CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

GRUPO DE APOYO

Catálogo de diapositivas

021721

Contenido

- Temas y habilidades sobre Salud y bienestar mental
- Temas y habilidades sobre Nutrición
- Temas y habilidades sobre Información médica
- Temas y habilidades sobre Actividad física y sueño

KAISER PERMANENTE®
021221

Salud y bienestar mental

Temas y habilidades

KAISER PERMANENTE®
021221

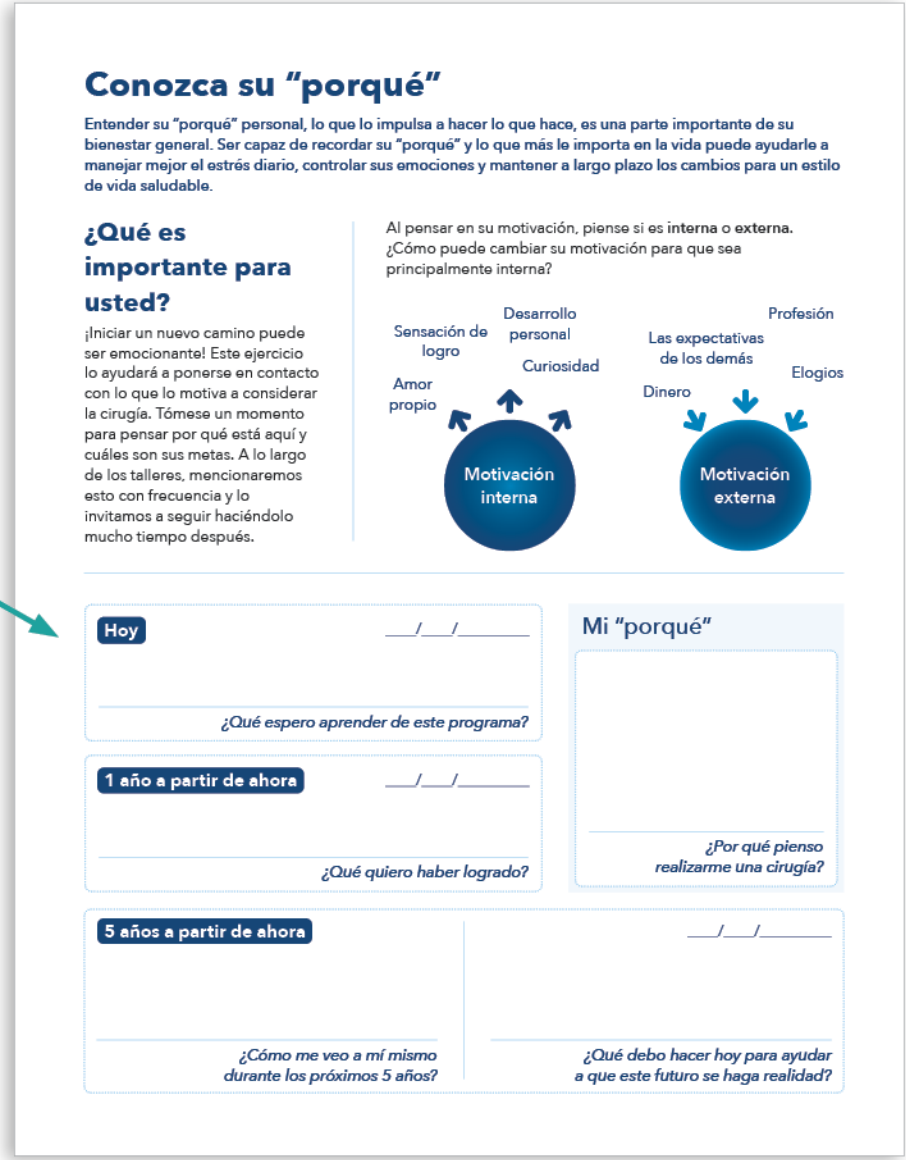
Conozca su “porqué”

Visualización de mi “porqué”

KAISER PERMANENTE®
021221

Conozca su "porqué"

Conteste las preguntas.



Conozca su "porqué"

Entender su "porqué" personal, lo que lo impulsa a hacer lo que hace, es una parte importante de su bienestar general. Ser capaz de recordar su "porqué" y lo que más le importa en la vida puede ayudarle a manejar mejor el estrés diario, controlar sus emociones y mantener a largo plazo los cambios para un estilo de vida saludable.

¿Qué es importante para usted?

¡Iniciar un nuevo camino puede ser emocionante! Este ejercicio lo ayudará a ponerse en contacto con lo que lo motiva a considerar la cirugía. Tómese un momento para pensar por qué está aquí y cuáles son sus metas. A lo largo de los talleres, mencionaremos esto con frecuencia y lo invitamos a seguir haciéndolo mucho tiempo después.

Al pensar en su motivación, piense si es **interna** o **externa**. ¿Cómo puede cambiar su motivación para que sea principalmente interna?

Hoy ___/___/_____

¿Qué espero aprender de este programa?

1 año a partir de ahora ___/___/_____

¿Qué quiero haber logrado?

5 años a partir de ahora

¿Cómo me veo a mí mismo durante los próximos 5 años?

___/___/_____

¿Qué debo hacer hoy para ayudar a que este futuro se haga realidad?

Mi "porqué"

¿Por qué pienso realizarme una cirugía?

Si desea compartirlo, ¿cuál es su "porqué"?

Cómo hacer un plan de acción

¿Cómo puede ayudarle dividir sus metas en pasos prácticos?

Práctica

¡Elabore un plan de acción SMART!

Mencione algo que quiera intentar esta semana.

- ¿Es específico?
- ¿Es medible?
- ¿Es alcanzable con acciones?
- ¿Es realista y gratificante?
- ¿Es temporal?

Specific **(Específico)** » Describa su meta con claridad.	Caminaré con mi perro 30 minutos al día, 5 días a la semana, a las 8:30 a. m.
Measurable **(Medible)** » ¿Cómo llevará un registro de la actividad?	Registraré la fecha y el tiempo que camine en mi diario, aplicación de teléfono o dispositivo portátil.
Action-Oriented **(Alcanzable con acciones)** » ¿Puede alcanzar esta meta?	¡Sí! Aumentaré la cantidad de tiempo cada semana hasta llegar a los 30 minutos al día.
Realistic & Rewarding **(Realista y gratificante)** » ¿Esta meta es realista y gratificante para mí?	¡Sí! Notaré muchos beneficios en mi salud y podré pasar más tiempo con mi perro.
Time-Bound **(Temporal)** » ¿Tiene un límite de tiempo para lograr esta meta?	Me gustaría alcanzar mi meta en 6 meses.

Meta general SMART

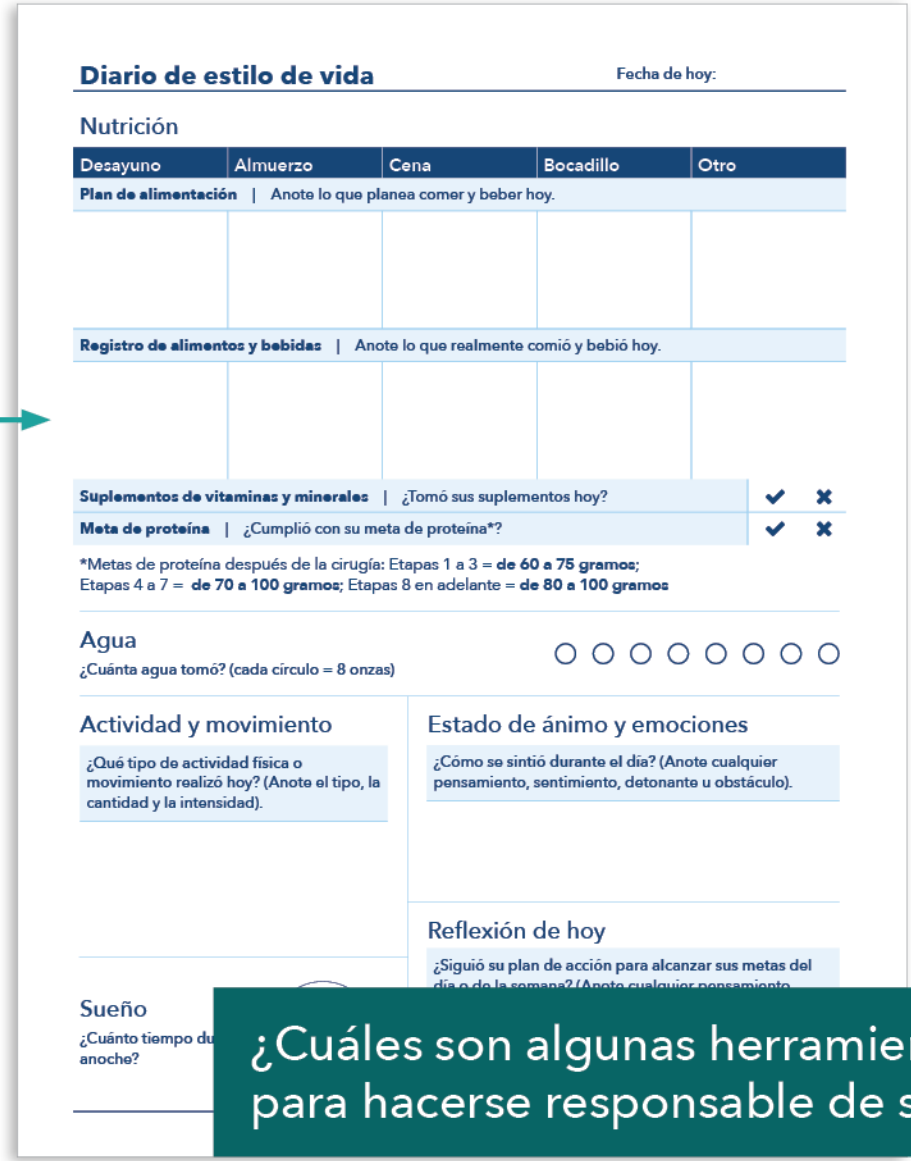
¡En 6 meses, estaré caminando con mi perro 30 minutos al día, 5 días a la semana!

Cómo llevar un registro de su progreso

¿Cómo sabe si está avanzando hacia a una meta o en un plan de acción?

Cómo llevar un registro de su progreso

Revise el diario de estilo de vida en la **página 17** de su guía del taller.



Diario de estilo de vida Fecha de hoy:

Nutrición

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo	Otro
Plan de alimentación | Anote lo que planea comer y beber hoy.				
Registro de alimentos y bebidas | Anote lo que realmente comió y bebió hoy.				

Suplementos de vitaminas y minerales | ¿Tomó sus suplementos hoy? ✔ ✖

Meta de proteína | ¿Cumplió con su meta de proteína*? ✔ ✖

*Metas de proteína después de la cirugía: Etapas 1 a 3 = **de 60 a 75 gramos**; Etapas 4 a 7 = **de 70 a 100 gramos**; Etapas 8 en adelante = **de 80 a 100 gramos**

Agua

¿Cuánta agua tomó? (cada círculo = 8 onzas) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Actividad y movimiento

¿Qué tipo de actividad física o movimiento realizó hoy? (Anote el tipo, la cantidad y la intensidad).

Estado de ánimo y emociones

¿Cómo se sintió durante el día? (Anote cualquier pensamiento, sentimiento, detonante u obstáculo).

Reflexión de hoy

¿Siguió su plan de acción para alcanzar sus metas del día o de la semana? (Anote cualquier pensamiento

Sueño

¿Cuánto tiempo du
anoche?

¿Cuáles son algunas herramientas o mecanismos para hacerse responsable de su progreso?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 17**

Manejo del estrés

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 106**

Ejercicio de respiración profunda

1. Póngase cómodo
2. Respiración lenta y profunda
3. Respire contando los segundos
4. Respiración natural
5. Enfóquese en su respiración
6. Relaje los músculos
7. Vuelva al presente

Escaneo corporal

1. Comience a relajarse
2. Respire hondo
3. Escaneo corporal inicial
4. Escaneo completo
5. Escaneo final
6. Vuelva al presente

Cómo identificar lo que está dentro y fuera de su control

GUÍA DEL TALLER **PÁGINAS 146-147**

KAISER PERMANENTE®

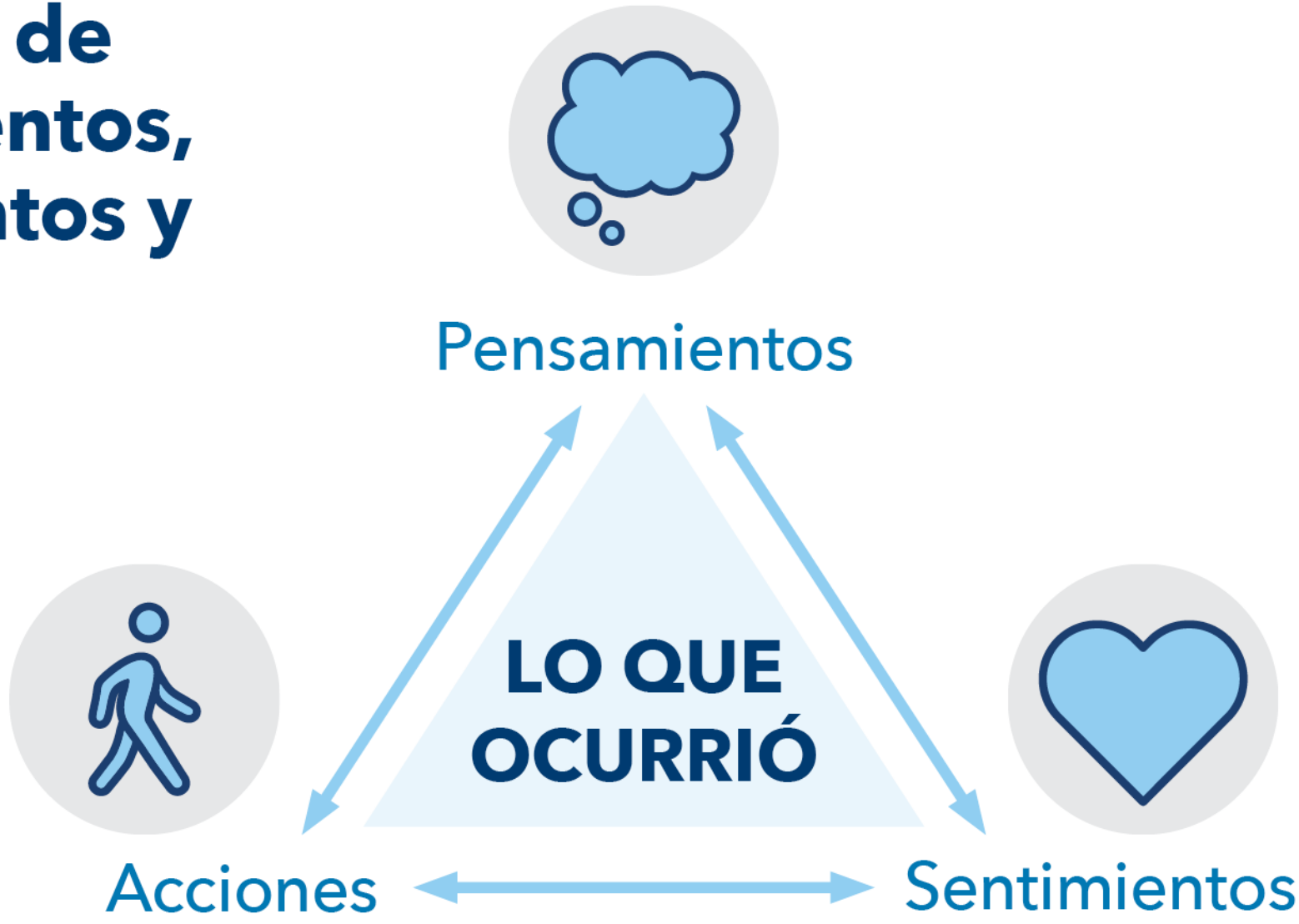
021721

Cómo replantear sus pensamientos y sentimientos

En su vida diaria, ¿cómo afecta lo que piensa y siente su forma de actuar?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 159**

Triángulo de pensamientos, sentimientos y acciones



GUÍA DEL TALLER PÁGINA 107

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Razonamiento emocional

Asume que sus emociones negativas reflejan la realidad.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Me siento culpable. Debo ser una mala persona".

