

Antes de una cirugía bariátrica

La cirugía bariátrica es un tipo de cirugía para bajar de peso. Es una opción para algunas personas que son muy obesas. Y para personas que tienen problemas de salud relacionados con la obesidad, como diabetes, enfermedad del corazón, presión arterial alta, artritis o apnea del sueño, y que no pueden bajar de peso con otros métodos. La diabetes y algunos otros problemas de salud pueden mejorar si la persona baja de peso.

Aprobación para la cirugía bariátrica

Antes de la cirugía, se reunirá con un equipo de proveedores de atención médica. Ellos verificarán que esta cirugía sea la opción adecuada para usted. Evaluarán su estado general de salud, su salud emocional y otros factores. Si lo aprueban para la cirugía, tendrá que prepararse para cuando llegue el momento. Puede que tenga que reunirse con otros integrantes de su equipo de atención médica varias veces en los meses previos a la cirugía.

Cambios en el estilo de vida antes de la cirugía bariátrica

Deberá hacer algunos cambios en el estilo de vida para que sea más saludable en los meses anteriores a la cirugía. También tendrá que planificar cambios en la dieta, la actividad física y el estilo de vida para después de la cirugía. Esto reducirá sus probabilidades de tener complicaciones después de la cirugía. Es probable que tenga que hacer lo siguiente:

- **Empezar una dieta especial.** Cerca de 2 o 3 meses antes de la cirugía, el cirujano o un nutricionista le indicarán una dieta que tendrá que seguir. Eso lo ayudará a bajar algo de peso antes de la cirugía. Adelgazar antes de la cirugía reduce el riesgo de tener complicaciones. Esta dieta tendrá una alta cantidad de proteínas y una baja cantidad de carbohidratos y grasa. Con la dieta, evitará perder demasiada masa muscular. Puede que el proveedor de atención médica también le indique llevar un diario de lo que come durante este período. El cirujano o el nutricionista pueden darle más información sobre la dieta que debería seguir. La dieta quizás sea similar a la que deberá seguir después de la cirugía. En algunos casos, puede que le indiquen seguir una dieta líquida baja en calorías durante un par de semanas antes de la cirugía.
- **Comenzar a hacer actividad física.** El equipo de atención médica también podría indicarle que comience un programa de ejercicios. Esto también podría servir para bajar de peso antes de la cirugía. Además, lo ayudará a tener hábitos positivos que deberá mantener después del procedimiento.
- **Dejar de fumar.** Si fuma, deberá dejar de fumar antes de la cirugía. Fumar aumenta los riesgos de que haya complicaciones después de la cirugía. Hable con el proveedor de atención médica sobre las opciones que hay para dejar de fumar. Muchos cirujanos bariátricos no hacen la cirugía en personas que siguen fumando.
- **Hacer terapia.** A algunas personas puede hacerles bien hablar con un terapeuta mientras se preparan para la cirugía. Muchas personas que son obesas tienen hábitos de alimentación desordenados. Con frecuencia, eso tiene un vínculo emocional. Trabajar sobre las preocupaciones emocionales con un terapeuta puede ayudarlo a obtener un mejor resultado después de la cirugía. La terapia también lo ayuda a tener expectativas realistas en su vida luego de la cirugía.

El proveedor de atención médica podría darle más instrucciones sobre cómo prepararse para la cirugía. Asegúrese de seguir todos sus consejos.

Preparativos para la cirugía

Hable con el proveedor de atención médica sobre cómo debe prepararse para la cirugía. Informe al proveedor sobre todos los medicamentos que toma. Esto incluye los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno. También incluyen las vitaminas, los medicamentos a base de hierbas y otros suplementos. Puede que deba dejar de tomar algunos medicamentos antes de la cirugía, como anticoagulantes y aspirina. Siga las recomendaciones sobre cuándo debe dejarlos.

Siga todas las indicaciones que le den sobre no comer ni beber nada antes de la cirugía.

Antes de la cirugía, es posible que necesite que le hagan pruebas, por ejemplo:

- Electrocardiograma (ECG), para ver su ritmo cardíaco
- Análisis de sangre, para ver si hay infección y otras afecciones
- Pruebas de nutrición, para ver si le falta algún nutriente

Informe al proveedor de atención médica si algo de lo siguiente corresponde a su caso:

- Tuvo cambios recientes en su salud, como una infección o fiebre
- Tiene sensibilidad o alergia a algún medicamento, al látex, a la cinta adhesiva, a algún alimento o a los medicamentos anestésicos (ya sean para anestesia local o anestesia general)
- Está embarazada o cree que puede estarlo

Además, haga lo siguiente:

- Pídale a un familiar o amigo que lo lleve a su casa cuando le den el alta del hospital. Usted no podrá conducir.
- Siga todas las indicaciones que le den sobre los medicamentos y sobre no comer ni beber antes de la cirugía.
- Dígale al proveedor de antemano todos los medicamentos que consume. Averigüe cuáles debe tomar la mañana de la cirugía con un sorbo de agua.
- Siga todas las demás instrucciones que le dé el proveedor.

Le pedirán que firme un formulario de consentimiento para autorizar la realización de la cirugía. Léalo con atención. Haga las preguntas que necesite si algo no está claro.

Motivos por los que podría posponerse o cancelarse la cirugía

Incluso después de que se haya aprobado la cirugía, podría posponerse en los siguientes casos:

- Tiene algún problema de salud nuevo, por ejemplo, fiebre, tos, resfriado o algún problema nuevo en el corazón justo antes de la cirugía

- No adoptó los cambios de estilo de vida que debía hacer antes de la cirugía y subió de peso en este período
- Siguió fumando
- Un proveedor de atención de salud mental cree que usted no está preparado psicológicamente para la cirugía
- Faltó a sus citas previas a la cirugía
- Cambió de parecer acerca de hacerse la cirugía

El equipo de atención médica solo hará la cirugía si está seguro de que traerá beneficios para su salud. Para que la cirugía sea un éxito, deberá hacer cambios en la dieta y en su estilo de vida durante toda la vida. El equipo médico debe estar seguro de que usted está listo para hacer los cambios que esta cirugía requiere.

Incluso si se pospone la cirugía, podrían hacérsela más adelante. Hable con el proveedor de atención médica para ver por qué se pospuso su cirugía. Pregunte qué puede hacer para aumentar las probabilidades de que le hagan la cirugía más adelante.