



AULA VIRTUAL

# Cirugía Bariátrica

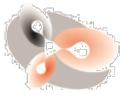
## 4. CUÍDATE

### Cuidados post cirugía bariátrica

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



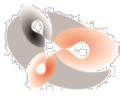
## Autoras

### □ **Nuria Vilarrasa García**

- Coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SEEN (GOSEEN)
- Médico especialista en Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario de Bellvitge

### □ **María D. Ballesteros Pomar**

- Coordinadora del Área de Nutrición de la SEEN (NutriSEEN)
- Médico especialista en Endocrinología y Nutrición, Complejo Asistencial Universitario de León



# ¿Cómo debo cuidarme tras una cirugía de la obesidad (bariátrica)?

- ❑ **1. Recomendaciones dietéticas**
  - Generales
  - Según tipo de intervención
- ❑ **2. Ejercicio**
- ❑ **3. ¿Por qué debo tomar suplementos nutricionales?**
- ❑ **4. ¿Como evaluar si la cirugía ha sido un éxito?**



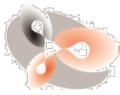
## **Independientemente de la técnica quirúrgica empleada, cualquier persona con obesidad que ha seguido una cirugía**

**La cirugía bariátrica NO es una garantía de pérdida de peso. Los resultados dependen del tipo de cirugía, grado de cumplimiento postoperatorio y de cada paciente individual.**

**En general la tasa de éxito es alta y con la cirugía bariátrica se consigue la reducción del 20 al 40% del peso corporal inicial dependiendo de la edad y del tipo de cirugía.**

**Los resultados de esta cirugía se mantienen si el paciente mantiene el régimen de vida adecuado a la nueva situación.**

**Se ha observado una recuperación del peso con el tiempo si hay falta de seguimiento de las pautas recomendadas (especialmente si existe una alimentación desordenada o tendencia al “picoteo” y escasa actividad física).**



**❑ RECUERDE, LA CIRUGÍA ES UNA OPORTUNIDAD PARA QUE ADQUIRIR UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES SEA MÁS SENCILLO ¡NO LA DESAPROVECHE! SU SALUD SE LO AGRADECERÁ.**

**❑** Para asegurar las posibilidades de éxito y disminuir las posibles complicaciones, debe usted acudir a las consultas de su equipo multidisciplinar tal y como se le indique, y seguir adecuadamente el tratamiento que se le prescriba.



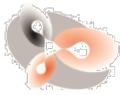


# 1. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

**SEEN**



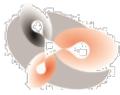
Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Recomendaciones dietéticas generales tras la cirugía bariátrica (I)

- ❑ El objetivo inicial de estas recomendaciones es facilitar la progresión alimentaria y asegurar un aporte adecuado de nutrientes, así como evitar las posibles complicaciones derivadas de la nueva cámara gástrica creada.
- ❑ El objetivo final será la pérdida de grasa corporal, tratando de preservar la masa muscular y ósea para mejorar su salud a largo plazo.
- ❑ La adherencia a la nueva pauta de alimentación y a la toma de suplementos de vitaminas y minerales, es una parte fundamental del tratamiento quirúrgico de la obesidad.

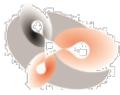




## Recomendaciones dietéticas generales tras la cirugía bariátrica (II)

- ❑ Los déficits nutricionales son frecuentes después de este tipo de intervenciones y se precisa de su monitorización y adecuada suplementación de por vida, por ello, es muy importante que acuda a las visitas de seguimientos planificadas por su equipo terapéutico.
- ❑ El inicio de la alimentación se realizará de manera progresiva, atravesando varias fases que se diferencian en textura y consistencia. La dieta se adaptará de manera individualizada, promoviendo una alimentación tan saludable y equilibrada como fuera posible, según su cirugía.
- ❑ **La consolidación de unos hábitos y estilos de vida saludables serán la clave del éxito de la cirugía de la obesidad.**



