

# Cambios de Estilo de Vida Antes de la Cirugía Bariátrica

Si estás considerando la cirugía bariátrica, tu camino hacia la pérdida de peso inicia antes de la cirugía que cambiará tu vida.

Bajar de peso antes de tu cirugía es la clave para tener éxito en mantener el peso deseado.

Y todo empieza ahora, haciendo cambios de estilo de vida.

El primer paso es practicar hábitos alimenticios sanos.

Una cita con el dietista te dará un plan alimenticio más sano, y te dirá cómo hacer los cambios necesarios antes de la cirugía.

Aquí tienes algunos cambios que puedes hacer en tu dieta hoy: come porciones más pequeñas, come alimentos altos en proteína; come menos carbohidratos refinados, como pasta; no bebas ni comas cosas altas en azúcar, como refrescos y jugo; come menos grasas; saturadas como leche entera y comida frita; bebe agua, y toma un multivitamínico diario.

Es también importante practicar una alimentación consciente. Esto significa poner atención a lo que comes, y cuando lo comes. Enfócate en el olor, sensación y sabor de la comida.

Y come sólo hasta que estés satisfecho.

Si consumes tabaco o bebes alcohol, debes dejar de hacerlo.

Siendo activo físicamente, es tan importante como una alimentación saludable.

Trata de aumentar gradualmente tus actividades diarias, como la limpieza de la casa, estacionate más lejos cuando salgas a hacer tus compras, o usa más las escaleras.

Sal a caminar. Empieza con una caminata corta y conforme te sientas más cómodo, camina más lejos.

Haz aeróbicos ligeros.

Prueba yoga o pilates. Yoga en silla es un lugar excelente para empezar si tienes problemas para el movimiento o de articulaciones.

Puedes aumentar lentamente la cantidad de tiempo que haces ejercicio, agregando unos cuantos minutos de actividad diariamente.

Consulta a tu doctor sobre el mejor plan de ejercicio que te ayude a lograr tus metas de pérdida de peso.

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.



# Cambios de Estilo de Vida Antes de la Cirugía Bariátrica

Haciendo estos cambios de estilo de vida y adhiriéndote a ellos, es un compromiso para toda la vida.

Pero recuerda que no estás solo en tu camino a bajar de peso.

Tu equipo médico estará junto a ti cada paso del trayecto para ayudarte a mantenerte centrado en tus metas.

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.

