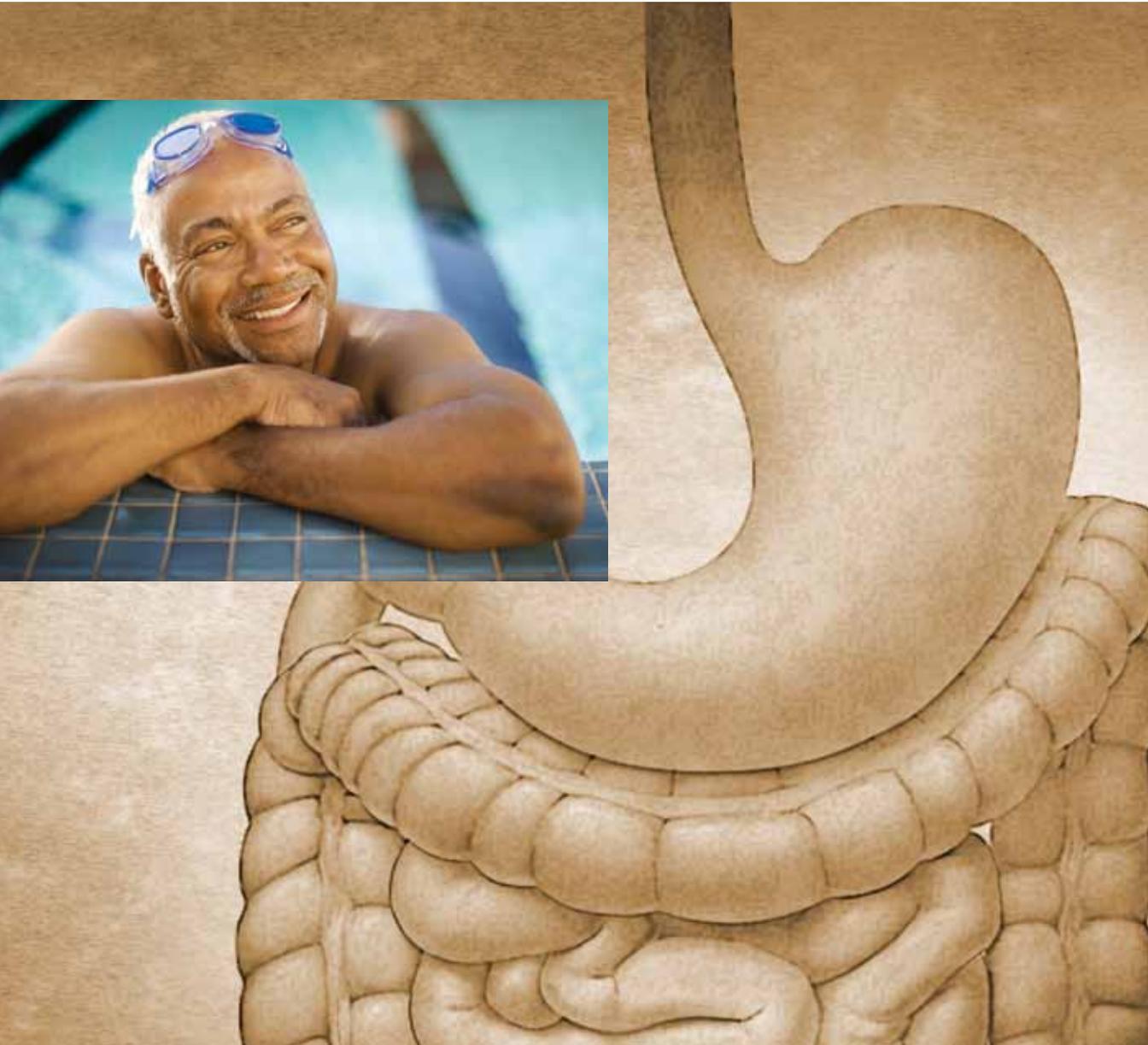


# Cerclaje gástrico

---

Una opción quirúrgica para bajar de peso



# Cuando el Peso se Convierte en un Problema

¿El exceso de peso afecta su vida y su salud? La **cirugía de cerclaje gástrico** puede colaborar para que alcance un peso más saludable. Esta cirugía altera el sistema digestivo. No es una solución mágica para la obesidad. Para que la cirugía funcione, usted debe cambiar su dieta y el estilo de vida. Así que si está pensando en la cirugía, infórmese lo máximo posible antes de decidirse por ella. Este folleto le ayudará a tomar una decisión.

