

# Cirugía para pérdida de peso: *Herramienta para la toma de decisiones*

*Su proveedor de cuidados de la salud considera que la cirugía para la pérdida de peso podría ser una opción para usted. Esta herramienta le ayudará a decidir si la cirugía para la pérdida de peso es la opción correcta.*

## ¿Qué es la cirugía para la pérdida de peso?

La cirugía para la pérdida de peso, también llamada **cirugía bariátrica**, es un procedimiento que realiza cambios en su **estómago** y, en algunos casos, en su **intestino delgado**. Esos cambios **restringen la cantidad de comida que puede ingerir o limitan el número de calorías que su cuerpo consume**.

## ¿Por qué debo informarme acerca de la cirugía para la pérdida de peso?

- La **cirugía para la pérdida de peso es un tratamiento para la obesidad**. Le puede ayudar a:
  - **Vivir una vida más larga y sana**. Estudios demuestran que las personas que son obesas tienden a morir a menor edad que aquellas que mantienen un peso saludable.
  - **Bajar de peso**. Estudios demuestran que las personas que se someten a la cirugía para la pérdida de peso bajan la mayor cantidad de peso en los primeros 1 a 2 años luego de la cirugía y son capaces de mantenerse sin recuperar ese peso 5 años después de la operación.
  - **Mejorar o eliminar problemas de salud costosos**. En un estudio realizado en Utah, 3 de cada 4 pacientes con diabetes tipo 2 que fueron sometidos a la cirugía de bypass gástrico tuvieron una remisión (su glucosa en la sangre y su HbA1c son “normales” durante al menos 1 año) en un periodo de 2 años. Además, 6 de cada 10 de esos pacientes permanecieron en remisión 6 años después de la cirugía.

Estos índices de remisión de diabetes no son los mismos para todas las cirugías. Asimismo, la probabilidad de tener remisión depende de cuánto tiempo ha padecido de diabetes y si utiliza insulina para controlarla. Pregunte a su médico para obtener mayor información. También se ha observado que, si la diabetes vuelve, por lo general es más leve y se puede tratar con mayor facilidad.



Hable francamente con sus doctores acerca de sus problemas de salud, los posibles riesgos y los beneficios esperados con la cirugía. Lo anterior le ayudará a decidir si el riesgo de la cirugía es mayor o menor que vivir sin someterse a esta.

- La **cirugía para la pérdida de peso no es una solución rápida**. Debe hacer cambios importantes en la forma en la que come y bebe a fin de mantener su peso a largo plazo.
- La **cirugía para la pérdida de peso no está exenta de riesgos**. Las personas que son obesas por lo general tienen más problemas con los procedimientos quirúrgicos que otros pacientes. Eso se debe a que tienen mayor probabilidad de tener otros problemas de salud. Sin embargo, la probabilidad de morir debido a la cirugía para la pérdida de peso es menor que aquella relacionada con las operaciones abdominales importantes como la cirugía de colon.

## ¿Qué puedo esperar luego de la cirugía para la pérdida de peso?

Si opta por someterse a una cirugía para pérdida de peso, necesitará fijarse objetivos realistas. Debe saber que podría no ser capaz de alcanzarlos todos.

### Pérdida de peso

Luego de la cirugía, comenzará a perder peso rápidamente. La rápida pérdida de peso puede causar algunos efectos secundarios. Podría sentirse con cansancio y con frío; sufrir dolores, molestias o sequedad en la piel; o perder un poco de cabello. Es probable que estos problemas desaparezcan una vez que su cuerpo se acostumbre a los cambios en la dieta.

Deberá ir a todas sus citas de seguimiento para verificar su disminución de peso y su salud.

### Cambios en la dieta

La buena nutrición es la clave para mejorar la salud, perder peso y mantenerse sin volver a subir de peso. Su médico le dará instrucciones respecto a qué debe y no debe comer, así como cuántas comidas y refrigerios puede tener. Algunas de las instrucciones comunes son:

- **Coma y beba lentamente** para evitar náuseas, vómito, mareo, sudoración y diarrea.
- **Elija alimentos y líquidos bajos en grasa y en azúcar.**
- **Sorba pequeñas cantidades de fluidos a lo largo del día para mantenerse hidratado.** Necesitará al menos de 6 a 8 vasos (48 a 64 onzas) de líquido cada día.
- **Tome al menos 30 minutos para comer sus alimentos.** Tome bocados pequeños y mastique bien. Lo anterior evitará que los trozos grandes de comida bloqueen la nueva y más pequeña boca del estómago.
- **Haga 3 comidas pequeñas al día.** No coma más de 2 a 4 onzas por comida (de 4 a 8 cucharadas).
- **Mida los alimentos** para que no vaya a comer de más.
- **No se salte ninguna comida o refrigerio**, ya que le será más difícil satisfacer sus necesidades de nutrientes.

- **No beba nada con carbonatación (burbujas), cafeína, azúcar o alcohol.**
- **Consuma más fuentes de proteínas sin carne.** La carne puede ser pesada para su estómago y difícil de procesar en el intestino delgado después de la cirugía.
- **Incorpore nuevos alimentos uno por uno.** Después de la cirugía, ciertos alimentos podrían causarle náuseas, dolor y vómito, o podrían bloquear la boca del estómago.
- **Tome vitaminas y suplementos minerales todos los días** para mantener su cuerpo sano.