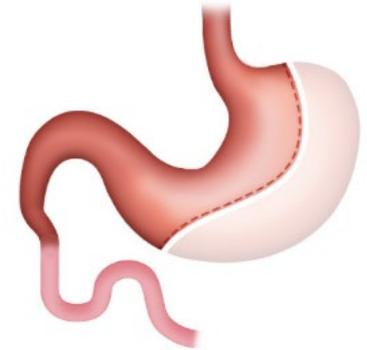


## Recomendaciones según tipo de intervención: Gastrectomía tubular

- ❑ En cualquier tipo de intervención, deberá seguir las recomendaciones que establezca el equipo que le atiende
- ❑ El objetivo de la dieta para después de la cirugía es favorecer la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones
- ❑ La gastrectomía tubular es una técnica restrictiva, por lo que será importante adecuar su alimentación al pequeño tamaño de su “nuevo estómago”.
- ❑ La alimentación después de la cirugía comprende una serie de fases o etapas que deberá atravesar
- ❑ Puede consultar y descargar las recomendaciones específicas para gastrectomía tubular en

<http://www.seen.es/docs/apartados/1870/RECOMENDACIONES%20DIET%C3%89TICAS%20GT%202018.04.28.pdf>

*La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico y tratamiento médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, debe consultar a su médico.*



Gastrectomía tubular (sleeve)

Goñi F, Moreno C, Díez del Val I.  
Manual SEEN de Endocrinología y Nutrición  
2015



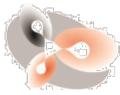
## Recomendaciones según tipo de intervención: Bypass-gástrico

- El by-pass gástrico es una técnica mixta pero con un importante componente restrictivo, por ello también deberá adecuar el tamaño de las raciones a la nueva capacidad de su estómago.
- Deberá seguir las recomendaciones del equipo que le atiende, haciendo un reinicio progresivo a la alimentación normal en varias etapas o fases
- En la web de la SEEN encontrará más detalladamente cuales serán los alimentos más indicados en cada fase

<http://www.seen.es/docs/apartados/1868/RECOMENDACIONES%20DIETETICAS%20BPG%20%20%202018.04.27.pdf>

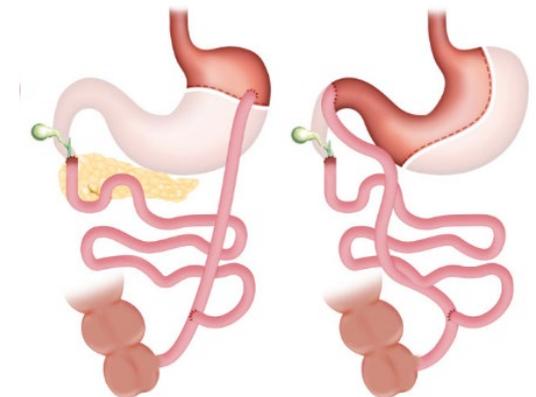


*La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico y tratamiento médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, debe consultar a su médico.*



## Recomendaciones según tipo de intervención: Derivación biliopancreática o cruce duodenal

- ❑ Estas técnicas tienen un menor componente restrictivo y mucho mayor malabsortivo, por lo que la tolerancia inicial a la dieta será mejor, al dejar un tamaño mayor del estómago.
- ❑ A cambio, el riesgo de malabsorción es mayor, por lo que deberá ser cuidadoso con su alimentación para evitar deficiencias nutricionales.
- ❑ Es especialmente importante consumir diariamente una cantidad adecuada de proteínas, un mínimo de 60-90 g/día. Recuerde que están presentes en mayores cantidades en carnes, pescados y clara de huevo.
- ❑ En la web de la SEEN puede descargar las recomendaciones nutricionales más adecuadas en este caso



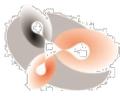
Derivación biliopancreática  
de Scopinaro

