mucho	Mala	Regular	Bien	Muy Bien		

Balanza PROPIA

Día Pesó Kgs.

En días bajó kgs.

Comentarios

.....
.....
.....