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 108**

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Poner etiquetas

Una forma radical del pensamiento de "todo o nada" en la que se pone una etiqueta negativa.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"No seguí mi plan de alimentación saludable. Soy un perdedor".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 108

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Descalificar lo positivo

Rechaza las experiencias positivas al insistir que no cuentan.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Hoy decidí comer bastante saludable, pero no fue suficiente y cualquiera puede hacerlo".

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Pensamiento de todo o nada

Ve las cosas en categorías de blanco o negro.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"o sigo mi dieta o no estoy a dieta. Si no soy perfecto, no valgo nada"

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 108

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Personalización

Se responsabiliza personalmente por situaciones que no están completamente bajo su control.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Mi hija reprobó su examen. Debí haberle ayudado más".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 109

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Culpar

Culpa a los demás por sus problemas o circunstancias y pasa por alto cómo podría estar contribuyendo usted al problema.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Sigo comiendo helado porque mi esposo lo sigue comprando".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 109

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Adivinación

Predice que las cosas saldrán mal.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Nunca bajaré de peso". "Sé que volveré a subir de peso".

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Filtro mental

Selecciona un detalle negativo y se concentra solamente en él, de modo que su visión de la realidad se oscurece.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Mira todas las dietas que he intentado sin éxito. Mira cuánto peso volví a subir".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 109

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Leer la mente

Asume que las personas reaccionan de forma negativa contra usted o que intentan herirlo, cuando no hay una prueba definitiva.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Cuando les dije que iba a someterme a una cirugía, no dijeron nada. Piensan que estoy tomando el camino fácil".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 110

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Generalizar

Ve un simple acontecimiento como un patrón de fracaso sin fin. Un momento se convierte en la única verdad.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Hoy elegí mal la comida. Nunca elijo bien".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 110

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Magnificación

Exagera la importancia de sus problemas y limitaciones o minimiza la importancia de sus cualidades.

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"No puedo creer que subí 5 libras. ¡No puedo con esto!".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 110

Detectar y detener las trampas del pensamiento negativo

TRAMPA:
Expresiones de "debería"

Intenta motivarse diciéndose a sí mismo que las cosas "deberían" ser como imaginaba o esperaba. ("Debo", "debería", y "tengo que" son expresiones parecidas).

Práctica » ¿De qué otra forma podría ver este ejemplo?

"Debería saber qué hacer".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 110

Herramientas para el diálogo interno positivo

- Técnica PARE
  (página 112)
- Tres soluciones
  (página 112)
- Afirmaciones positivas
  (página 113)
- Celebrar las pequeñas victorias
  (página 114)
- Gratitud
  (página 115)

¿Qué herramientas le gustaría practicar en el taller de hoy?

Herramientas para el diálogo interno positivo:

Técnica PARE

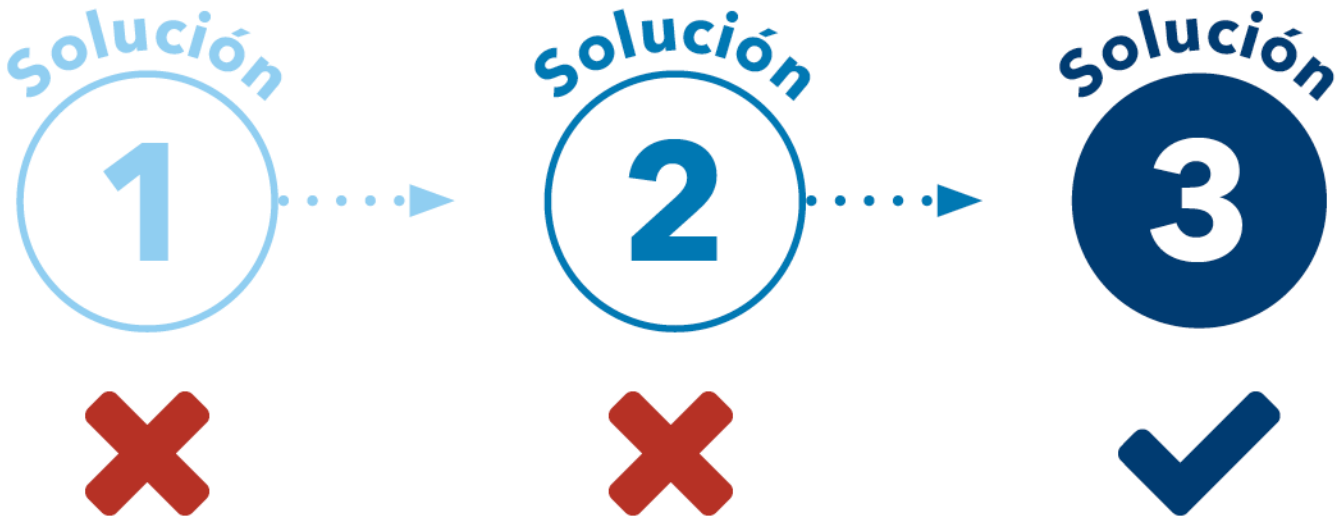
- **P** Pause, deténgase y haga tres respiraciones profundas.
- **A** Apague cualquier prejuicio.
- **R** Revise cómo se siente.
- **E** Enfoque de nuevo.

Práctica

Piense en un patrón de pensamiento negativo que haya tenido en el pasado. Uno común que escuchamos es: “nunca bajaré de peso”. ¿Cómo podría usar la Técnica PARE para reducir el control que tienen los pensamientos negativos sobre usted?

Herramientas para el diálogo interno positivo:

Tres soluciones



Práctica

¿Cuáles son las tres soluciones para esta situación?

"Anoche comí en exceso".

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 112

Herramientas para el diálogo interno positivo:

Afirmaciones positivas

- ✔ Exprese la afirmación en **tiempo presente**.
- ✔ Asegúrese de que sea **simple, personal y realista** para usted.
- ✔ Exprésela en forma **positiva**.
- ✔ **Repítala** a menudo.

Práctica

¿Qué afirmación positiva tiene para usted?

Herramientas para el diálogo interno positivo:

Celebrar las pequeñas victorias

¡Hoy me toqué las puntas de los pies 20 veces!

Anoche dormí realmente bien por primera vez en mucho tiempo.

Hoy me siento más seguro de mí mismo.

Práctica

¿Qué pequeña victoria puede celebrar hoy?

Herramientas para el diálogo interno positivo:

Gratitud

Práctica

Mencione algo que le cause alegría o le haga sonreír.

¿Cuáles son algunas de las pequeñas cosas de las que está orgulloso de haber hecho esta semana?

Cómo cambiar de hábitos

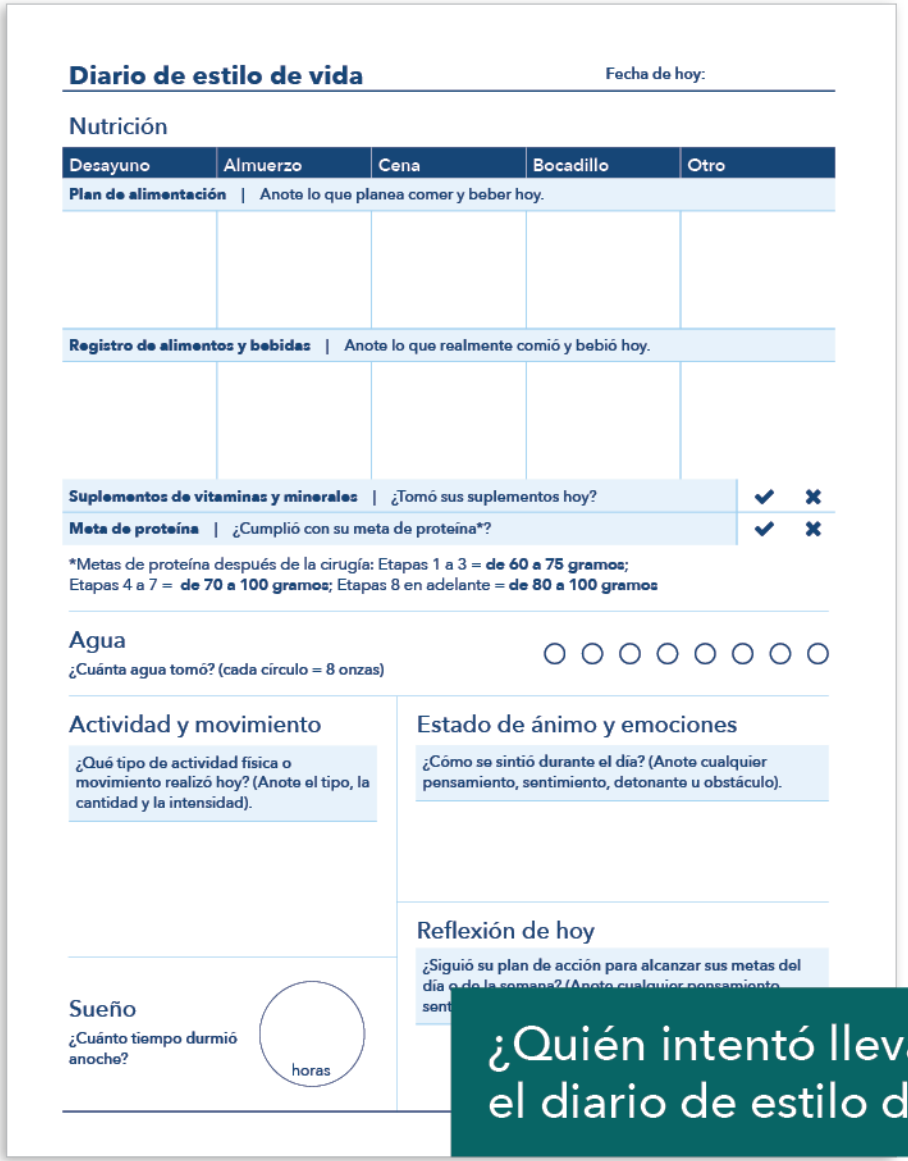
Piense en un cambio que haya hecho con éxito en el pasado. (Puede ser algo pequeño, como empezar a usar hilo dental o preparar el almuerzo para llevar al trabajo). ¿Qué le ayudó a hacer ese cambio?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 116**

Cómo identificar hábitos con el ciclo del hábito

Reconocer los hábitos poco saludables le permite romperlos.

Cómo identificar hábitos al llevar un registro



Diario de estilo de vida Fecha de hoy:

Nutrición

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo	Otro
Plan de alimentación | Anote lo que planea comer y beber hoy.				
Registro de alimentos y bebidas | Anote lo que realmente comió y bebió hoy.				
Suplementos de vitaminas y minerales | ¿Tomó sus suplementos hoy? ✔ ✖				
Meta de proteína | ¿Cumplió con su meta de proteína*? ✔ ✖				

*Metas de proteína después de la cirugía: Etapas 1 a 3 = **de 60 a 75 gramos**; Etapas 4 a 7 = **de 70 a 100 gramos**; Etapas 8 en adelante = **de 80 a 100 gramos**

Agua

¿Cuánta agua tomó? (cada círculo = 8 onzas) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Actividad y movimiento

¿Qué tipo de actividad física o movimiento realizó hoy? (Anote el tipo, la cantidad y la intensidad).

Estado de ánimo y emociones

¿Cómo se sintió durante el día? (Anote cualquier pensamiento, sentimiento, detonante u obstáculo).

Reflexión de hoy

¿Siguió su plan de acción para alcanzar sus metas del día o de la semana? (Anote cualquier pensamiento sent

Sueño

¿Cuánto tiempo durmió anoche? ○ horas

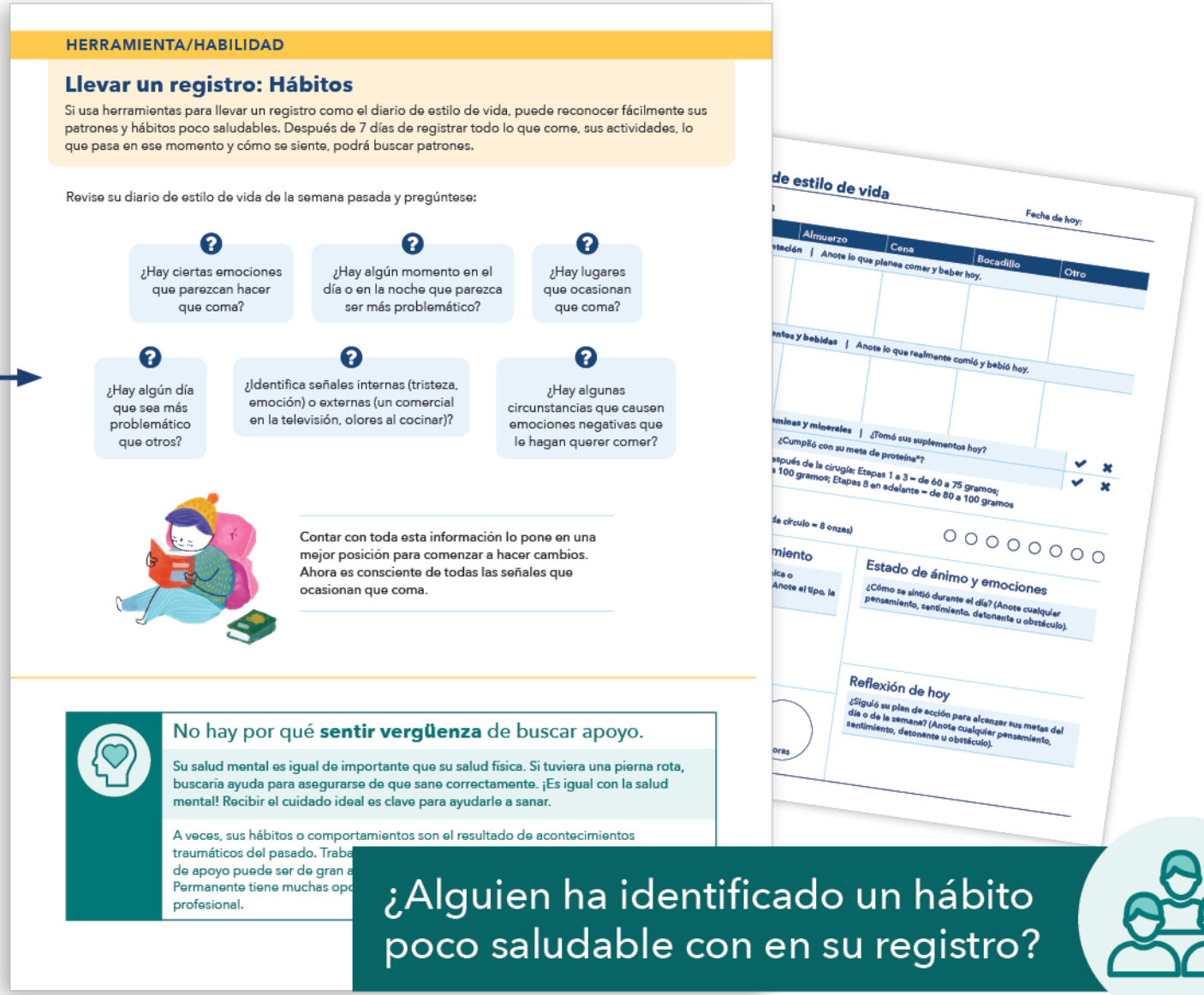
¿Quién intentó llevar un registro (ya sea con el diario de estilo de vida u otro método)?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 117**

HERRAMIENTA/HABILIDAD:

Cómo identificar hábitos al llevar un registro

Consulte esta herramienta de autoevaluación en su guía del taller. ¡Úsela junto con su diario de estilo de vida para identificar patrones!



