

Historia de un Paciente: Jornada de Lisa en su Cirugía Bariátrica de Bypass Gástrico

Tenía malos hábitos alimenticios. Me saltaba las comidas. Hacía ejercicio caminando de vez en cuando, no con frecuencia.

Permitía que bajara mi nivel de azúcar, no a propósito, pero bajaba porque me saltaba las comidas. Y comía algo rápido para elevar mi nivel de azúcar, como una barrita de dulce o algo dulce.

Empecé con los síntomas - de una persona con nivel alto de azúcar - estaba afectando mi vista, tenía sed todo el tiempo. "Así que me tuvieron que dar medicamento para bajar el nivel.

Quería estar presente para mis hijos, mis nietos, quería verlos crecer, tenía que hacer algo personalmente, para cambiar mi vida.

No pensé que sería por todo esto - este montón de peso que tenía que bajar. Y me explicó que, debido a mi diabetes y mis resultados, sí era candidata.

Tenía que tomar unos seis meses de clases sobre nutrición, de habilidades para la vida, y durante este tiempo te enseñan cómo cambiar tu vida.

Empecé a cambiar cosas un mes a la vez, eliminando cosas que comía, o la porción de lo que comía. Renuncié al café y a los refrescos, y solo bebía agua.

Dos días después de la cirugía, ya no tomaba mi medicina para la diabetes, ni la de la presión alta.

Me gustan los resultados del ejercicio. Me hace sentir mucho mejor y sé que continuaré haciendo ejercicio.

Yo recomiendo que lo considere cualquiera que tenga condiciones médicas, esto podría potencialmente ser de ayuda. Hay que recordar que, para mantenerte saludable, hay cambios de estilo de vida a los que te debes comprometer. No es solo algo rápido que haces para bajar de peso.