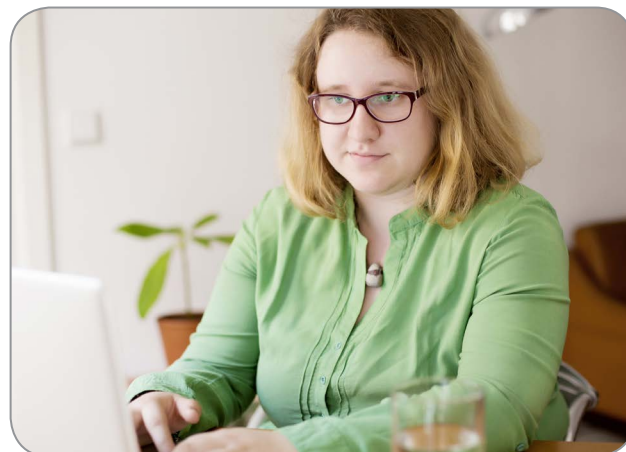
### Cambios emocionales

La cirugía de pérdida de peso podría también causar que se sienta triste o con depresión si los resultados no cumplen sus expectativas. Después de la cirugía, no desaparecen muchas de las razones por las que se come de más.

Por ejemplo, usted podría:

- Haber esperado que la gente le trate diferente luego de haber perdido peso.
- Aún tener el impulso de comer grandes cantidades de alimentos altos en calorías.
- Extrañar ciertas comidas o comer fuera con sus amigos y familiares.
- Aún tener preocupaciones o inquietudes relacionadas con el dinero, la salud, el trabajo o la familia que pudieran ponerle nervioso o triste.

Podría ayudarle unirse a un grupo de apoyo en línea o en el centro de cirugía. Otras personas que se han sometido a cirugía de pérdida de peso tienden a comprender los cambios que usted está enfrentando.



## ¿Cómo se realiza la cirugía para la pérdida de peso?

La mayoría de las cirugías para la pérdida de peso se realizan mediante **laparoscopia**. El laparoscopio es un tubo rígido y estrecho que contiene una luz y una cámara. Esto permite que el cirujano observe el **abdomen** (vientre) sin tener que hacer una **incisión** (corte) grande. El dispositivo y otros instrumentos quirúrgicos se insertan en el abdomen mediante varias incisiones pequeñas. La cirugía laparoscópica generalmente no invade mucho el cuerpo, de forma que la recuperación es más rápida.

Algunas veces se debe realizar un procedimiento mediante una **cirugía abierta**. Durante la operación abierta, el cirujano tiene acceso al estómago y al intestino delgado por medio de una incisión grande en el abdomen. Generalmente, la recuperación de la cirugía abierta lleva más tiempo.

## ¿Qué cirugía es la adecuada para mí?

Hay varios tipos de cirugía para la pérdida de peso. Usted y su cirujano decidirán cuál cirugía puede tener mejores resultados con base en su peso y sus problemas de salud. Las cirugías para la pérdida de peso más comunes se encuentran del lado derecho.

- **Gastrectomía en manga.** El cirujano utiliza grapas para dividir el estómago de manera vertical y luego extirpa más del 85% del estómago. Esto crea un tubo, o bolsa en forma de plátano, que limita la cantidad de comida que puede ser ingerida y consumida en el cuerpo.
- **Derivación biliopancreática con cruce duodenal.** El cirujano extirpa una parte del estómago para crear una manga gástrica (tal como con la gastrectomía en manga). Después se une dicha manga a la parte inferior del intestino delgado. La manga tiene cupo para mucho menos comida, ya que el cirujano desvía la parte superior hacia el intestino delgado.
- **Bypass gástrico por laparoscopia.** El cirujano reduce el tamaño del estómago (aproximadamente del tamaño de una nuez) y luego lo une a la parte media del intestino delgado. Con esto se omite una sección del intestino delgado (**duodeno y yeyuno**).
- **Banda gástrica ajustable por laparoscopia.** El cirujano inserta una banda de silicona ajustable rellena con solución salina alrededor de la parte superior del estómago. Esto crea una pequeña bolsa que limita la cantidad de comida permitida en el estómago.

## Usted decida

Si considera que la cirugía para la pérdida de peso es algo a lo que le gustaría someterse, siga estos pasos para asegurarse de tener toda la información necesaria:

- Acuda a una clase de pérdida de peso por cirugía en uno de los centros para pérdida de peso de Intermountain o al consultorio del cirujano bariátrico. Ahí aprenderá más acerca de los procedimientos, los exámenes previos a la operación y la forma en que su cuerpo cambiará después de la cirugía. Para mayor información, llame a uno de nuestros centros certificados de cirugía bariátrica al:

**LDS Hospital**  
8th Ave. & C St.  
Salt Lake City, UT 84143  
Teléfono: 801-408-1760

**Utah Valley Hospital**  
1034 N. 500 W.  
Provo, UT 84604  
Teléfono: 801-357-2294

**Dixie Regional Hospital**  
1380 S. Medical Center Dr.  
St. George, UT 84790  
Teléfono: 435-251-1632

- Haga una cita con un cirujano bariátrico para hablar acerca de los procedimientos que pudieran funcionar mejor para usted. La decisión se basará en su estado de salud y en sus necesidades.
- Reúnase con un nutricionista dietista registrado (RDN) y averigüe los cambios que debe hacer en su dieta antes y después de la cirugía.
- Considere hacer una cita con un psicólogo, psiquiatra, trabajador social o terapeuta para hablar de las razones por las que quiere someterse a la cirugía ahora y de los resultados que quiere obtener.

Piense por qué quiere someterse a cirugía y por qué no le gustaría someterse a esta. Escriba sus preguntas e inquietudes en la parte posterior de esta hoja y llévela con usted a sus citas.