¿Alguien ha identificado un hábito poco saludable con en su registro?

Contar con toda esta información puede ayudarle a comenzar a hacer cambios.

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 117

Anticipar, planear y ejecutar para romper los hábitos poco saludables

Anticípese al hábito

Registre sus hábitos para identificarlos.

Planee cómo va a implementar el hábito

Use listas de "en lugar de" para crear un plan.

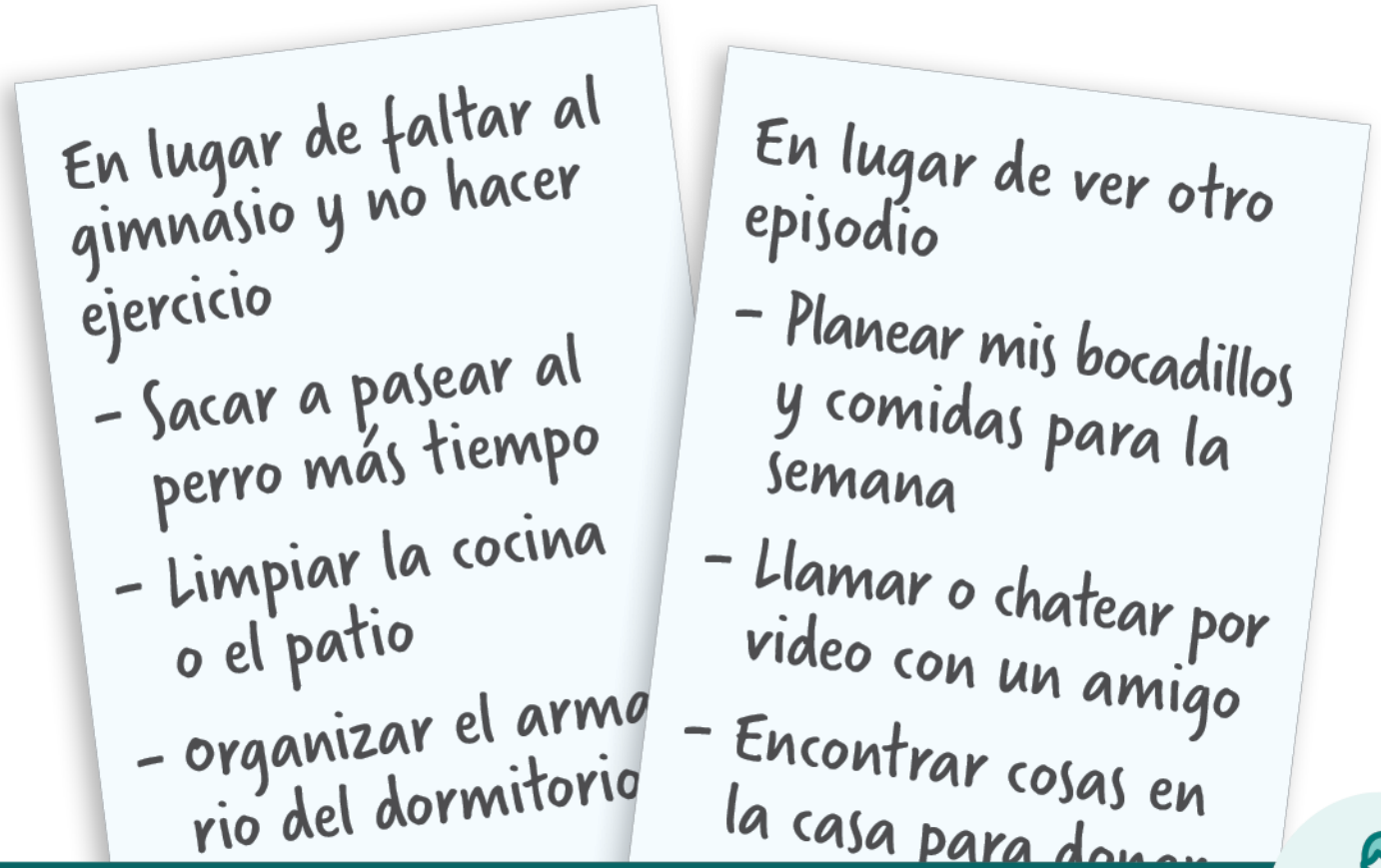
Ejecute el plan

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 118

HERRAMIENTA/HABILIDAD:

Anticipar, planear y ejecutar para romper los hábitos poco saludables

Haga una **lista de "en lugar de"** y téngala a la mano. Anote las actividades que puede hacer en lugar de su hábito poco saludable.



Cuando sienta el impulso de recurrir a su hábito poco saludable, saque su lista.

¿Cuáles son algunas ideas que tiene para su lista de "en lugar de"?

Práctica

Anticipar, planear y ejecutar para romper los hábitos poco saludables

En conjunto:
¿Cómo podemos cambiar este viejo hábito por uno nuevo y saludable?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 119**

KAISER PERMANENTE®
021521

Apoyo

No hay por qué sentir vergüenza de buscar apoyo.

Su salud mental es igual de importante que su salud física. Recibir el cuidado ideal es clave para ayudarles a sanar.

A veces, sus hábitos o comportamientos son el resultado de eventos traumáticos del pasado. Trabajar con un terapeuta profesional puede ayudarle a realizar cambios en su estilo de vida.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 117**

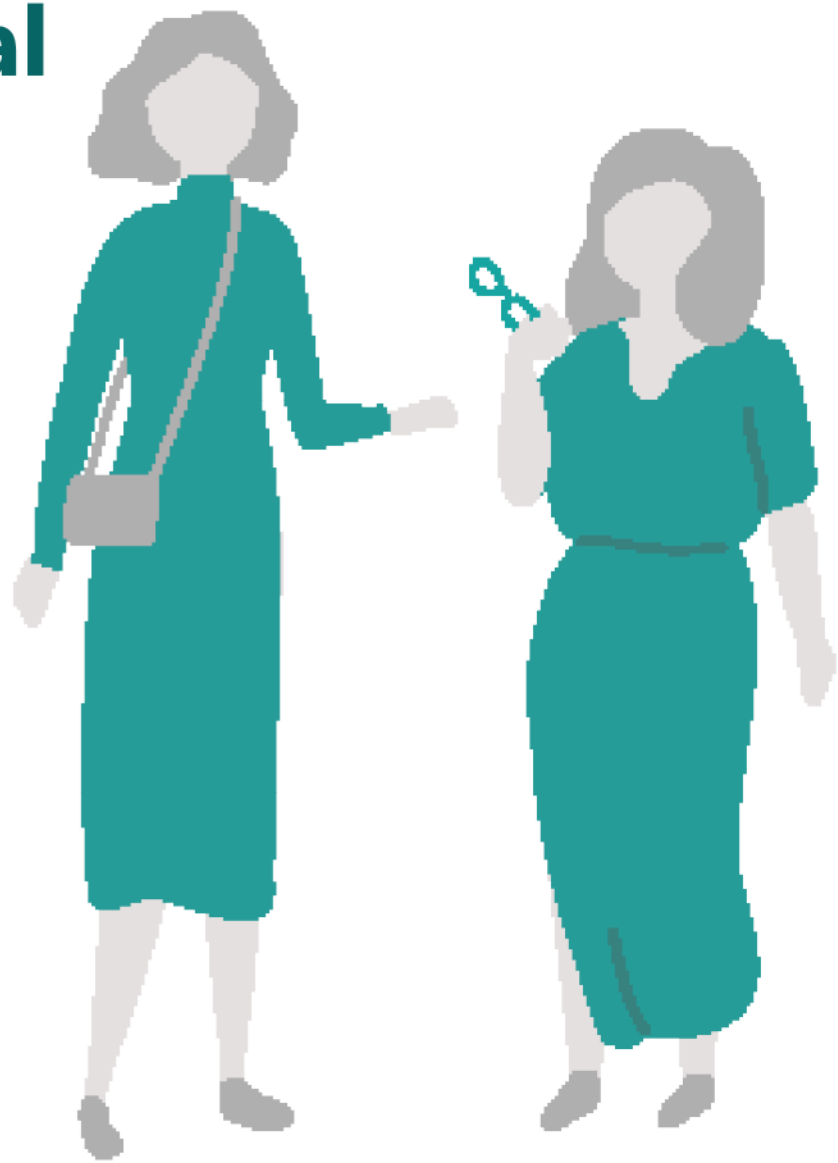
Imagen corporal

¿Qué significan para usted las palabras “imagen corporal”?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 120**

Imagen corporal

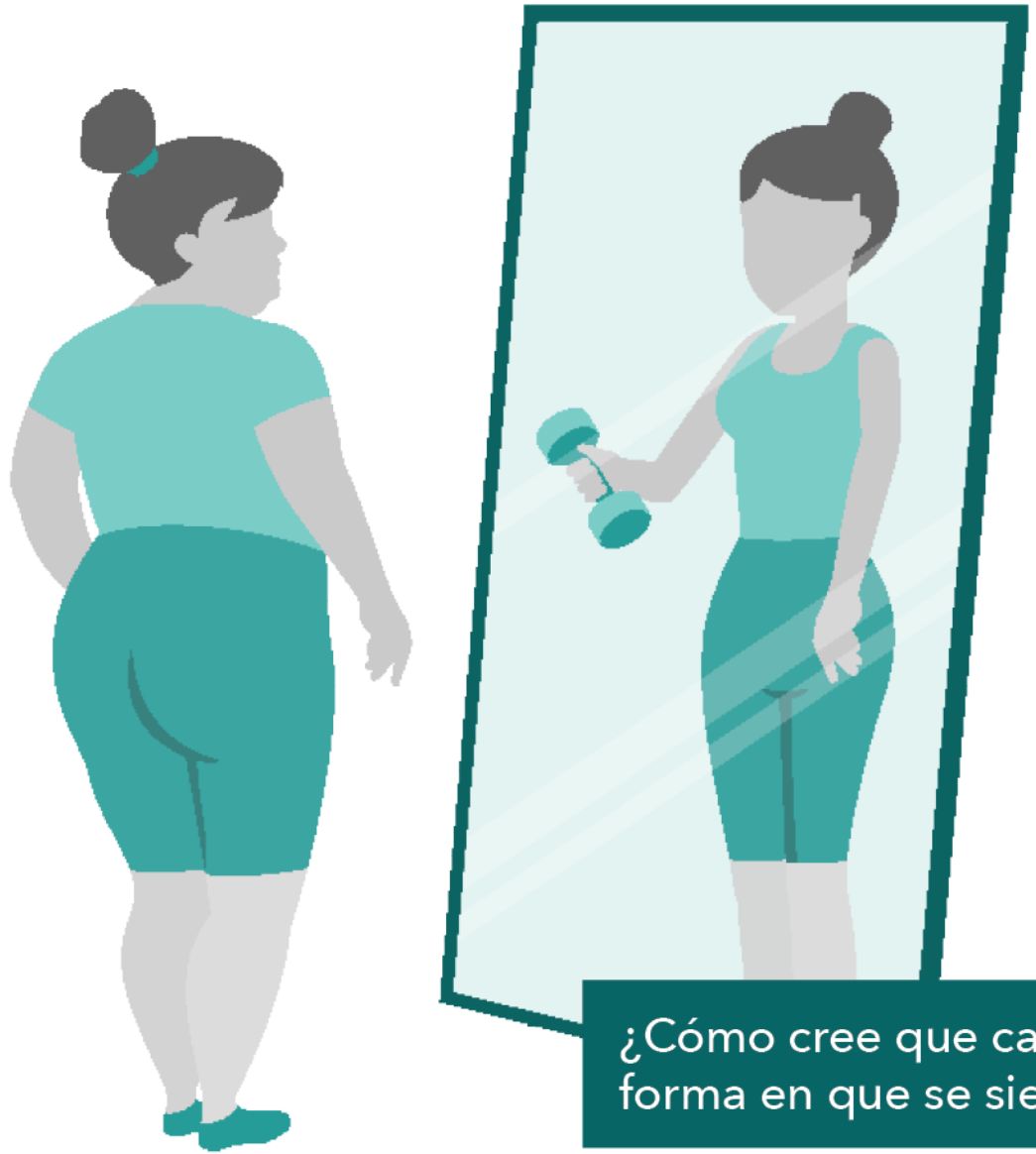
Historia de otros miembros



¿Qué le sorprendió de estas dos mujeres?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 120**

Imagen corporal



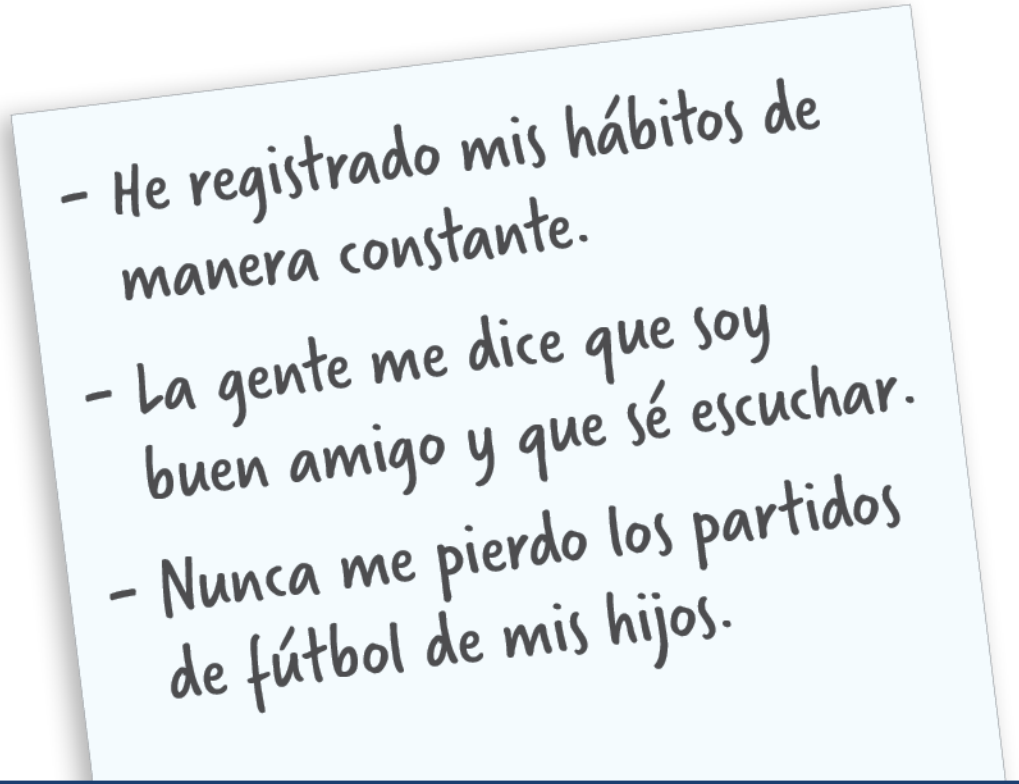
¿Cómo cree que cambie en el futuro la forma en que se siente con su cuerpo?