## Riesgos para la salud de la obesidad

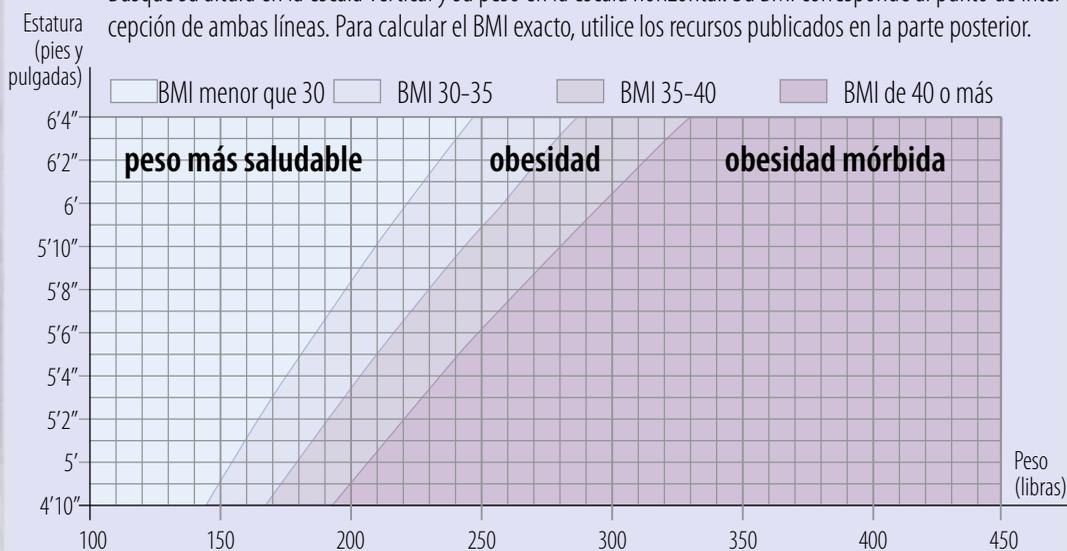
La obesidad (sobrepeso) se mide con una fórmula llamada **índice de masa corporal (BMI)**. Un BMI saludable se halla entre 18 y 25. Un BMI de 30 o más es un signo de obesidad. Un BMI de 40 o más refleja una obesidad **grave** (mórbida)\*. El exceso de peso puede provocar:

- Enfermedades como la diabetes tipo 2 o determinados cánceres.
- Problemas cardíacos y circulatorios, incluidas la enfermedad cardíaca, presión arterial alta y ataque cerebral.
- Apnea del sueño y otros problemas para respirar.
- Problemas articulares y de espalda.
- Problemas en la piel, la micción o la menstruación.
- Depresión u otros problemas de salud mental.

\*National Institutes of Health (NIH).  
Guías clínicas para la determinación,  
evaluación y tratamiento del sobrepeso  
y la obesidad en adultos.  
Rockville (MD): NIH, 11998:xiv.  
Publicación del NIH N.º 98-4083.

## ¿Cuál es su rango de BMI?

Busque su altura en la escala vertical y su peso en la escala horizontal. Su BMI corresponde al punto de intersección de ambas líneas. Para calcular el BMI exacto, utilice los recursos publicados en la parte posterior.



## El tratamiento puede ayudar

Si tiene obesidad, la cirugía puede ayudarle a bajar peso y no volver a subir. Pero la cirugía sola no funcionará. También deberá modificar lo que come y tendrá que mantenerse más activo. Bajar de peso después de la cirugía depende de usted. Los demás podrán colaborar para que cumpla su objetivo, pero usted es responsable de su propio éxito.

## Su papel

Usted juega un papel fundamental en el éxito a largo plazo de la cirugía de cerclaje gástrico. Usted deberá:

- Comprometerse a mejorar su salud.
- Discutir sus antecedentes de salud con el cirujano.
- Obtener respuestas para las dudas que pueda tener. Infórmese lo más que pueda acerca de la cirugía antes de tomar una decisión.
- Siga todas las instrucciones de preparación para la cirugía.
- Acepte cumplir con todas las instrucciones que le den sobre nutrición, actividad física y otros cuidados después de la cirugía.

