

Decisión sobre el Tratamiento para Perder Peso

Si comes de manera saludable y haces ejercicio y no logras bajar de peso, tal vez te preguntes “¿debo hacerme una cirugía para la pérdida de peso o “debo tomar medicamentos para bajar de peso?

¿Cuál es la mejor opción para ti? Analicemos las dos para que puedas tomar la mejor decisión.

Primero hablemos de la cirugía para perder peso, también llamada cirugía bariátrica.

Solo se hace cuando una dieta sana y el ejercicio no han sido eficaces después de un tiempo determinado, o cuando tienes problemas de salud serios como enfermedad cardíaca o diabetes tipo 2.

Hay diferentes tipos de cirugías bariátricas. Algunas cirugías limitan cuánto puedes comer. Unas crean atajos para que tu comida se mueva evitando parte del estómago, así que absorbes menos calorías y nutrientes. Y algunas cirugías hacen ambas cosas.

Para determinar si eres candidato para la cirugía de pérdida de peso, un equipo médico realizará una evaluación extensa de tu salud.

Hablarás con el cirujano, un dietista, y otros especialistas para asegurar que estás suficientemente saludable para la cirugía.

También hablarás con un terapeuta especialista para saber si estás mental y emocionalmente listo para la cirugía, y si estás comprometido a hacer cambios de estilo de vida para toda la vida después de la cirugía.

Esta cirugía no es para todos. Debes tener un IMC de más de 40 o de más de 35 y una condición de salud seria como diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca o apnea del sueño.

Recuerda que la cirugía para la pérdida de peso una jornada de por vida. Tendrás que cambiar cómo comes y hacer ejercicio el resto de tu vida para mantener el peso bajo.

Ahora veamos las medicinas para bajar de peso.

Algunas medicinas hacen que te sientas más satisfecho, entonces comes menos calorías, y algunas ayudan a que tu cuerpo absorba menos grasa.

Los medicamentos para la pérdida de peso funcionan mejor para las personas que tengan un IMC de más de 30 o un IMC de más de 27 con una enfermedad seria, como diabetes tipo 2, presión alta o nivel alto de colesterol.

Tomando estos medicamentos junto a una dieta saludable y siendo más activo es algo clave para mantener el peso bajo.

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.



Decisión sobre el Tratamiento para Perder Peso

Tanto la cirugía de pérdida de peso y los medicamentos pueden mejorar tu calidad de vida, pero tienen riesgos y efectos secundarios.

Los riesgos de la cirugía de pérdida de peso incluyen: sangrado, infección coágulos de sangre, problemas respiratorios o de pulmones, fugas en el estómago o intestino delgado, hernias, cálculos biliares, desnutrición y diarrea.

Los efectos secundarios de los medicamentos para la pérdida de peso incluyen náusea, vómito, estreñimiento, indigestión, dolor en el estómago y diarrea.

El costo es otra cosa que se debe considerar cuando se decide sobre la cirugía de pérdida de peso o los medicamentos.

Las dos opciones pueden costar mucho, consulta con tu seguro médico para ver qué cubre tu plan.

Decidas lo que sea, recuerda, no debes hacerlo solo. Habla con tus amigos y familiares sobre tu decisión.

Pueden motivarte o apoyarte cuando las cosas sean difíciles. Los amigos y la familia pueden ayudarte con la preparación de alimentos o ser compañeros de ejercicio.

También puedes unirse a un grupo de apoyo o hablar con un terapeuta para que te ayude a tener éxito en este capítulo de tu vida.

Si estás considerando la cirugía, o medicamentos para bajar de peso, consulta con tu doctor sobre los beneficios y riesgos para que puedas elegir el mejor tratamiento para ti.