Cómo mejorar la imagen corporal

- **Valore** lo que su cuerpo puede hacer.
- **Tenga una lista** de las cosas que le gustan de usted mismo.
- **Recuerde** lo que es la "verdadera belleza".
- **Mírese** como una persona completa.
- **Rodéese** de personas positivas.
- **Tenga una mirada crítica** de las redes sociales.
- **Detenga** los pensamientos negativos.
- **Haga algo lindo** por usted mismo.
- **Ayude** a otros.
- **Use ropa que le guste.**

Cómo mejorar la imagen corporal

Tenga una lista de las 5 cosas que más le gustan de sí mismo.



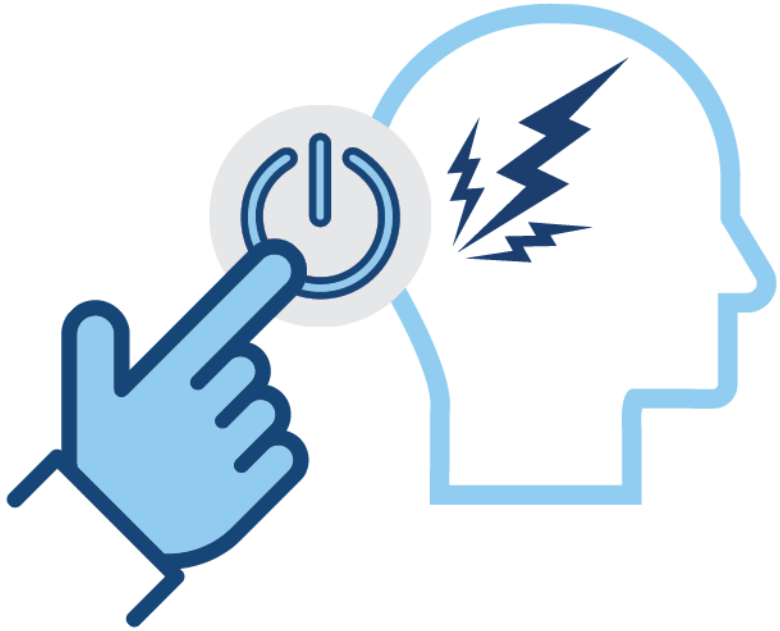
¡Siga agregando cosas a la lista a medida que las vaya notando!

Práctica

¿Cuáles son las 5 cosas que más le gustan de sí mismo?

Cómo mejorar la imagen corporal

Elimine las voces de su cabeza que le dicen que su cuerpo no está "bien" o que es una "mala" persona.



Práctica

¿Qué afirmación positiva puede crear para usted?

Cómo mejorar la imagen corporal

Haga algo lindo por usted.

Recoja flores frescas del mercado

De un paseo relajante por la costa

Envíese una tarjeta o carta para darse ánimo

Práctica

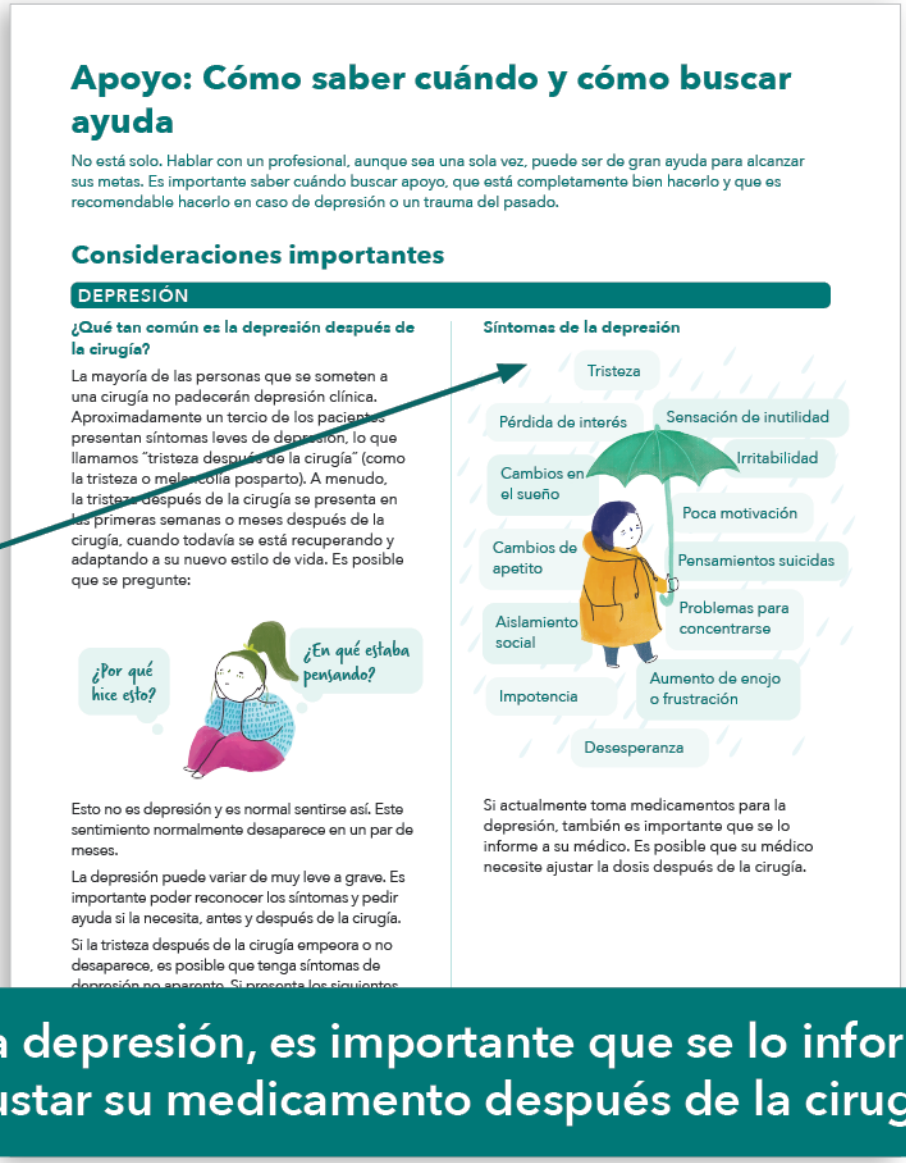
¿Qué puede hacer por usted hoy?

Depresión

Depresión

La depresión se puede tratar de manera eficaz.

Consulte los síntomas de la depresión en la **página 123** de la guía del taller.



Apoyo: Cómo saber cuándo y cómo buscar ayuda

No está solo. Hablar con un profesional, aunque sea una sola vez, puede ser de gran ayuda para alcanzar sus metas. Es importante saber cuándo buscar apoyo, que está completamente bien hacerlo y que es recomendable hacerlo en caso de depresión o un trauma del pasado.

Consideraciones importantes

DEPRESIÓN

¿Qué tan común es la depresión después de la cirugía?

La mayoría de las personas que se someten a una cirugía no padecerán depresión clínica. Aproximadamente un tercio de los pacientes presentan síntomas leves de depresión, lo que llamamos "tristeza después de la cirugía" (como la tristeza o melancolía posparto). A menudo, la tristeza después de la cirugía se presenta en las primeras semanas o meses después de la cirugía, cuando todavía se está recuperando y adaptando a su nuevo estilo de vida. Es posible que se pregunte:

Esto no es depresión y es normal sentirse así. Este sentimiento normalmente desaparece en un par de meses.

La depresión puede variar de muy leve a grave. Es importante poder reconocer los síntomas y pedir ayuda si la necesita, antes y después de la cirugía.

Si la tristeza después de la cirugía empeora o no desaparece, es posible que tenga síntomas de depresión no aparente. Si presenta los siguientes

Síntomas de la depresión

Si actualmente toma medicamentos para la depresión, también es importante que se lo informe a su médico. Es posible que su médico necesite ajustar la dosis después de la cirugía.

Si actualmente toma medicamentos para la depresión, es importante que se lo informe a su médico. Es posible que su médico deba ajustar su medicamento después de la cirugía.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 123**

Trauma

KAISER PERMANENTE®
021521

Trauma

Los profesionales pueden ayudarle a superar acontecimientos del pasado o aprender a sobrellevarlos para que pueda lograr el éxito y la felicidad a largo plazo después de la cirugía.

Es posible que traumas actuales y del pasado estén afectando su comportamiento. El trauma puede afectar el éxito de la cirugía y reducir la probabilidad de perder peso a largo plazo. Hablar con un profesional puede ayudar.

Apoyo

No hay por qué sentir vergüenza de buscar apoyo.

Su salud mental es igual de importante que su salud física. Recibir el cuidado ideal es clave para ayudarles a sanar.

Hable con su facilitador, médico u otro miembro del equipo de atención médica de Kaiser Permanente si necesita más apoyo.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 124**

Manejo del estrés

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 130**

Escaneo corporal

1. Comience a relajarse
2. Respire hondo
3. Escaneo corporal inicial
4. Escaneo completo
5. Escaneo final
6. Vuelva al presente

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 130**

Cómo crear una relación saludable con la comida

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 131**

Relaciones saludables

En general, ¿cómo es una relación saludable?

KAISER PERMANENTE®
021521

Relación con la comida

¿Cómo es una relación saludable con la comida?

KAISER PERMANENTE®

Ciclo de alimentación compulsiva y restricción

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 132**

Práctica

Cómo romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción

Escenario: Tuvo un día difícil en el trabajo y su jefe le dijo algo que lo hizo enojar. Tiene ganas de comer de forma compulsiva.

¿Cómo puede romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción ante un **detonante emocional**?

KAISER PERMANENTE®
021521

Práctica

Cómo romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción

Escenario: Tuvo un día difícil en el trabajo y su jefe le dijo algo que lo hizo enojar. Tiene ganas de comer de forma compulsiva.

¿Cómo puede romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción si ya comió **comió en exceso (de forma compulsiva)**?

KAISER PERMANENTE®

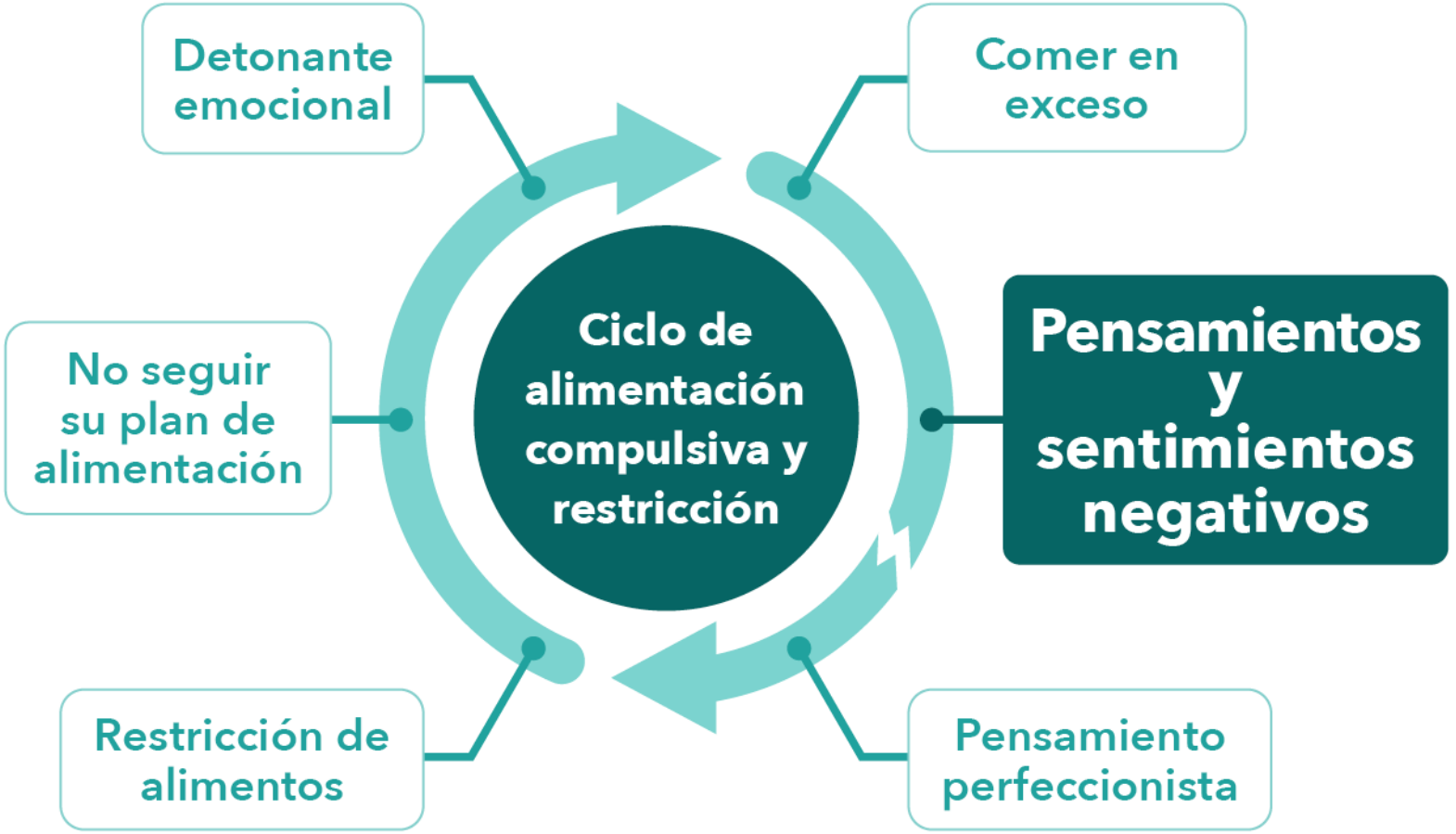
021521

Práctica

Cómo romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción

Escenario: Tuvo un día difícil en el trabajo y su jefe le dijo algo que lo hizo enojar. Tiene ganas de comer de forma compulsiva.