## El papel de su cirujano

El cirujano tiene la función de protegerlo antes, durante y después de la cirugía. El cirujano podrá:

- Evaluarlo como un posible candidato para la cirugía.
- Describir los riesgos y beneficios del cerclaje gástrico, y responder su preguntas.
- Realizar el mejor procedimiento para su caso.
- Realizar seguimientos para asegurarse de que su recuperación sea exitosa.

## Otros miembros del equipo de atención médica

Su equipo de atención médica le ayudará para que la cirugía sea exitosa. Además de su cirujano, el equipo estará integrado por:

- Un profesional de la salud mental (como un psicólogo o psiquiatra) para ayudarle a adaptarse a los cambios que experimentará su cuerpo. Tal vez deba hablar con esta persona antes y después de la cirugía.
- Un dietista certificado para ayudarle a planificar las comidas.
- Su médico de cabecera y otros especialistas de la salud necesarios para manejar su estado general de salud.



# ¿La cirugía es una buena opción para usted?

Tomar la decisión de realizarse un cerclaje gástrico puede ser difícil. Es una cirugía mayor. Si cumple con los requisitos, debe pensar acerca de los riesgos y complicaciones asociados con la cirugía. También debe saber qué va a suceder después de la cirugía. Es necesario que esté dispuesto a cambiar su estilo de vida para siempre. Además, su cuerpo podría cambiar mucho los años posteriores a la cirugía.

\*National Institutes of Health (NIH).  
Guías clínicas para la determinación,  
evaluación y tratamiento del sobrepeso  
y la obesidad en adultos.  
Rockville (MD): NIH, 1998:87.  
Publicación del NIH N.º 98-4083.

## Condiciones para someterse a la cirugía

La cirugía no es para cualquier persona. Deberá tener un BMI de 40 o más, o un BMI de 35 o más aparte de un problema de salud grave como presión arterial alta.\* Debe tener una salud adecuada para someterse a la cirugía. Quizás le soliciten una evaluación psicológica. Y su médico querrá asegurarse que haya intentado perder peso por otros medios.

## Posibles riesgos y complicaciones

Al igual que cualquier cirugía, la cirugía bariátrica conlleva ciertos riesgos. Los riesgos pueden incluir:

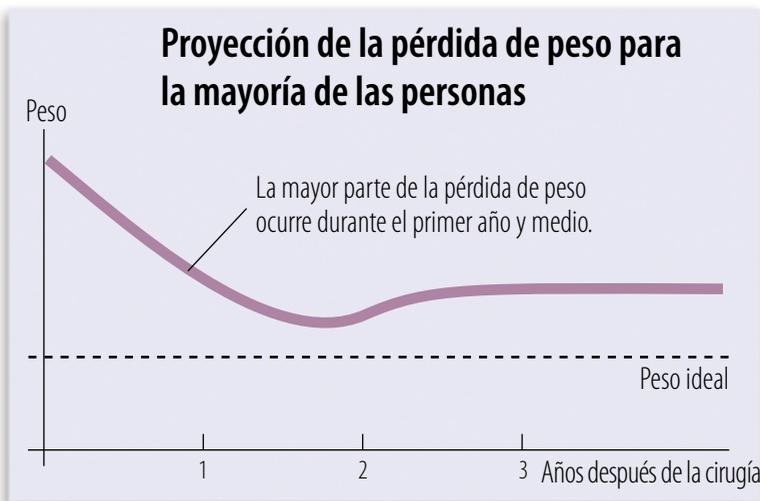
- Infecciones
- Pérdida o corrimiento de la banda
- Problemas para respirar, como neumonía, que puede requerir ventilación o una traqueostomía
- Sangrado en el sitio de la incisión
- Coágulos sanguíneos en piernas o pulmones
- Necesidad de extirpar el bazo
- Vómitos recurrentes que requieren un segundo procedimiento para detener este problema
- Hernia laparotómica
- Problemas de la anestesia
- Muerte



## Establezca expectativas realistas

El objetivo de la cirugía de cerclaje gástrico es ayudarlo a perder más de la mitad de su exceso de peso. Esto puede mejorar o prevenir problemas de salud. Esta cirugía **no** se realiza por motivos cosméticos. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Primero hay que probar otros métodos para perder peso. La cirugía sólo es una opción si los otros métodos fracasaron.
- Debe comprometerse a comer menos y mantenerse activo después de la cirugía. Si no lo hace, no bajará de peso. Además, deberá mantener de por vida los nuevos hábitos de alimentación y de ejercicios físicos, de otro modo es probable que recupere el peso que perdió.
- No alcanzará un peso saludable de inmediato. La mayor parte del peso lo bajará en forma regular durante el primer año y medio después de la cirugía.
- Es muy probable que no baje todo el exceso de peso. Pero puede alcanzar un peso mucho más saludable.