Cruce duodenal

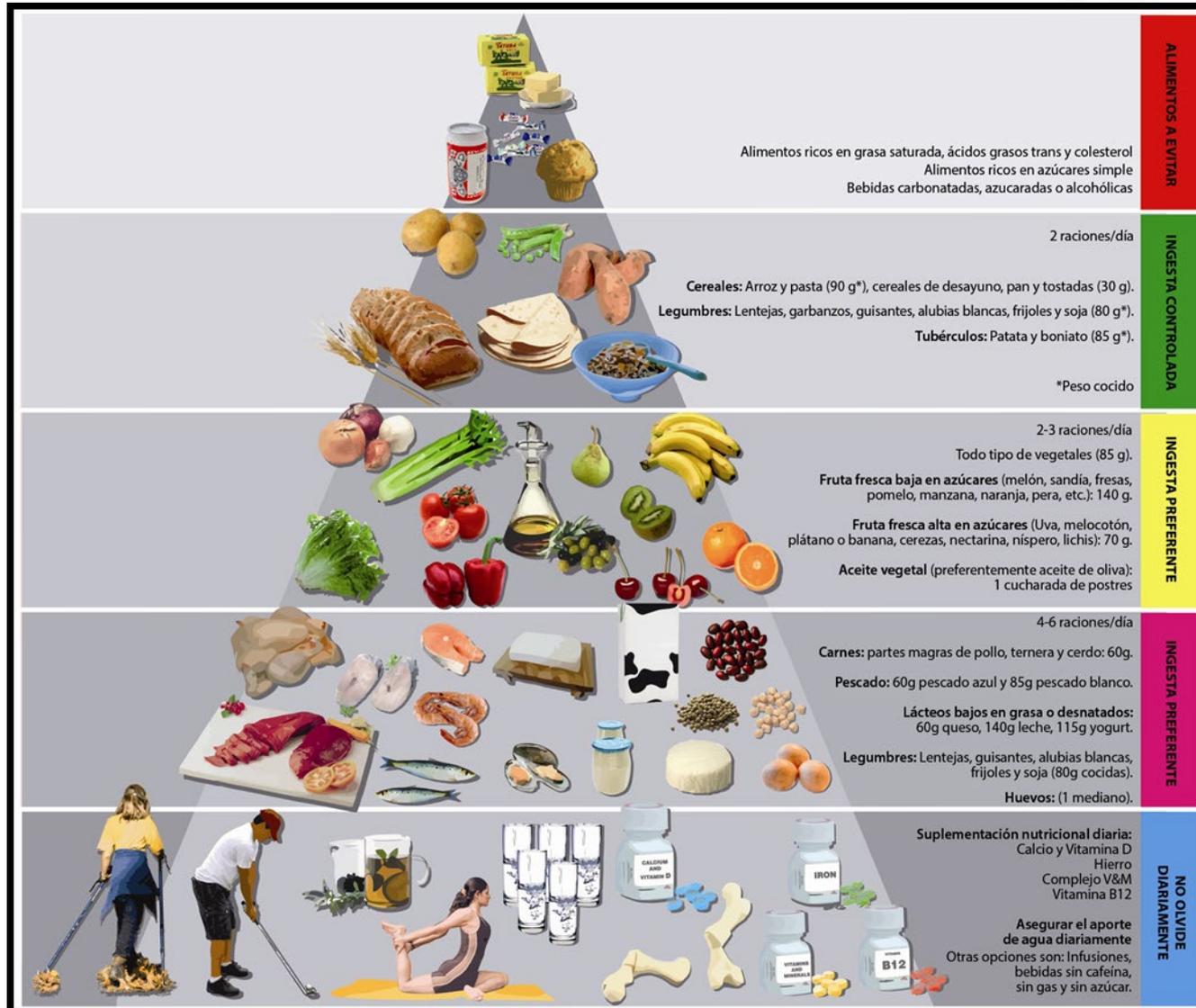
Goñi F, Moreno C, Díez del Valle I.  
Manual SEEN de Endocrinología y Nutrición 2015

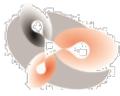
<http://www.seen.es/docs/apartados/1869/RECOMENDACIONES%20DIET%C3%89TICAS%20DBP%202018.04.28.pdf>

*La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico y tratamiento médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, debe consultar a su médico.*



# Pirámide de la dieta equilibrada tras cirugía bariátrica (elaborada por Violeta Moizé )





## Mantenimiento del peso perdido

Debe tener en cuenta que el efecto de la cirugía es más importante en los primeros 18-24 meses. En esta primera fase, es necesario seguir las recomendaciones dietéticas y de ejercicio para conseguir el mejor peso y la mejor composición corporal posible.

