

Cirugía para la pérdida de peso: una herramienta que le ayudará a decidir

Su proveedor de atención médica 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 metabólica o bariátrica**, es un procedimiento para hacer 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.

¿Qué debo saber 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 lo siguiente:
 - **Vivir una vida más larga y sana.** Según estudios, las personas que son obesas tienden a morir a menor edad que aquellas que mantienen un peso saludable.
 - **Bajar de peso.** Según estudios, 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 cirugía.
 - **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 continuaron en remisión 6 años después de la cirugía.



Hable francamente con sus médicos 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.

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. Pregúntele a su médico para obtener más información. También se ha observado que, si la diabetes vuelve, por lo general es más leve y se puede tratar con mayor facilidad.

- **La cirugía para la pérdida de peso no es una solución rápida.** Usted deberá hacer cambios importantes en la forma en la que come y bebe para mantener su peso a largo plazo.
- **La cirugía para la pérdida de peso no está libre de riesgos.** Las personas obesas a menudo tienen más dificultades con los procedimientos quirúrgicos que los demás pacientes. Eso se debe a que tienen mayor probabilidad de tener otros problemas de salud. En un estudio de Agency for Research and Quality, 2 de cada 5 pacientes tuvieron complicaciones por la cirugía. Esto es similar a otras cirugías del abdomen.

¿Qué puedo esperar después de la cirugía para la pérdida de peso?

Si opta por someterse a una cirugía para la pérdida de peso, necesitará fijarse metas realistas. Debe saber que quizá no podrá alcanzarlos todos.

Pérdida de peso

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

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 no volver a subir de peso. Su médico le dará instrucciones sobre 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 azúcar.**
- **Sorba pequeñas cantidades de líquidos 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.
- **Coma de 3 a 6 comidas pequeñas cada día.** Cada comida debe consistir de 2 a 4 onzas (4 a 8 cucharadas) al principio. Puede aumentar a 1 taza por comida. Siempre siga las recomendaciones de su cirujano.
- **Mida los alimentos** para que no vaya a comer de más.
- **No se salte ninguna comida o bocadillo,** porque 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.** Coma una variedad de fuentes de proteínas con texturas más suaves. Los productos lácteos, el pescado y los frijoles pueden ser más fáciles de digerir.
- **Pruebe 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 minerales todos los días.** Esto es esencial para evitar una deficiencia de nutrientes.

Cambios emocionales

La cirugía de pérdida de peso también podría hacer 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 ponerlo nervioso o triste.

Podría ser útil 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.

Pida tiempo libre en el trabajo

Planeé tomarse de 2 a 3 semanas de descanso del trabajo para recuperarse y ajustar su nueva manera de vida. Es importante beber mucha agua y levantarse y caminar cada 2 a 3 horas.

¿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 cirugía 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.

¿Cuál 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 basados 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 (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, porque 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. Los cirujanos de Intermountain ya no realizan este procedimiento. Ellos recomiendan retiro de banda o conversiones de banda a manga o banda a bypass.

Usted decide

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 cirugía y la forma en que su cuerpo cambiará después de la cirugía. Para más información, llame a uno de nuestros centros certificados de cirugía bariátrica al:
- 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 sus necesidades.
- Reúnase con un nutricionista dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) 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 el reverso de esta hoja y llévela con usted a sus citas.

Cassia Regional Hospital
(Acreditación pendiente)
1501 Hiland Ave
Burley, ID 83318
208-677-6266

LDS Hospital
8th Ave. & C St.
Salt Lake City, UT 84143
801-408-2333

Sevier Valley Hospital
(Acreditación pendiente)
1000 N Main St.
Richfield, UT 84701
435-251-1632

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

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