## Preocupaciones constantes después de la cirugía

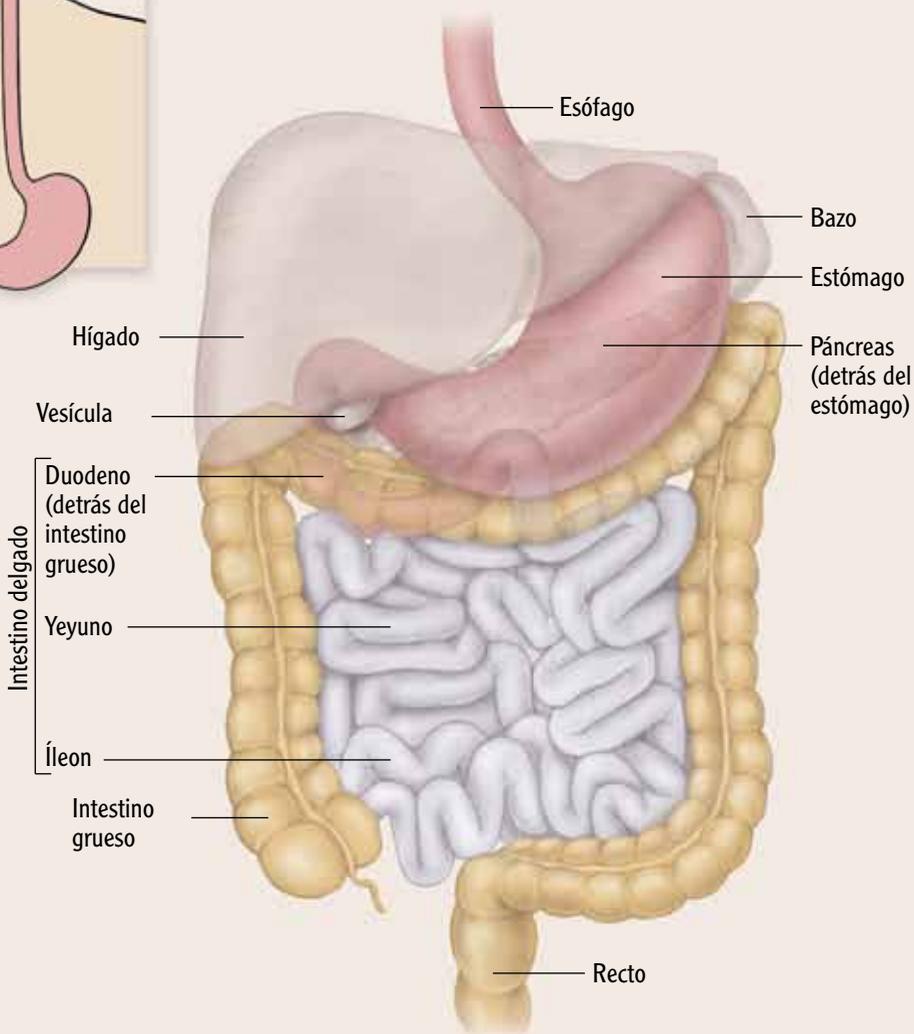
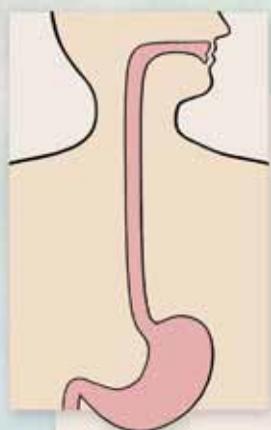
- Después de la cirugía, tal vez su cuerpo no absorba todos los nutrientes que necesita, lo que favorece la malnutrición. Se necesitan suplementos de vitaminas y minerales para prevenir este cuadro.
- Después de la cirugía aumentan las probabilidades de deshidratación. No olvide tomar una cantidad adecuada de líquidos todos los días.
- Un efecto secundario común después de la cirugía es la caída del cabello.
- Cuando se pierde mucho peso suelen aparecer pliegues de piel floja. La piel sobrante se puede quitar en forma quirúrgica una vez que se estabilizó el peso.



