

# Aprovechando al Máximo la Cirugía Bariátrica

El éxito de tu cirugía bariátrica depende de ti.

Deberás hacer cambios de estilo de vida de por vida para aprovechar el máximo de tu cirugía.

Bajarás de peso constantemente los primeros seis a doce meses después de la cirugía gástrica. Vas a perder la mayoría del peso durante los primeros seis meses.

Después de esto tal vez aumentes un poco de peso de nuevo. No te preocupes, es normal.

Establece metas realistas para tu pérdida de peso. Tal vez no logres tu peso ideal, pero si te adhieres a tu plan alimenticio, de ejercicio y otros cambios de estilo de vida, vas a tener un peso más saludable.

Estos cambios de estilo de vida incluyen: Comer al menos 60 gramos de proteína diario. Beber 64 onzas de agua o más diario. Tomar multivitaminas y suplementos minerales que recomiende tu doctor. Ser activo físicamente todos los días.

Evitar consumo de alcohol y bebidas con burbujas (carbonadas). No fumar. Si sientes la necesidad de hacerlo, pide ayuda de tu doctor.

El cambio puede ser difícil. Aprecia la alegría de cada éxito.

¡Celebra también las victorias que no tengan que ver con la báscula! ¿Cuáles son las victorias que no sean en la báscula?

Son las cosas que puedes medir con el estilo de vida más saludable que no se enfocan en tu peso como un número en la báscula.

Algunas de estas victorias incluyen: Tu ropa te queda mejor y usas una talla más pequeña; Tienes más energía; Puedes caminar distancias más largas; No necesitas una extensión para el cinturón de seguridad en un avión; Puedes cruzar las piernas.

Las victorias que no son de la báscula funcionan mejor cuando te enfocas en cosas que tienen más significado como bailar cuando escuchas tu canción preferida, la jardinería o jugar con tus hijos o nietos.

Tal vez tome un tiempo acostumbrarte a tus nuevos cambios de estilo de vida. Hazlo un día a la vez.

No faltes a ninguna cita de seguimiento con tu equipo médico. No dudes preguntar si tienes dudas sobre tu recuperación.

Apóyate en tus amigos y familia para motivación y apoyo.

Habla con otros que hayan tenido la cirugía bariátrica. Únete a un grupo de apoyo en línea o en tu área.

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.



# Aprovechando al Máximo la Cirugía Bariátrica

Y consulta con un proveedor de salud mental sobre los cambios de tu autoimagen y cualquier reto que puedas estar sintiendo.

Si empiezas a sentir que sufres, o estás ansioso, no esperes para obtener ayuda.

Toma tiempo y paciencia acostumbrarte a la pérdida de peso, pero si te adhieres a tus cambios de estilo de vida verás los beneficios ahora y en el futuro.

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.