¿Cómo puede romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción si ya comió en exceso y tiene **pensamientos y sentimientos negativos**?



KAISER PERMANENTE®
021521

Práctica

Cómo romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción

Escenario: Tuvo un día difícil en el trabajo y su jefe le dijo algo que lo hizo enojar. Tiene ganas de comer de forma compulsiva.

¿Cómo puede romper el ciclo si se castiga a sí mismo por comer en exceso y por no apegarse perfectamente al plan **(pensamiento perfeccionista)**?

KAISER PERMANENTE®
021521

Práctica

Cómo romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción

Escenario: Tuvo un día difícil en el trabajo y su jefe le dijo algo que lo hizo enojar. Tiene ganas de comer de forma compulsiva.

¿Cómo puede romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción si **restringe** qué o cuánto come?

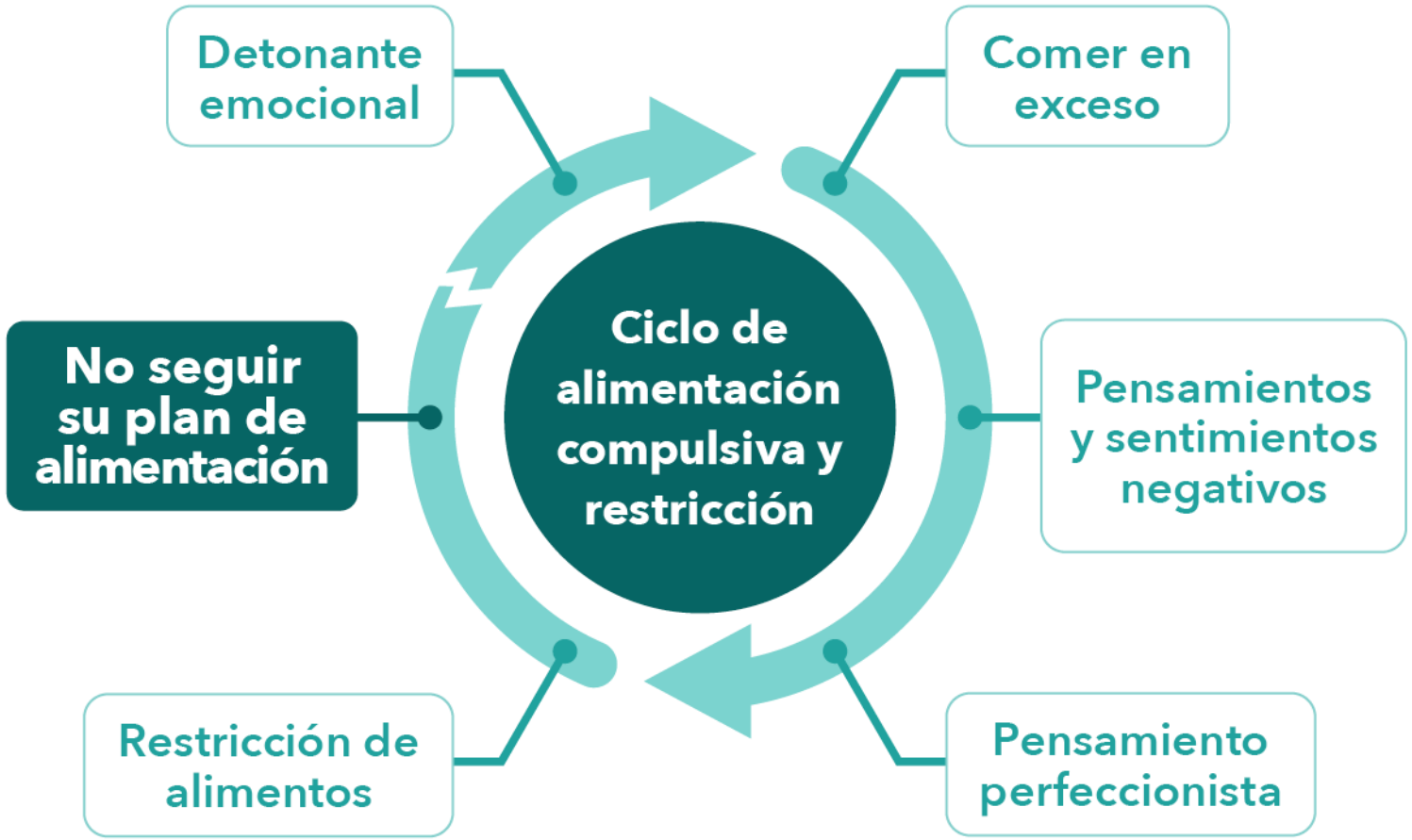
KAISER PERMANENTE®
021521

Práctica

Cómo romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción

Escenario: Tuvo un día difícil en el trabajo y su jefe le dijo algo que lo hizo enojar. Tiene ganas de comer de forma compulsiva.

¿Cómo podría romper el ciclo de alimentación compulsiva y restricción si no puede seguir su **plan de alimentación**?



KAISER PERMANENTE®

021521

Apoyo

No hay por qué sentir vergüenza de buscar apoyo.

Su salud mental es igual de importante que su salud física. Recibir el cuidado ideal es clave para ayudarle a sanar.

Desarrollar una relación saludable con la comida lleva tiempo. Hablar con un profesional acerca de los hábitos de alimentación desordenada o trastornos alimentarios puede ser útil.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 134**

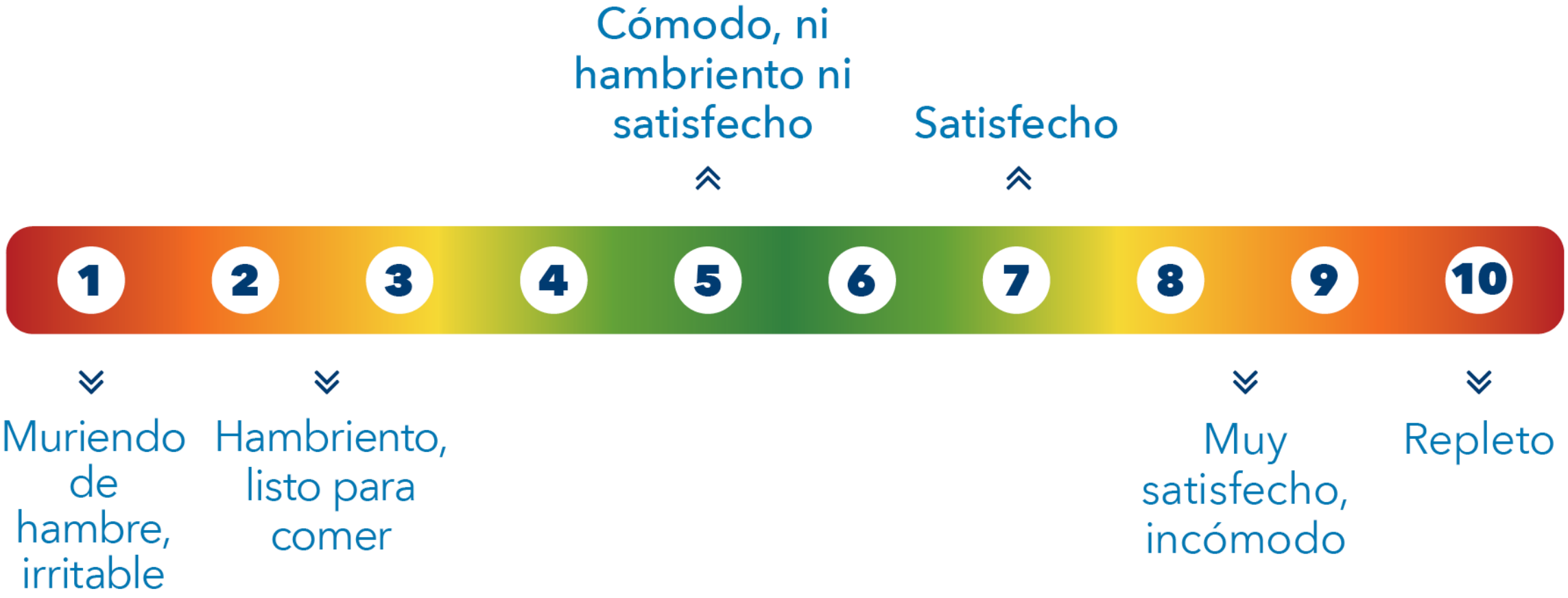
Comer por motivos emocionales

¿Qué experiencias positivas ha tenido al lidiar con las emociones y la comida?

¿Qué (si hay algo) ha funcionado para usted en diferentes situaciones?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 135**

Distinguir el hambre emocional del hambre física



GUÍA DEL TALLER PÁGINA 135

Distinguir el hambre emocional del hambre física

	Hambre física		Hambre emocional
Cómo empieza	Gradual		Repentina
Qué alimentos	Cualquier alimento		Alimento específico
Cómo se siente	Se disfruta el sabor de la comida		Se disfruta solo el primer bocado
Cuando está satisfecho	Deja de comer		Sigue comiendo
Cómo se siente después	Satisfecho		Con culpa y vergüenza

¿Qué estrategias usa o podría usar para distinguir el hambre emocional del hambre física?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 136**

Chequeo EMOCIONAL

- ¿Tiene hambre? » ¿Es hora de comer?
- ¿Se siente enojado? » ¿Cuál es la causa de su enojo?
- ¿Se siente solo? » ¿Ha contactado a alguien últimamente?
- ¿Está cansado? » ¿Descansa lo suficiente?

Tómese un tiempo cada día para evaluarse. Pregúntese: "¿Tengo hambre, estoy enojado, solo o cansado?"

Transferencia de adicciones

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 138**

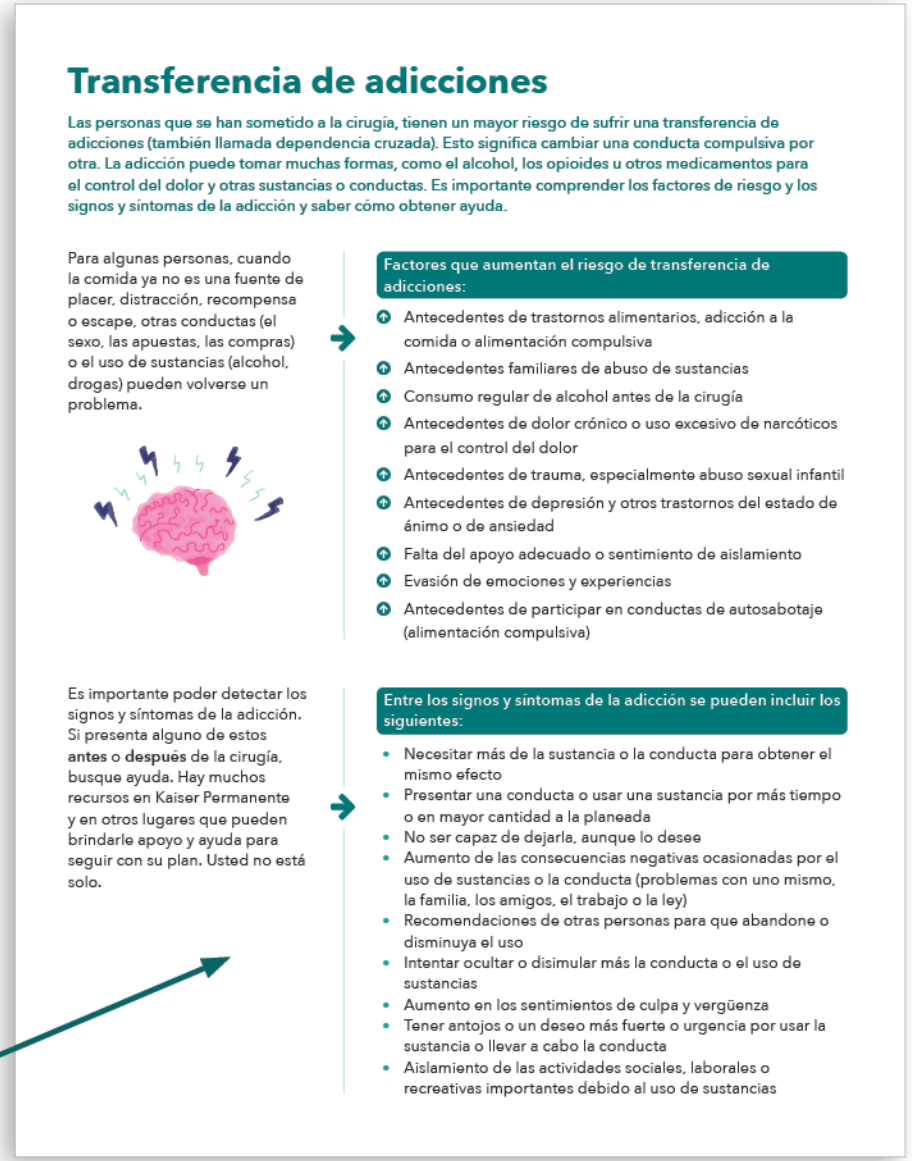
Transferencia de adicciones

La cirugía metabólica y bariátrica aumenta el riesgo de transferencia de adicciones.

Es importante que:

- Comprenda los signos y síntomas de la adicción.
- Obtenga ayuda antes y después de la cirugía.
- Hable con su equipo de atención médica.

Consulte los signos y síntomas de una adicción en la página 138 de su guía del taller.



Transferencia de adicciones

Las personas que se han sometido a la cirugía, tienen un mayor riesgo de sufrir una transferencia de adicciones (también llamada dependencia cruzada). Esto significa cambiar una conducta compulsiva por otra. La adicción puede tomar muchas formas, como el alcohol, los opioides u otros medicamentos para el control del dolor y otras sustancias o conductas. Es importante comprender los factores de riesgo y los signos y síntomas de la adicción y saber cómo obtener ayuda.

Para algunas personas, cuando la comida ya no es una fuente de placer, distracción, recompensa o escape, otras conductas (el sexo, las apuestas, las compras) o el uso de sustancias (alcohol, drogas) pueden volverse un problema.

Factores que aumentan el riesgo de transferencia de adicciones:

- Antecedentes de trastornos alimentarios, adicción a la comida o alimentación compulsiva
- Antecedentes familiares de abuso de sustancias
- Consumo regular de alcohol antes de la cirugía
- Antecedentes de dolor crónico o uso excesivo de narcóticos para el control del dolor
- Antecedentes de trauma, especialmente abuso sexual infantil
- Antecedentes de depresión y otros trastornos del estado de ánimo o de ansiedad
- Falta del apoyo adecuado o sentimiento de aislamiento
- Evasión de emociones y experiencias
- Antecedentes de participar en conductas de autosabotaje (alimentación compulsiva)

Es importante poder detectar los signos y síntomas de la adicción. Si presenta alguno de estos **antes** o **después** de la cirugía, busque ayuda. Hay muchos recursos en Kaiser Permanente y en otros lugares que pueden brindarle apoyo y ayuda para seguir con su plan. Usted no está solo.