# Digestión y exceso de peso

Durante la digestión, el tracto digestivo degrada y absorbe los alimentos que usted ingiere. El cuerpo convierte este alimento en energía. La energía que el cuerpo no utiliza se almacena como grasa. A medida que la grasa se acumula, pueden aparecer problemas de salud graves. La cirugía bariátrica es una herramienta que ayuda a perder el exceso de grasa y mantenerse en un peso más saludable.

## Su sistema digestivo

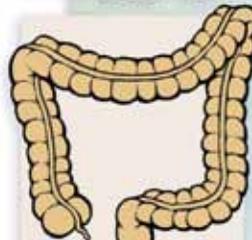
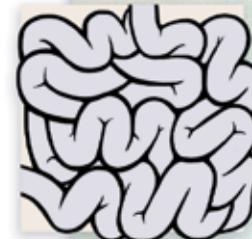
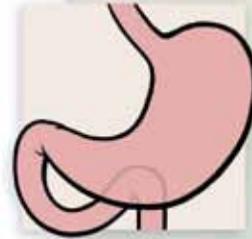


## Función de los órganos digestivos

Después de masticar los alimentos, la acción muscular los lleva desde la boca hasta el **esófago**. Luego el alimento pasa a través de estos órganos:

- **El estómago.** Este órgano almacena el alimento y lo envía lentamente al intestino delgado. Los alimentos son digeridos parcialmente en el estómago. El estómago también produce sustancias que ayudan a absorber ciertas vitaminas.
- **El intestino delgado.** Los alimentos son mayormente digeridos y absorbidos en el intestino delgado. Las enzimas y las sustancias químicas ayudan a degradar los alimentos. También se absorben otros líquidos. El intestino delgado se divide en tres segmentos: el **duodeno**, el **yeyuno** y el **íleon**.
- **El intestino grueso.** La mayor parte de los líquidos se absorbe en el intestino grueso. Los desechos también se concentran y pasan por el recto como heces.

El **hígado**, la **vesícula** y el **páncreas** aportan las enzimas y otras sustancias químicas. Dichas sustancias colaboran con la digestión.



## Cuando demasiada comida se transforma en exceso de peso

El cuerpo convierte las calorías de los alimentos en la energía que necesita. La obesidad es una enfermedad que aparece cuando se ingiere más energía contenida en los alimentos que la que el cuerpo necesita. El exceso de energía se almacena como grasa. Cuando la grasa se acumula, resulta más difícil mantenerse activo. Al haber menos actividad, se gasta menos energía y se acumula más grasa. Así se establece un ciclo de aumento de peso que puede provocar problemas de salud graves.

## De qué manera ayuda la cirugía a reducir el peso

La cirugía modifica la cantidad que puede comer y cómo se absorben los alimentos. Durante la cirugía, se reduce el tamaño del estómago. A partir de entonces sólo podrá comer porciones pequeñas. También es posible que parte del intestino delgado se excluya del tránsito. De este modo disminuye la absorción de lo que ingiere. Estos cambios hacen que su cuerpo utilice el exceso de grasa para obtener energía. Como resultado usted baja de peso.



# Someterse al procedimiento

La cirugía de cerclaje gástrico modifica el tamaño de su estómago. El objetivo es limitar la cantidad de alimento que puede comer por vez. Esto se logra restringiendo mucho el tamaño de la parte del estómago que recibe los alimentos. De este modo se sentirá satisfecho después de haber ingerido una pequeña porción de comida. La experiencia quirúrgica se describe a continuación. Su cirujano podrá informarle más acerca del procedimiento.

## Nota especial: La vesícula

La cirugía bariátrica está diseñada para lograr una disminución muy importante del peso. Bajar de peso puede generar depósitos en la vesícula llamados cálculos biliares. Para prevenir esta situación, se podrá extirpar la vesícula durante la cirugía o un tiempo después.

## Dos procedimientos de cerclaje

Durante la cirugía, se cierra una porción del estómago para crear una bolsa muy pequeña. Esta bolsa tiene una capacidad de unas pocas cucharadas. El alimento pasa lentamente a través de una apertura estrecha en la base de la bolsa. Así que se sentirá satisfecho durante más tiempo. Los dos procedimientos de cerclaje son:

- **Cerclaje gástrico laparoscópico ajustable**  
Se coloca una banda ajustable alrededor de la parte superior del estómago para crear una bolsa pequeña. El tamaño de la banda se ajusta con un puerto ubicado debajo de la piel. El ajuste de la banda modifica la velocidad con que los alimentos abandonan esta bolsa.
- **Gastroplastia vertical con banda (VBG, por sus siglas en inglés)** Se usan grapas y una banda no ajustable para crear una pequeña bolsa en la parte superior del estómago. El alimento pasa lentamente a través de la banda en la base de la bolsa.