Posteriormente, es imprescindible continuar llevando una vida saludable para mantener los beneficios de la cirugía

Una dieta equilibrada debe aportar la energía precisa para mantener un peso adecuado y los nutrientes que el organismo necesita. La actividad física aumenta el consumo de calorías y modifica la composición corporal, ayudándole a mantener un peso adecuado.

Controle y lleve un registro de su peso una vez a la semana o cada 15 días. Tenga en cuenta que es normal que fluctúe hasta 1,5 kg, dependiendo de múltiples factores. Intente pesarse a la misma hora. Si observa una tendencia a la ganancia de peso, o comienza a recuperar, actúe cuanto antes. Analice las causas y elabore un plan. Le resultará más fácil.

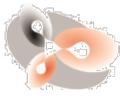


## 2. EJERCICIO

**SEEN**



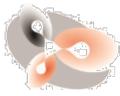
Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Vida saludable tras la cirugía: Ejercicio I

- ❑ Es importante la realización de ejercicio físico para que no pierda la fuerza muscular y no desarrolle sarcopenia (o debilidad de la función muscular)
- ❑ Inicialmente, pasear es el mejor ejercicio, y podrá hacerlo desde los primeros días. Al principio 20- 30 minutos hasta 60 minutos al día progresivamente. Su objetivo será alcanzar los 10.000 pasos diarios.
- ❑ Los ejercicios de fuerza son igualmente necesarios para evitar la pérdida de masa magra.
- ❑ Pequeños ejercicios de 10-15 min en casa (mancuernas de 0.5 kg, sentadillas, levantarse de la silla, flexiones contra la pared, banda elástica suave, etc).





## Vida saludable tras la cirugía: Ejercicio II

- ❑ A partir del 2-3 meses tras la cirugía, podrá comenzar a hacer otras actividades como pilates, yoga, gimnasia de mantenimiento, natación (aquagym) , etc alternando con 2-3 sesiones a la semana de ejercicios de fuerza.
- ❑ Más adelante, el límite lo darán sus propias posibilidades, y la respuesta cardiopulmonar.
- ❑ En cualquier caso, un plan de ejercicios de rehabilitación no solo es posible, sino que es muy efectivo en la recuperación de un peso más cercano al ideal.
- ❑ EL EJERCICIO FÍSICO ES IMPRESCINDIBLE PARA UNA ADECUADA EVOLUCIÓN, POR LO QUE TAMBIÉN DEBERÁ SEGUIR LAS INDICACIONES DEL EQUIPO QUE LE ATIENDE.





## 2. ¿POR QUÉ DEBO TOMAR SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Seguimiento tras la cirugía: suplementación vitamínica I

- ❑ Aunque usted se encuentre bien tras la intervención, necesitará tomar suplementos de proteínas, vitaminas y minerales para prevenir complicaciones. La restricción y/o malabsorción condicionada por la cirugía hace que sus necesidades de nutrientes sean mayores que antes de la cirugía.
- ❑ Por lo menos necesitará un **suplemento de vitaminas y minerales**, que le será prescrito al alta y posteriormente cualquier déficit nutricional será detectado y corregido por su endocrinólogo.
- ❑ Recuerde que la suplementación de vitaminas y minerales **es de por vida**, y que se ajustarán en función de los niveles sanguíneos.





## Seguimiento tras la cirugía: suplementación vitamínica II

- ❑ Dependiendo del tipo de técnica quirúrgica, se puede alterar la absorción de algunos nutrientes y vitaminas como la D, vitamina B12, ácido fólico, del hierro, calcio, cobre, etc.
- ❑ Complicaciones graves como el déficit de proteínas se pueden evitar siguiendo las recomendaciones de ingesta proteica de 1g/kg de peso ideal/día, pero en ocasiones puede ser necesario el empleo de módulos de proteínas o suplementos nutricionales que le aconsejará su médico.