Entre los signos y síntomas de la adicción se pueden incluir los siguientes:

- Necesitar más de la sustancia o la conducta para obtener el mismo efecto
- Presentar una conducta o usar una sustancia por más tiempo o en mayor cantidad a la planeada
- No ser capaz de dejarla, aunque lo desee
- Aumento de las consecuencias negativas ocasionadas por el uso de sustancias o la conducta (problemas con uno mismo, la familia, los amigos, el trabajo o la ley)
- Recomendaciones de otras personas para que abandone o disminuya el uso
- Intentar ocultar o disimular más la conducta o el uso de sustancias
- Aumento en los sentimientos de culpa y vergüenza
- Tener antojos o un deseo más fuerte o urgencia por usar la sustancia o llevar a cabo la conducta
- Aislamiento de las actividades sociales, laborales o recreativas importantes debido al uso de sustancias

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 138**

El alcohol y la cirugía metabólica y bariátrica

No se recomienda el consumo de alcohol después de la cirugía.

Es importante que busque ayuda si tiene problemas de abuso de sustancias antes o después de la cirugía.

¿Por qué? Puede:

- Causar aumento de peso
- Aumentar el riesgo de tener una úlcera
- Aumentar el riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Aumentar el riesgo de desarrollar una nueva adicción

Apoyo

No hay por qué sentir vergüenza de buscar apoyo.

Su salud mental es igual de importante que su salud física. Recibir el cuidado ideal es clave para ayudarle a sanar.

Si tiene antecedentes sin tratar de abuso de sustancias, hable con un terapeuta u otro profesional antes de la cirugía para reducir las posibilidades de transferencia de adicciones y asegurarse de que la cirugía sea exitosa a largo plazo.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 139**

Cómo prepararse para los cambios en las relaciones

¿Cómo puede prepararse y preparar a los demás para los posibles cambios después de la cirugía?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 148**

Cómo prepararse para los cambios después de la cirugía

Sus seres queridos pueden...

1. Intentar sabotear sus intentos de cambio
2. Volverse menos solidarios
3. Decirle que bajó demasiado de peso

La gente puede ...

4. Comenzar a saludarlo o hacer contacto visual
5. Coquetear o hacer insinuaciones sexuales
6. Hacer preguntas indiscretas

Su pareja puede...

7. Necesitar planear cuidadosamente las celebraciones
8. Volverse más dependiente y temer que usted se vaya

¿Cómo respondería a estas situaciones?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINAS 148-150**

KAISER PERMANENTE®
021521

Cómo preparar a los demás para los cambios después de la cirugía

¿Cuáles cree que podrían ser algunos de los **beneficios** de compartir información sobre su cirugía con otras personas?

¿Cuáles son algunos de los **límites** que podría poner al compartir información sobre su cirugía?

Preguntas sugeridas

para discutir con su familia o amigos antes de la cirugía

¿Cómo cambiarán las comidas en casa?

¿Cómo se organizarán en las vacaciones y las fiestas?

¿Cómo se beneficiarán los demás de que usted sea más saludable?

Consulte la página 151 para ver más preguntas que pueden ayudar a iniciar una conversación al respecto.

Cómo preparar a familiares y amigos para los cambios después de la cirugía

Adaptarse a los cambios en el estilo de vida después de la cirugía puede ser igual de difícil para un familiar o amigo como para usted. Si vive con otras personas, es importante hablar con ellos sobre los cambios que hará. Esta puede ser una oportunidad para que toda la familia se comprometa a ser más saludable. Asegurarse de que sus familiares sean parte del proceso hará que todo sea más fácil para todos. Estas son algunas preguntas que pueden ayudar a iniciar la conversación:

- ¿Cómo cambiarán las comidas en casa?
- ¿Cómo se beneficiarán los demás del hecho de que usted sea más saludable?
- ¿Cómo deberían actuar sus familiares si deciden comer algo que saben que será tentador para usted?
- ¿Cómo se organizarán en las vacaciones y las fiestas?
- ¿Qué alimentos estarán y no estarán disponibles en casa?
- ¿Qué pueden hacer sus familiares para ayudarle a tener éxito?
- ¿Cómo le gustaría a la familia que usted manejara su nueva forma de alimentación?
- ¿Le gustaría a su familia usar esto como una oportunidad para ser más saludable y activa? Si es así, ¿cómo pueden todos motivarse y apoyarse mutuamente?

¿Cuáles son sus pensamientos, sentimientos e ideas?

NOTA IMPORTANTE: Algunas personas no quieren decirle a los demás que se realizaron una cirugía. Puede elegir con quién comparte esta información. Sin embargo, preparar con anticipación una respuesta por si le preguntan sobre su rápida pérdida de peso puede ayudarle a sentirse más cómodo.

Adaptado con el permiso de Cynthia L. Alexander, *Emotional First Aid Kit: A Practical Guide to Life After Bariatric Surgery*, (Kit de primeros auxilios emocionales: Una guía práctica para la vida después de la cirugía bariátrica), Matrix Medical Communications, LLC, 2009.

Práctica

Respuestas preparadas

¿Cómo respondería si alguien dijera esto?

Te ves increíble. ¿Cómo bajaste tanto de peso?

¡Escriba su respuesta preparada para tenerla lista!

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 152**

Práctica

Respuestas preparadas

¿Cómo respondería si alguien dijera esto?

La cirugía es la salida más fácil.

¡Escriba su respuesta preparada para tenerla lista!

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 152**

KAISER PERMANENTE®
021521

Práctica

Respuestas preparadas

¿Cómo respondería si alguien dijera esto?

¿Por qué no simplemente intentaste hacer dieta y ejercicio?

¡Escriba su respuesta preparada para tenerla lista!

Práctica

Respuestas preparadas

¿Cómo respondería si alguien dijera esto?

¿Así que bajarás de peso sin tener que hacer nada?

¡Escriba su respuesta preparada para tenerla lista!

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 152**

KAISER PERMANENTE®
021521

Habilidades de comunicación

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 153**

Escucha activa

Piense en alguien que realmente lo sepa escuchar.

¿Qué hace esa persona? ¿Cómo sabe que realmente lo está escuchando?

KAISER PERMANENTE®
021521

Escucha activa

Hay cuatro elementos para escuchar bien:

1

Aclarar.
Haga preguntas para asegurarse de que entiende lo que se dijo.

2

Parafrasear.
Repita lo dicho en sus propias palabras.

3

Reflejar.
Ofrezca su impresión de los sentimientos del hablante.

4

Aceptar.
Acepte el punto de vista del hablante.

Comunicación asertiva

Escenario 1:

Reunión familiar con familiares insistentes

Escenario 2:

Pareja que no apoya

Comunicación asertiva

"Mensaje yo"

Cuatro pasos para crear el "mensaje yo":

Paso 1

Describa la situación solo con los hechos.

» Cuando…

Paso 2

Nombre lo que siente con una palabra.

» Me siento…

Paso 3

Diga cómo cree que le está afectando la situación.

» Porque yo…

Paso 4

Sugiera una solución específica de forma positiva.

» Yo necesito…

» Yo quiero…

» Yo deseo…

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 155

Práctica

"Mensaje yo"

¿Con qué escenario quiere practicar?

En el trabajo

En casa

En el supermercado

En un restaurante

Use los 4 pasos para crear su "mensaje yo".

KAISER PERMANENTE®
021521

Cómo poner límites

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 158**

Cómo poner límites

Límites de tiempo

Límites en las relaciones

Límites de disponibilidad

Límites de espacio mental

¿Cómo podrían ayudarle estos límites a proteger su inversión en su salud después de la cirugía?

¿Qué tipo de límites podría poner?

Cómo reconocer las recaídas y apegarse a su plan

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 159**

Cómo reconocer las recaídas

La historia de Juan

¿Qué haría si estuviera en su situación?

La historia de Nancy

¿Qué haría si estuviera en su situación?

KAISER PERMANENTE®
021521

Kit de primeros auxilios para recaídas

Cómo retomar su plan

- **Haga algo** que le indique que ha retomado su plan de inmediato. (página 106)
- **Anticipe** las situaciones difíciles. (página 118)
- **Llame a alguien** de su sistema de apoyo.
- **Recuerde** su "porqué". (página 15)
- **Concéntrese** en las afirmaciones y el diálogo interno positivo. (página 113)
- **Reconozca** sus pequeños éxitos.
- **Planifique.**

Nutrición

Temas y habilidades

KAISER PERMANENTE®
021521

Compras inteligentes

KAISER PERMANENTE®
021521

Compras inteligentes

Tenga un plan.

Haga una lista para planear sus comidas de la semana.

Compre primero en los pasillos exteriores.

Ahí es donde usualmente están los alimentos frescos.

Elija alimentos "reales"

Alimentos frescos y con ingredientes saludables.

Aproveche su mercado local de frutas y verduras.

Evite los puestos que no son de productos frescos.

No haga las compras con hambre.

Coma un bocadillo saludable antes de ir al supermercado.

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 39

Habilidades para cocinar saludable

KAISER PERMANENTE®
021521

Habilidades para cocinar saludable

- **Usar aerosol para cocinar** o pequeñas cantidades de aceite de oliva o de canola.
- **Cocinar a la parrilla, asar, hornear** y **saltear.**
- **Quitar toda la grasa visible** antes de cocinar.
- **Quitar la piel** al pollo y al pavo antes de cocinarlos.
- **Hervir las verduras** en agua o en caldo con poco sodio o cocinarlas en el microondas.
- Para cocinar, **usar limón, hierbas y especias** en lugar de sal. Póngase como meta consumir menos de 2,300 mg de sodio al día (aproximadamente 1 cucharadita de sal).

¿Qué otras técnicas de cocina saludables ha intentado?

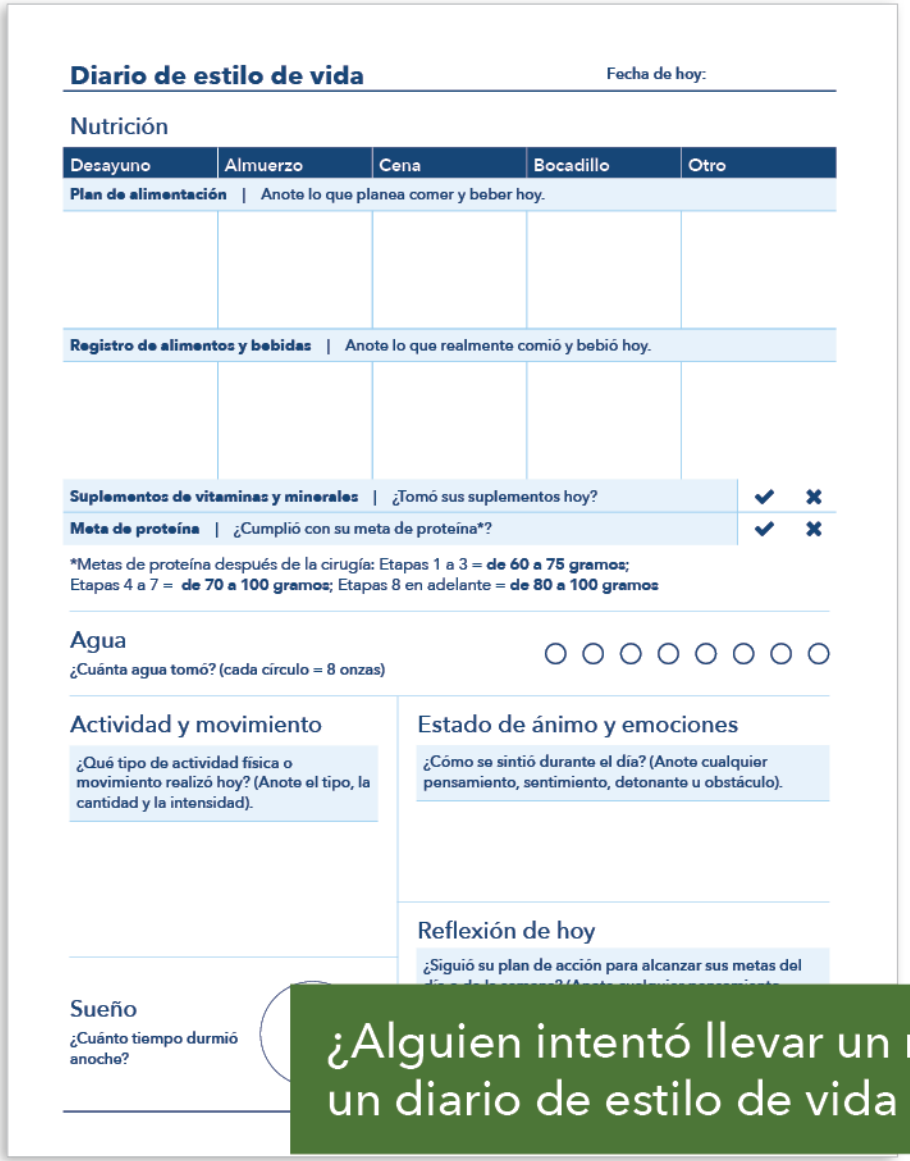
Planear y llevar un registro

KAISER PERMANENTE®
021521

Planear y llevar un registro

Planeación de comidas

- Use libros de cocina.
- Planee algunas comidas rápidas.
- Haga listas para asegurarse de contar con los ingredientes que necesita.



Diario de estilo de vida Fecha de hoy:

Nutrición

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo	Otro
Plan de alimentación | Anote lo que planea comer y beber hoy.				
Registro de alimentos y bebidas | Anote lo que realmente comió y bebió hoy.				

Suplementos de vitaminas y minerales | ¿Tomó sus suplementos hoy? ✔ ✖

Meta de proteína | ¿Cumplió con su meta de proteína*? ✔ ✖

*Metas de proteína después de la cirugía: Etapas 1 a 3 = **de 60 a 75 gramos;** Etapas 4 a 7 = **de 70 a 100 gramos;** Etapas 8 en adelante = **de 80 a 100 gramos**

Agua

¿Cuánta agua tomó? (cada círculo = 8 onzas) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Actividad y movimiento

¿Qué tipo de actividad física o movimiento realizó hoy? (Anote el tipo, la cantidad y la intensidad).

Estado de ánimo y emociones

¿Cómo se sintió durante el día? (Anote cualquier pensamiento, sentimiento, detonante u obstáculo).

Reflexión de hoy

¿Siguió su plan de acción para alcanzar sus metas del

Sueño

¿Cuánto tiempo durmió anoche?

¿Alguien intentó llevar un registro (ya sea con un diario de estilo de vida u otro método)?

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 41

Comer con atención plena

Cuando escucha el término atención plena, ¿qué le viene a la mente?

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 42

Las "CLAVES" para comer con atención plena

C Consulte con su estómago.

L Lentamente analice su comida.

A Ajuste su velocidad.

V Vigile su hambre mientras come.

E Enfóquese en masticar.

S Saboree cada bocado.