### Cerclaje gástrico laparoscópico ajustable



## Pruebas y análisis preoperatorios

Deberá visitar a su médico unos siete días antes de la cirugía. Tal vez le pidan análisis de sangre. Estos análisis sirven para confirmar que se haya en condiciones para la cirugía. Podrán ordenar radiografías de tórax para evaluar los pulmones. Pueden realizar un ECG para verificar el ritmo cardíaco. Posiblemente deba hacerse otras pruebas y análisis, si es necesario.

## Antes de la cirugía

Preparación para la cirugía, podrán pedirle que haga lo siguiente:

- Deje de fumar.
- Baje de peso siguiendo una dieta especial.
- Deje de tomar ciertos medicamentos, incluida la aspirina y los antiinflamatorios. Pregunte a su cirujano qué medicamentos debe seguir tomando. No olvide mencionar si toma algún suplemento o hierba.
- Evite los atracones de comida antes de la cirugía.
- No coma ni beba pasada la medianoche de la noche anterior a la cirugía, o como le hayan indicado.

## El día de la cirugía

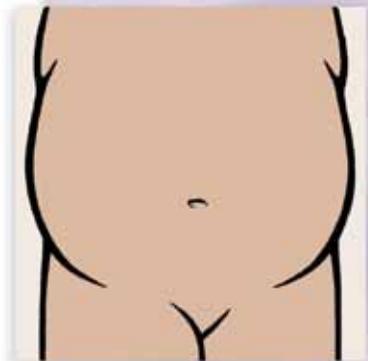
Asegúrese de llegar en horario el día de la cirugía. Después de llegar, deberá firmar formularios de consentimiento. Antes o el mismo día de la cirugía, un **anestesiólogo** hablará con usted. Es un médico capacitado para atenderlo antes, durante e inmediatamente después de la cirugía. Le informarán acerca de la **anestesia** (medicamentos para bloquear el dolor), que lo pondrán somnoliento y lo harán dormir durante la cirugía.

## Cómo se llega a los órganos

Su cirujano comienza la cirugía haciendo una o más incisiones en el abdomen. En el **procedimiento laparoscópico**, se hacen varias incisiones pequeñas. A través de estas incisiones se introducen instrumentos quirúrgicos. El cirujano opera mirando los órganos en un monitor de video. En la **cirugía abierta** (también llamada **laparotomía**), se realiza un incisión grande. Antes de la cirugía, el cirujano le explicará qué tipo de incisiones le harán. El cirujano podrá marcar los posibles sitios de incisión en el diagrama de la derecha.

## Después de la cirugía

Es posible que se despierte en una sala de recuperación o en la UCI (unidad de cuidados intensivos). Tendrá una o más líneas IV en el brazo o la mano para administrar líquidos y medicamentos. Una línea IV podrá estar unida a una bomba **PCA** (analgesia controlada por el paciente). Podrá utilizar esta bomba para administrarse analgésicos usted mismo. Tan pronto como pueda, deberá levantarse y caminar. Esto ayuda a acelerar la recuperación. Su equipo de atención médica le dirá en qué momento puede irse a casa.



El cirujano podrá marcarle los posibles sitios de incisión.

# Las primeras seis semanas después de la cirugía

Después de la cirugía, su cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Cuando esté preparado, le darán programas de nutrición y de actividad física. Cumpla con los programas según las instrucciones. El éxito de la cirugía depende de las elecciones que haga. Consulte acerca de todas las dudas que pueda tener.

## En su hogar

Cuando llegue a su casa, siga las instrucciones del médico. Al principio, podrá tener cólicos intestinales, dolor en los hombros o náuseas. Dígale a su médico si el dolor o las náuseas son intensos o si no mejoran con el tiempo. Tome analgésicos según las indicaciones durante 1 a 2 semanas. Hable con su médico sobre los antiinflamatorios, como aspirina o ibuprofeno. Para facilitar su regreso a las actividades cotidianas, podrán darle guías como las siguientes:

- Podrá tomar una ducha a las 48 a 72 horas.
- Podrá volver a manejar cuando ya no necesite tomar analgésicos. En general, esto sucede de 2 a 3 semanas después de la cirugía.
- Podrá volver a la actividad sexual en 2 o 4 semanas.
- Podrá volver a trabajar en 3 o 4 semanas, o como le hayan indicado.
- Evite levantar objetos que pesen más de 10 libras (4.5 kg) durante 4 a 6 semanas.

