

# Consulta remota

## Obesidad

### ¿Qué cuidados se deben tener tras una cirugía bariátrica?

La cirugía bariátrica se recomienda en pacientes con obesidad que no logren controlar ya sea el peso corporal o las enfermedades asociadas mediante un tratamiento no quirúrgico, como diabetes tipo II, hipertensión arterial y apnea del sueño, entre otras. El procedimiento es especialmente importante también en aquellas personas que presentan un mayor riesgo cardiovascular.

Ante un contexto con altas cifras de sobrepeso y obesidad en Chile y a nivel mundial, esta cirugía se ha convertido en una respuesta eficaz para tratar la obesidad severa y sus complicaciones.

Existen dos tipos de cirugías bariátricas: el *bypass* gástrico, donde se crea una pequeña bolsa en el estómago que se conecta directamente con el intestino delgado. Así, los alimentos no pasan por la mayor parte del estómago. Esta se sugiere particularmente a quienes tienen diabetes tipo II y pacientes con reflujo gastroesofágico.

La otra es la gastrectomía en manga. Este procedimiento consiste en la resección de una parte importante del estómago, lo cual restringe la cantidad de alimentos que se pueden consumir.

Después de la cirugía pueden surgir algunas complicaciones. Entre las más comunes se encuentran la deficiencia de vitaminas y minerales debido a la reducción de la ingesta y/o la absorción de nutrientes. Esto puede prevenirse con una recomendación alimentaria y suplementos de vitaminas y minerales por parte de un profesional de la salud.

En este sentido, los cuidados más importantes que deben seguir aquellos que se someten a esta técnica es

**Álex Escalona**, cirujano digestivo y jefe del Programa de Obesidad y Diabetes de la Clínica U. de los Andes.

Mande su pregunta al correo [saludybienestar@mercurio.cl](mailto:saludybienestar@mercurio.cl)

mantener una alimentación adecuada, con supervisión nutricional, así como realizar una buena hidratación, en especial los primeros días tras la cirugía.

En general, los primeros tres días consisten en una dieta líquida que asegure una correcta hidratación. En esta fase se incluyen alimentos como agua, caldos claros, jugos diluidos y bebidas sin azúcar. Posteriormente, se comienza con un régimen de alimentos de consistencia tipo papilla o puré que asegure un mínimo de energía y proteínas.

Al mes de realizada la cirugía, se comienza a incorporar comidas más sólidas de pequeño tamaño. Estas pueden ser carnes magras picadas, pescados, huevos revueltos y vegetales suaves cocidos.

Finalmente, la dieta se vuelve más sólida, más densa y fibrosa, con carnes magras, frutas y verduras crujientes y granos enteros.

Cabe mencionar que es muy recomendable para los pacientes de cirugía bariátrica incorporar actividad física de manera gradual bajo la supervisión de expertos. Esto asegurará una óptima recuperación.

En caso de que aparezcan señales como mala tolerancia a la comida recomendada o síntomas anormales—por ejemplo, dolor abdominal, náuseas, vómitos, fiebre o sangrado—, se debe consultar inmediatamente al médico.

Si se experimentan cambios emocionales es muy útil contar con apoyo psicológico para adaptarse a la nueva imagen corporal. Por esto, es importante asesorarse por un equipo multidisciplinario que aborde todas las áreas involucradas. Por último, es clave realizar chequeos médicos periódicos para controlar el progreso y monitorear la nutrición. Esto permitirá también identificar a tiempo cualquier complicación.



CLÍNICA U. DE LOS ANDES