¿Cómo se sintió con este ejercicio?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINAS 42-43**

Hidratación

¿Por qué es tan importante la hidratación después de la cirugía?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 64**

Hidratación después de la cirugía

Meta: 64 onzas (8 tazas) de agua todos los días

La deshidratación es la complicación más común de la cirugía metabólica y bariátrica.

¡Evite las complicaciones de la deshidratación después de la cirugía!

Antes de la cirugía, desarrolle el hábito de beber sorbos de agua durante el día.

Hidratación después de la cirugía

Manténgase hidratado

- Lleve un registro
- Utilice recordatorios
- Haga ajustes

Elija

- ✔ Agua
- ✔ Consomé bajo en sodio y bajo en grasa
- ✔ Gelatina o paletas de hielo sin azúcar
- ✔ Bebidas descafeinadas

Evite

- ✖ Cafeína
- ✖ Bebidas con gas
- ✖ Bebidas azucaradas y jugos

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 65**

La importancia de la proteína después de la cirugía

¿Qué es lo que le causa más curiosidad, inquietud o preocupación respecto a la proteína después de la cirugía?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 52**

Por qué es importante la proteína después de la cirugía

Satisfacer sus necesidades de proteína después de la cirugía es **una prioridad para su salud.**

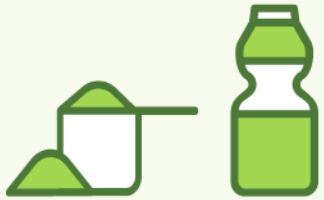
No obtener suficiente proteína puede causar:

- Caída del cabello
- Pérdida de masa muscular
- Uñas quebradizas
- Piel seca
- Fatiga
- Depresión
- Aumento del hambre
- Antojos de azúcar
- Hinchazón
- Enfermedad del hígado graso
- Disminución de la función inmunitaria

Cómo obtener proteína

Dos formas principales:

Suplementos



Alimentos

GUÍA DEL TALLER **PÁGINAS 53-54**

KAISER PERMANENTE®
021521

Proteína proveniente de suplementos

Durante **las primeras semanas después de la cirugía,** no comerá alimentos sólidos. La mayor parte de su proteína provendrá de suplementos de proteína.

Dos presentaciones principales:

Proteína en polvo
(para hacer licuados de proteína o añadirla a otros alimentos)

Bebidas de proteína
(listas para beberse)

Cómo elegir un suplemento de proteína

Fuente de proteína

Fuente de proteína como ingrediente principal:

Elija:

- **Aislado de proteína** (suero o soya)
- **Concentrado de proteína** (suero, soya, leche o huevo)

Evite (estas no son fuentes completas de proteína):

- ✖ Colágeno
- ✖ Aislado de proteína de colágeno
- ✖ Colágeno hidrolizado

Proteína en polvo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 scoop (~27g)

Servings Per Container: 17

Amount Per Serving	1 scoop	with 8 fl.oz. skim milk
Calories	**100**	**180**
Calories from Fat	0	0
	% Daily Value*	
Total Fat 0g	**0%***	**0%***
Saturated Fat 0g	0%*	0%*
Trans Fat 0g	0%*	0%*
Cholesterol 0mg	0%*	2%*
Sodium 55mg	2%	7%
Potassium 95mg	3%*	12%*
Total Carbohydrate 4g	1%*	5%*
Dietary Fiber 0g	0%*	0%*
Sugars 3g		
Protein 21g	**42%**	**58%**
Vitamin A	0%	10%
Calcium 130mg	15%	40%
Iron 0 mg	0%	0%
Phosphorus 65 mg	7%	30%
Lactose 0 g	**	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Sat. Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400 mg
Potassium	Less than	3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300mg	375mg
Dietary Fiber		25g	30g
Protein		50g	65g

Calories Per Gram:
Fat 9 Carbohydrate 4 Protein 4

INGREDIENTS: Whey Protein Isolate, Fructose, Natural and Artificial Flavors, Soy Lecithin, Xanthan Gum, Acesulfame Potassium, Sucralose.

Bebida de proteína

Nutrition Facts

Serving Size 1 Shake (11 fl oz)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving		
Calories 160	Fat Cal. 25	
		% DV*
Total Fat 3g		5%
Sat. Fat 1g		5%
Trans Fat 0g		
Cholest. 25mg		8%
Sodium 360mg		15%
Potassium 310mg		9%
Total Carb. 5g		2%
Dietary Fiber 2g		8%
Sugars 1g		
Protein 30g		60%

Vitamin A	25%	• Vitamin C	25%
Calcium	50%	• Iron	25%
Vitamin D	25%	• Vitamin E	25%
Vitamin K	25%	• Thiamin	25%
Riboflavin	25%	• Niacin	25%
Vitamin B6	25%	• Folate	25%
Vitamin B12	25%	• Biotin	25%
Pantothenic Acid	25%	• Phosphorus	50%
Iodine	25%	• Magnesium	25%
Zinc	25%	• Selenium	25%
Copper	25%	• Manganese	25%
Chromium	25%	• Molybdenum	25%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGRE... (MILK PROTEIN CONCENTRATE, ...IN® SHAKE PROTEIN BLEND ...ALCIUM CASEINATE, WHEY PROTEIN CONCENTRATE), ...CONTAINS 1% OR LESS OF THE ...WER OIL, INULIN, CELLULOSE GEL AND CELLULOSE GUM, MAGNESIUM PHOSPHATE, DATEM, SALT, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, SUCRALOSE, ACESULFAME POTASSIUM, CARRAGEENAN.

Tamaño de la porción

Toda la información es para 1 porción.

Calorías

Menos de 200

Grasa

Menos de 4 g

Azúcar

Menos de 6 g

Proteína

Al menos de 20 a 30 g

Práctica

Suplemento de proteína

¿Este suplemento de proteína cubre sus necesidades después de la cirugía?

Nutrition Facts

About 20 servings per container

Serving size **1 Scoop (20g)**

Amount per serving

Calories **90**

	% Daily Value*
Total Fat 5g	**6%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 180mg	**8%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 4mg	20%
Potassium 258mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients:

COLLAGEN PEPTIDES, COCONUT MEDIUM CHAIN TRIGLYCERIDES, ORGANIC ALKALIZED COCOA, ACACIA, SEA SALT, ORGANIC STEVIA

*Not a low-calorie food

++These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

GLUTEN FREE

STORAGE INFORMATION:
STORE IN COOL, DRY PLACE WITH LID TIGHTLY SEALED. AVOID EXPOSURE TO LIGHT, HEAT, AND MOISTURE.

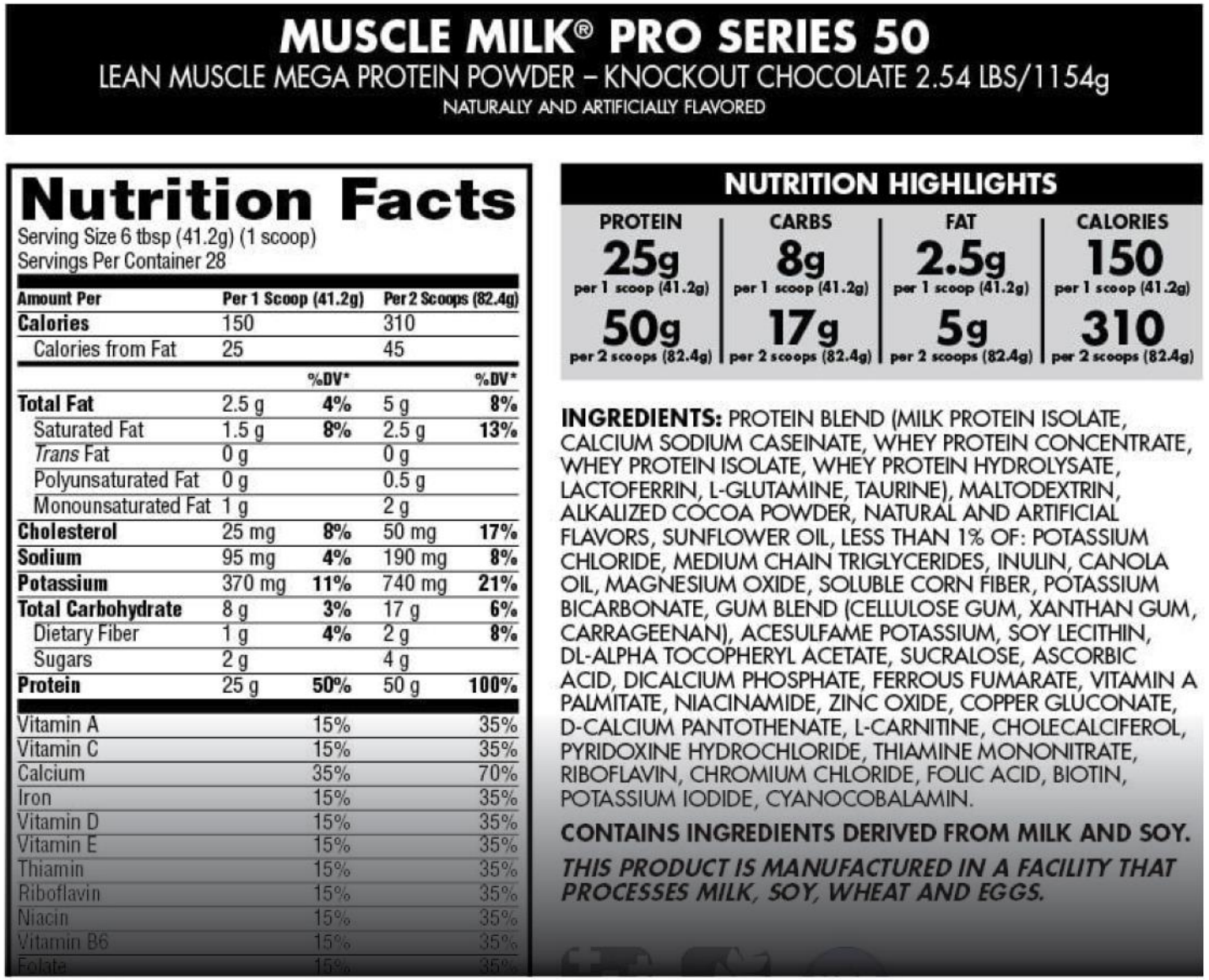
DO NOT USE IN A STYROFOAM CUP

KAISER PERMANENTE®

Práctica

Suplemento de proteína

¿Este suplemento de proteína cubre sus necesidades después de la cirugía?



MUSCLE MILK® PRO SERIES 50
LEAN MUSCLE MEGA PROTEIN POWDER – KNOCKOUT CHOCOLATE 2.54 LBS/1154g
NATURALLY AND ARTIFICIALLY FLAVORED

Nutrition Facts
Serving Size 6 tbsp (41.2g) (1 scoop)
Servings Per Container 28

Amount Per	Per 1 Scoop (41.2g)		Per 2 Scoops (82.4g)	
Calories	150		310	
Calories from Fat	25		45	
		%DV*		%DV*
Total Fat	2.5 g	4%	5 g	8%
Saturated Fat	1.5 g	8%	2.5 g	13%
Trans Fat	0 g		0 g	
Polyunsaturated Fat	0 g		0.5 g	
Monounsaturated Fat	1 g		2 g	
Cholesterol	25 mg	8%	50 mg	17%
Sodium	95 mg	4%	190 mg	8%
Potassium	370 mg	11%	740 mg	21%
Total Carbohydrate	8 g	3%	17 g	6%
Dietary Fiber	1 g	4%	2 g	8%
Sugars	2 g		4 g	
Protein	25 g	50%	50 g	100%
Vitamin A		15%		35%
Vitamin C		15%		35%
Calcium		35%		70%
Iron		15%		35%
Vitamin D		15%		35%
Vitamin E		15%		35%
Thiamin		15%		35%
Riboflavin		15%		35%
Niacin		15%		35%
Vitamin B6		15%		35%
Folate		15%		35%

NUTRITION HIGHLIGHTS

PROTEIN	CARBS	FAT	CALORIES
25g per 1 scoop (41.2g)	8g per 1 scoop (41.2g)	2.5g per 1 scoop (41.2g)	150 per 1 scoop (41.2g)
50g per 2 scoops (82.4g)	17g per 2 scoops (82.4g)	5g per 2 scoops (82.4g)	310 per 2 scoops (82.4g)

INGREDIENTS: PROTEIN BLEND (MILK PROTEIN ISOLATE, CALCIUM SODIUM CASEINATE, WHEY PROTEIN CONCENTRATE, WHEY PROTEIN ISOLATE, WHEY PROTEIN HYDROLYSATE, LACTOFERRIN, L-GLUTAMINE, TAURINE), MALTODEXTRIN, ALKALIZED COCOA POWDER, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, SUNFLOWER OIL, LESS THAN 1% OF: POTASSIUM CHLORIDE, MEDIUM CHAIN TRIGLYCERIDES, INULIN, CANOLA OIL, MAGNESIUM OXIDE, SOLUBLE CORN FIBER, POTASSIUM BICARBONATE, GUM BLEND (CELLULOSE GUM, XANTHAN GUM, CARRAGEENAN), ACESULFAME POTASSIUM, SOY LECITHIN, DL-ALPHA TOCOPHERYL ACETATE, SUCRALOSE, ASCORBIC ACID, DICALCIUM PHOSPHATE, FERROUS FUMARATE, VITAMIN A PALMITATE, NIACINAMIDE, ZINC OXIDE, COPPER GLUCONATE, D-CALCIUM PANTOTHENATE, L-CARNITINE, CHOLECALCIFEROL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, CHROMIUM CHLORIDE, FOLIC ACID, BIOTIN, POTASSIUM IODIDE, CYANOCOBALAMIN.

CONTAINS INGREDIENTS DERIVED FROM MILK AND SOY.

THIS PRODUCT IS MANUFACTURED IN A FACILITY THAT PROCESSES MILK, SOY, WHEAT AND EGGS.

KAISER PERMANENTE®
021521

Ejemplos de suplementos de proteína claros

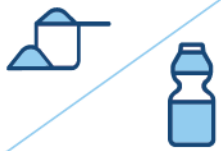
(Etapa 1: Días 1 a 3)

Marca	Tamaño de la porción	Proteína por porción	Porciones diarias recomendadas
Isopure Perfect Zero Carb	Botella de 20 oz	40 gramos	2
Syntrax Nectar Whey	1 medida mezclada con agua	23 gramos	3
Premier Clear	Botella de 16.9 oz	20 gramos	3
Bariatric Advantage Clearly Protein	Botella de 16.9 oz	20 gramos	3

Nota: Es posible que algunos cirujanos recomienden marcas específicas de suplementos de proteína para los primeros días después de la cirugía. Siga las recomendaciones de su cirujano.