## Cómo realizar más actividad física

La actividad física ayuda a perder peso después de la cirugía. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a comenzar. Empiece despacio, pero trate de estar un poco más activo todos los días. Trate de caminar. Otras opciones son los ejercicios aeróbicos sobre una silla o la bicicleta fija.

### Llame a su médico si tiene:

- Fiebre mayor que 101°F (38.3SDgrC) o escalofríos
- Sangrado, supuración o enrojecimiento de la incisión
- Vómitos frecuentes o persistentes
- Aumento del dolor en una incisión
- Dolor en las piernas o en el pecho
- Dificultad para respirar

## Cómo cooperar con su equipo de atención médica

Los miembros de su equipo de atención médica podrán ayudarle a adaptarse con los cambios después de la cirugía. A continuación se explica cómo:

- **Su equipo** supervisará la atención de seguimiento después de la cirugía. Concurra a todas las citas y haga todas las preguntas que tenga.
- **Su dietista** confeccionará su nuevo plan nutricional. Él o ella podrán ayudarle a programar un plan de su preferencia.
- **Su psiquiatra** o **psicólogo** u otro profesional de salud mental puede colaborar con su adaptación a los cambios. Hablar con alguien acerca de su cuerpo u otras cuestiones puede ser beneficioso.

## Cómo alimentarse durante la cicatrización

Después de la cirugía, una dieta especial puede ayudar a cicatrizar el estómago. Su equipo de atención médica le explicará la dieta. Al principio, sólo beberá líquidos con bajo contenido en azúcar. Podrá beber un caldo o té, por ejemplo. A medida que se vaya recuperando, comerá alimentos bajos en grasa procesados o semisólidos, como compota de manzana. Cuando su organismo esté preparado, comerá una variedad de alimentos en cantidades pequeñas.

## Situaciones especiales

Después de la cirugía pueden surgir algunos problemas, esto depende del tipo de cirugía que se haya hecho. Estos problemas pueden ser:

- **Malnutrición.** Mientras se encuentre bajo una dieta líquida, posiblemente su cuerpo no absorba todas las vitaminas que necesita. Los síntomas incluyen fatiga, tobillos hinchados o caída del cabello excesiva. Tome los suplementos de vitamina como se lo indicaron.
- **Deshidratación.** Con un estómago más chico hay que consumir líquidos en cantidades más pequeñas. No beber una cantidad suficiente de líquidos puede ocasionar deshidratación. Los síntomas incluyen la sensación de estar seco o tener una orina oscura. Solicite a su equipo de atención médica guías para obtener suficientes líquidos.



## Hacia una nueva dirección

Después de la cirugía, el éxito está en sus manos. Los cambios que incorpore deberán ser compromisos para toda la vida. Siga todas las instrucciones sobre nutrición y actividad física. Tenga en cuenta que cómo se ve a sí mismo y cómo lo ven los demás puede variar. Recorra a su entorno para buscar apoyo. Ellos podrán ayudarlo a adaptarse a su nueva vida.

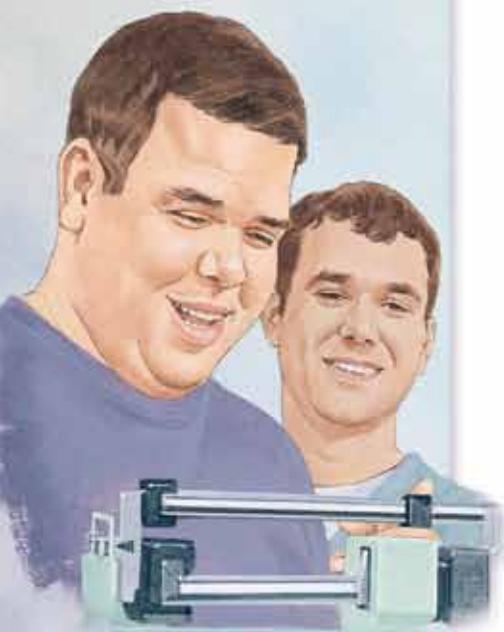
### Qué sucederá a medida que baje de peso

Es muy probable que baje de peso en forma constante todos los meses después de la cirugía. La pérdida de peso más rápida suele ocurrir durante los primeros 6 meses posteriores a la cirugía. La mayoría de los pacientes pierden más de la mitad del exceso de peso en el primer año y medio. Después, es posible que vuelva a subir un poco. Esto es normal. Es muy probable que no vuelva a alcanzar su peso ideal. Pero alcanzará un peso más saludable.