<http://www.seen.es/docs/apartados/1808/Cirugia%20bariatrica%20obesidad.pdf>

**ES IMPRESCINDIBLE QUE SIGA LAS INDICACIONES DE ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES DEL EQUIPO QUE LE ATIENDE PARA EVITAR COMPLICACIONES QUE PUEDEN LLEGAR A SER MUY GRAVES.**

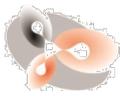


## 2. ¿COMO EVALUAR SI LA CIRUGÍA HA SIDO UN ÉXITO?

**SEEN**



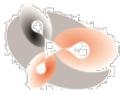
Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



# 1. ¿Como evaluar si la cirugía ha sido un éxito?

- Debemos recordar que el objetivo de la cirugía no es solo la reducción de peso, sino también la mejora en la calidad de vida y en las enfermedades asociadas a la obesidad.
- Existen varias escalas de evaluación, como por ejemplo la que adjuntamos.

| B.A.R.O.S. (Sistema de evaluación y análisis de resultados de la cirugía de la obesidad) |   |   |
|--|---|---|
| % Sobrepeso perdido (puntos)   | Comorbilidades (puntos)                             | CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA                             |
| Ganacia de peso (-1)   | Agravada (-1)                                       | <b>1. Autoestima</b><br><br>-1,0   -0,50   0   +0,50   +1,0 |
| 0-24% (0)  | Sin cambios (0)                                     | <b>2. Física</b><br><br>-0,50   -0,25   0   +0,25   +0,50   |
| 25-48% (1)   | Mejorada (1)  | <b>3. Social</b><br><br>-0,50   -0,25   0   +0,25   +0,50   |
| 50-74% (2)   | Una mayor resuelta<br>Otras mejoradas (2)           | <b>4. Laboral</b><br><br>-0,50   -0,25   0   +0,25   +0,50  |
| 75-100% (3)  | Todas las mayores resueltas<br>Otras mejoradas (3)  | <b>5. Sexual</b><br><br>-0,50   -0,25   0   +0,25   +0,50   |
| <b>Subtotal:</b>   | <b>Subtotal:</b>                                    | <b>Subtotal:</b>  |
| <b>Complicaciones</b>  | Menor: Deducir 0,2 puntos<br>Mayor: Deducir 1 punto |   |
| <b>Reoperación</b>   | Deducir 1 punto                                     |   |
| <b>Puntuación TOTAL:</b>   |   |   |
| <b>Evaluación final</b>  |   |   |
| <b>Sin comorbilidades</b>  |   | <b>Con comorbilidades</b>                                   |
| Fallo 0 o menos  |   | Fallo 1 o menos   |
| Regular > 0 - 1,5  |   | Regular > 1 - 3   |
| Buena > 1,5 - 3  |   | Buena > 3 - 5   |
| Muy buena > 3 - 4,5  |   | Muy buena > 5 - 7   |
| Excelente > 4,5 - 6  |   | Excelente > 7 - 9   |



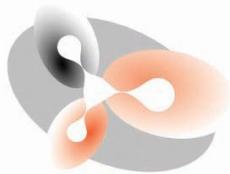
## Enlaces de interés

- A lo largo de este módulo aprenderá más cosas sobre el tratamiento quirúrgico de la obesidad mórbida, y también dispone de más información en los siguientes enlaces
  - Sociedad española de Endocrinología y Nutrición :  
<http://www.seen.es/docs/apartados/1808/Cirugia%20bariatrica%20obesidad.pdf>  
<http://www.seen.es/docs/apartados/1870/RECOMENDACIONES%20DIET%C3%89TICAS%20GT%202018.04.28.pdf>  
<http://www.seen.es/docs/apartados/1868/RECOMENDACIONES%20DIETETICAS%20BPG%20%20%202018.04.27.pdf>  
<http://www.seen.es/docs/apartados/1869/RECOMENDACIONES%20DIET%C3%89TICAS%20DBP%202018.04.28.pdf>
  - The Bariatric Surgery Patient's Essential Guidebook (en inglés):  
<http://www.bariatric-surgery-source.com/wp-content/uploads/2016/03/bariatric-surgery-patients-essential-guidebook-ebook.pdf>
  - <http://www.asepo.es> Asociación Nacional de Personas obesas
  - [http://www.seco.org/Contacte-con-la-Asociacion-mas-cercana-a-usted\\_es\\_19\\_0\\_0\\_34\\_50.html](http://www.seco.org/Contacte-con-la-Asociacion-mas-cercana-a-usted_es_19_0_0_34_50.html) Enlace con listado de Asociaciones de pacientes



**¡Muchas gracias!**

**SEEN**



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición