

# Tu Lista de Salud Preparación para la Cirugía Bariátrica

Has tomado la decisión de someterte a la cirugía bariátrica, o cirugía de pérdida de peso.

Pero antes de poder programarla, vas a tener que prepararte.

Sigue esta lista para saber qué sucederá mientras te preparas para tu cirugía.

**DEBES:** Unirte a un grupo de apoyo para aprender qué sucederá antes, durante y después de la cirugía de pérdida de peso.

**DEBES:** Hacer cambios de estilo de vida. Practica hábitos alimenticios sanos y ponte en movimiento. Cambios de estilo de vida incluyen: comer porciones más pequeñas de alimentos saludables, bebiendo bastante agua, caminar o hacer aeróbicos ligeros.

Tu equipo médico incluirá a un dietista registrado y un especialista que puede crear un plan que sea mejor para ti.

**DEBES:** Ir siempre a tus citas médicas. Te harán una evaluación completa de salud para asegurar que estás suficientemente sano para la cirugía.

Estas pruebas incluyen: pruebas de sangre, rayos-x del pecho y pulmones, un electrocardiograma o ECG para revisar tu ritmo cardíaco, y un estudio del sueño para evaluar si tienes apnea del sueño u otro trastorno.

**DEBES:** Hacer cita con un consejero especializado que preparara a la persona para la cirugía bariátrica. Asegura que estás mental y emocionalmente listo para la cirugía. También para evaluar si estás dispuesto a hacer cambios de estilo de vida para toda la vida.

**DEBES:** Decirle a tu doctor cuáles medicinas estás tomando. Pregúntale cuáles medicinas debes seguir tomando y cuándo debes dejar de tomar otras medicinas. Debes también informarlo sobre cualquier suplemento o producto de hierbas que tomes.

**DEBES:** Tomar multivitaminas como lo indique tu doctor. Es probable que necesites tomar más suplementos después de la cirugía. Sigue las instrucciones de tu doctor.

**NO DEBES:** Fumar. Te harán pruebas de sangre para analizar si tienes nicotina. Esto se debe a que fumar puede elevar tu riesgo de complicaciones durante la cirugía. Si fumas o consumes tabaco, pregúntale a tu doctor si necesitas ayuda para dejarlo.

**NO DEBES:** Consumir alcohol. Después de la cirugía, tu cuerpo no podrá procesar el alcohol como antes. También existe mayor probabilidad de un trastorno por consumo de alcohol.

# Tu Lista de Salud Preparación para la Cirugía Bariátrica

Es una decisión muy importante someterte a la cirugía bariátrica. Pero estando preparado ayudará a que logres tus metas de pérdida de peso.

No estás solo. Apóyate en tu equipo médico y seres queridos.

Sigue esta lista para que tu camino a la pérdida de peso sea un éxito.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