### Cómo cambiar los hábitos alimenticios

Después de la cirugía deberá modificar lo que ingiere y cómo lo ingiere. Y deberá comer de este modo por el resto de su vida. Cumpla con el plan de comidas y las demás instrucciones que le hayan dado. Para mantenerse sano, tal vez le hayan dado pautas como:

- Elija alimentos ricos en proteínas para evitar los trastornos nutricionales.
- Coma lento. Ingiera bocados pequeños. Mastique bien cada bocado antes de tragarlo.
- Pare de comer tan pronto como se sienta satisfecho.
- No coma refrigerios entre las comidas programadas.
- Tome bebidas sin azúcar, como agua. Tómelas entre una comida y otra (no con ellas). Espere 1 hora después de las comidas antes de tomar líquidos.
- Tome las vitaminas como se le indicó.
- Evite las comidas con fibras, como el apio, las judías verdes, y la carne no procesada.
- Evite el alcohol y las bebidas gaseosas.



## Cómo llevar un estilo de vida activo

Para bajar de peso, debe mantenerse activo de por vida. El ejercicio es un componente importante de su plan de reducción de peso. También puede ayudarle a disminuir el estrés. El objetivo consiste en realizar 30 minutos de ejercicio por día, la mayor parte de los días de la semana. Los siguientes consejos podrán ayudarle a lograrlo:

- Elija un tipo de ejercicio que disfrute.
- Haga ejercicios a su propio ritmo.
- Pídale a un amigo que le acompañe.
- Lleve un registro de su actividad física en un calendario o en un cuaderno. A algunas personas les resulta útil para controlar el progreso y mantenerse motivados.

## Buscar apoyo

Después de la cirugía, echará de menos ciertos alimentos. Y la imagen que tiene de usted mismo puede cambiar. A medida que baje de peso, podrá hacer más cosas. En consecuencia, realizará nuevas tareas en el trabajo o en su casa. Y surgirán nuevos problemas. Por ejemplo, su relación con su pareja puede cambiar. Algunos cambios pueden resultar estresantes. Aunque pedir ayuda puede reducir el estrés. Trate de hablar con:

- Amigos y familiares.
- Otros pacientes con cirugía bariátrica. Muchas veces ellos comprenderán lo que está atravesando. Puede conocer a otros pacientes a través del grupo de apoyo de su programa de cirugía bariátrica. O tal vez haya un grupo en su comunidad local.
- Un profesional de la salud mental. Si habló antes de la cirugía, podrá comunicarse nuevamente con esta persona. Es posible que le recomienden consejería o clases especiales.

## Visitas de seguimiento con su médico

Después de la cirugía, no deje de visitar a su médico como le indicaron. Al principio, posiblemente vea a un miembro de su equipo de atención médica una vez por semana o por mes. Con el tiempo, a medida que se adapte a los cambios, las visitas serán más espaciadas. Haga participar al médico de su equipo de atención médica primaria y a los especialistas que necesite para su progreso. Esto le ayudará a mantenerse saludable.



## Un nuevo comienzo saludable

A medida que baje de peso, tendrá más energía y le resultará más fácil mantenerse activo. También es probable que resuelva otros problemas de salud que tenga. ¡Celebre los cambios que logró! Compre ropa de su talla actual. Hágase un nuevo peinado o un cambio de imagen. Usted hizo un gran esfuerzo y merece sentirse bien.



### Recursos

Los recursos que se mencionan a continuación podrán ayudarlo a aprender más acerca de las opciones de tratamiento para la obesidad. Si elige someterse a la cirugía, los recursos también podrán ayudarlo a adaptarse a la vida después de la cirugía.

- **National Heart, Lung, and Blood Institute Obesity Education Initiative** [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt)

**KRAMES**  
staywell

[www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800.333.3032

Este producto no pretende reemplazar la atención médica profesional.  
Sólo un médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.

©2010 The StayWell Company. [www.krames.com](http://www.krames.com) 800-333-3032 Todos los derechos reservados.