Ejemplos de suplementos de proteína

(Etapa 2 en adelante: Días 4 en adelante)

Marca	Tamaño de la porción	Proteína por porción	Porciones diarias recomendadas
Isopure Whey Protein Isolate Powder	1 medida	25 gramos	**De 1 a 3** porciones (dependiendo de la etapa del plan de alimentación para después de la cirugía y de cuánta proteína obtenga de los alimentos)
Muscle Milk Pro Powder	 1 medida o 1 bebida de proteína (botella de 14 oz)	Polvo: 25 gramos Bebida de proteína: 40 gramos	
Unjury Powder	1 medida	20 gramos	
Premier	Botella de 11 oz	30 gramos	
Celebrate Protein Powder	2 medidas	20 gramos	

Proteína proveniente de los alimentos

A medida que su cuerpo sane, obtendrán más proteína de los alimentos. Sin embargo, **es posible que deba seguir usando al menos 1 suplemento de proteína al día de por vida.**

¿Cuáles son las fuentes alimenticias de proteínas?

- Carne magra, pescado, aves, claras de huevo, sustitutos del huevo
- Lácteos (yogur, queso, leche, alternativas a la leche)
- Vegetales (edamame, frijoles, soya o tofu, tempeh, seitán, otras alternativas a la carne a base de vegetales)

Siga el plan de alimentación para después de la cirugía para saber cuánta proteína debe obtener en cada etapa.

Suplementos de vitaminas y minerales para después de la cirugía

¿Qué ha escuchado acerca de tomar suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía?

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 56

Por qué las vitaminas y los minerales son importantes

Para estar saludable a largo plazo, es esencial que tome sus suplementos de vitaminas y minerales **todos los días por el resto de su vida.**

La insuficiencia de vitaminas y minerales puede provocar:

- Anemia
- Mal aliento
- Pérdida ósea
- Daño cerebral
- Depresión
- Piel seca
- Fatiga
- Caída del cabello
- Dolores de cabeza
- Pérdida de audición
- Enfermedad cardíaca
- Insomnio
- Falta de energía
- Falta de deseo sexual
- Debilidad muscular
- Cambios en la piel
- Caries dental
- Aumento de peso

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 56**

KAISER PERMANENTE®
021521

Vitaminas y minerales que necesita después de la cirugía

Manga gástrica o bypass gástrico: **Debe tomar suplementos de vitaminas y minerales por el resto de su vida.**

Necesitará tomar:

- Multivitamínico o mineral
- B1 (tiamina)
- B12
- Betacaroteno
- Vitamina d3
- Citrato de calcio + D

Cómo tomar sus suplementos de vitaminas y minerales

multivitamínico o mineral ← 2 HORAS → citrato de calcio

fuente de hierro ← 2 HORAS → citrato de calcio

(puede estar incluido en su multivitamínico o mineral)

citrato de calcio ← **REPARTIDOS** DURANTE EL DÍA → citrato de calcio

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 56**

Cómo obtener sus suplementos de vitaminas y minerales

Tiene tres opciones principales. ¡Elija la mejor para usted!

Opción 1:
Bariatric Advantage

marca de suplementos bariátricos

Opción 2:
Celebrate

marca de suplementos bariátricos

Opción 3:
Plan Genérico

vitaminas y minerales comprados individualmente

GUÍA DEL TALLER **PÁGINAS 57-59**

Opción 1: Bariatric Advantage

Qué comprar

Tableta masticable Advanced Multi EA

o

Cápsula Ultra Solo con Hierro

Tabletas masticables (Chewy Bites) de citrato de calcio

o

Citrato de calcio masticable

Dónde comprarlos

- **Llame para ordenarlos al: 1-800-898-6888** (Mencione que es miembro de Kaiser Permanente para obtener precios con descuento).
- **Ordénelos en línea: bariatricadvantage.com** (en inglés) (Ingrese el código de validación: Kaiser)

Cuándo tomarlos

Desayuno		Almuerzo	Bocadillo (2 horas después del almuerzo)	Cena
Tableta masticable o Cápsula			(solo para bypass gástrico)	
Advanced Multi EA	Ultra Solo con Hierro	Tabletas masticables de citrato de calcio	Tabletas masticables de citrato de calcio	Tabletas masticables de citrato de calcio
2 tabletas	**1 cápsula**	**500 mg**	**500 mg**	**500 mg**

Use la *Guía de suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía bariátrica* como referencia de qué, cómo y cuándo tomar sus suplementos.

Opción 2: Celebrate

Qué comprar

Tableta masticable Multi-Complete 45

o

Cápsula Multi-Complete 45

Tabletas suaves masticables (soft chews) de calcio

Dónde comprarlos

- **Llame para ordenarlos al: 1-877-424-1953** (Mencione que es miembro de Kaiser Permanente para obtener precios con descuento).
- **Ordénelos en línea: celebratevitamins.com/kaiser** (en inglés) (Ingrese el código de promoción: CVKPTEN)

Cuándo tomarlos

Desayuno		Almuerzo	Bocadillo (2 horas después del almuerzo)	Cena
Tableta masticable o Cápsula			(solo para bypass gástrico)	
Multi-Complete 45 **2 tabletas**	Multi-Complete 45 **2 cápsulas**	Tabletas suaves masticables de calcio **500mg**	Tabletas suaves masticables de calcio **500mg**	Tabletas suaves masticables de calcio **500mg**

Use la *Guía de suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía bariátrica* como referencia de qué, cómo y cuándo tomar sus suplementos.

Opción 3: Plan genérico

Qué comprar

Multivitamínicos o minerales con hierro
1 o más tabletas al día, según la marca

Complejo B
Debe contener 25 mg diarios de vitamina B1 (tiamina).

Vitamina B12
500 mcg por día

Betacaroteno
25,000 UI diarias

Vitamina D3
4,000–6,000 UI (100–150 mcg) diarias

Citrato de calcio + D
Manga gástrica
1,000 mg diarios
Bypass gástrico:
1,500 mg diarios

Dónde comprarlos

Con el plan genérico usted compra todas sus vitaminas y minerales por separado.

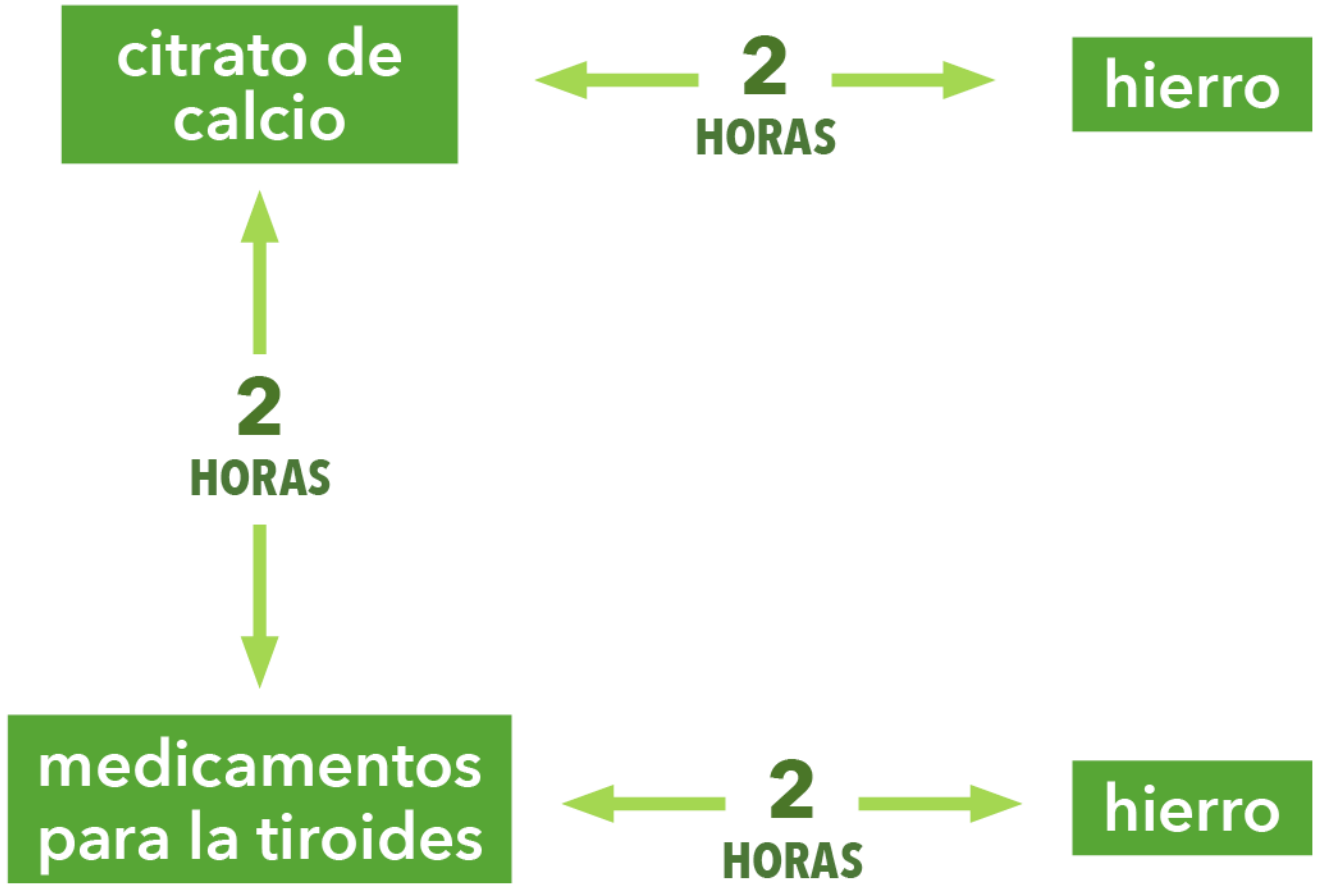
Cuándo tomarlos

Desayuno		Almuerzo	Bocadillo (2 horas después del almuerzo)	Cena	2 horas después de la cena
Multivitamínico con hierro **1 porción**	Betacaroteno **25,000 IU**		(solo para bypass gástrico)		(solo si el hierro no está incluido en el multivitamínico)
Complejo B **1 porción**	Vitamina D3 **6,000 IU**	Citrato de calcio + D **500mg**	Citrato de calcio + D **500mg**	Citrato de calcio + D **500mg**	Hierro **18mg**
Vitamina B12 **500mcg**					

Use la *Guía de suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía bariátrica* como referencia de qué, cómo y cuándo tomar sus suplementos.

Separe sus medicamentos y suplementos

Es posible que deba separar sus suplementos de vitaminas y minerales de otros medicamentos. Hable con su equipo de atención médica sobre todos los medicamentos que toma.



GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 60**

Consideraciones importantes sobre los suplementos

Tómelos **todos los días para siempre.**

No se tome todo el calcio **al mismo tiempo.**

Tenga cuidado con **las tiendas de vitaminas.**

Es posible que necesite suplementos adicionales.

Consejos para tomar vitaminas y minerales

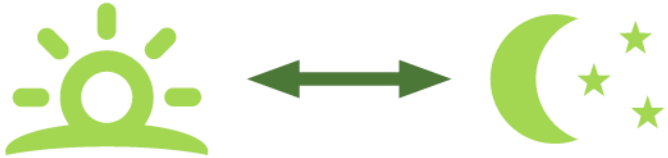
Consejo: Si una rutina no le funciona, hable con un nutriólogo titulado para que le ayude a encontrar una mejor para usted.

Tómelos con la comida.

Tomarlos con la comida puede ayudar a que no le den náuseas.

Divídalos y distribúyalos

Divídalos en dosis más pequeñas y tómelos a lo largo del día.



Pruebe diferentes presentaciones.

Intente cambiar a cápsulas o tabletas masticables.

Los pilares de la alimentación después de la cirugía

¿Qué es lo que le causa más curiosidad, inquietud o preocupación respecto a la nutrición después de la cirugía?

GUÍA DEL TALLER PÁGINA 70

Los pilares de la alimentación después de la cirugía

- Coma **la proteína primero** en cada comida.
- Tome sus suplementos de vitaminas y minerales **todos los días.**
- Beba suficiente líquido **(al menos 64 onzas u 8 tazas al día)** para evitar la deshidratación y el estreñimiento.
- **Siga las etapas del plan de alimentación** después de la cirugía.
- **Coma despacio, tome bocados pequeños y mastíquelos bien.** Debe tardar 30 minutos en cada comida
- **Planee sus comidas.** Los bocadillos pueden ser saludables cuando se planean bien.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 70**

Los pilares de la alimentación después de la cirugía

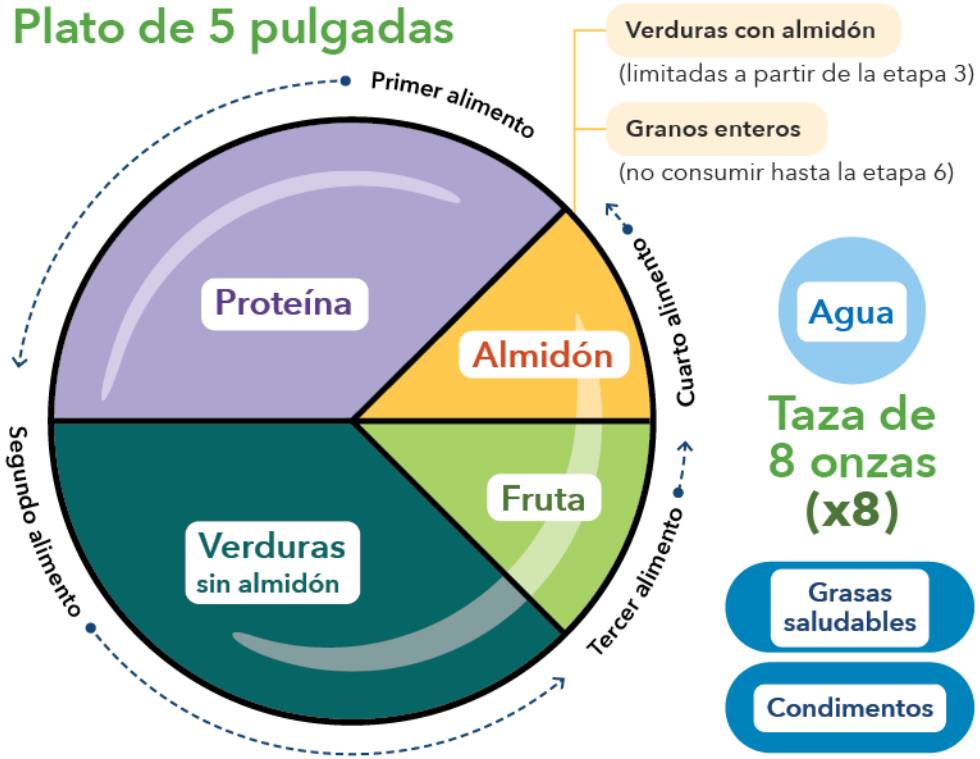
- ✖ Evite las **calorías líquidas.**
- ✖ Evite el **azúcar,** los alimentos y las bebidas con azúcar y los dulces concentrados.
- ✖ No coma y beba al **mismo tiempo.**
- ✖ No use **popotes,** no tome **bebidas con gas** ni **mastique chicle.**
- ✖ Limite el consumo de **almidón** (bagels, cereales, galletas, fideos, pretzels).
- ✖ Evite las **comidas abundantes.**

Herramientas para la nutrición después de la cirugía

Cuadernillo del plan de alimentación para después de la cirugía »

Plato del buen comer bariátrico »

Plato de 5 pulgadas



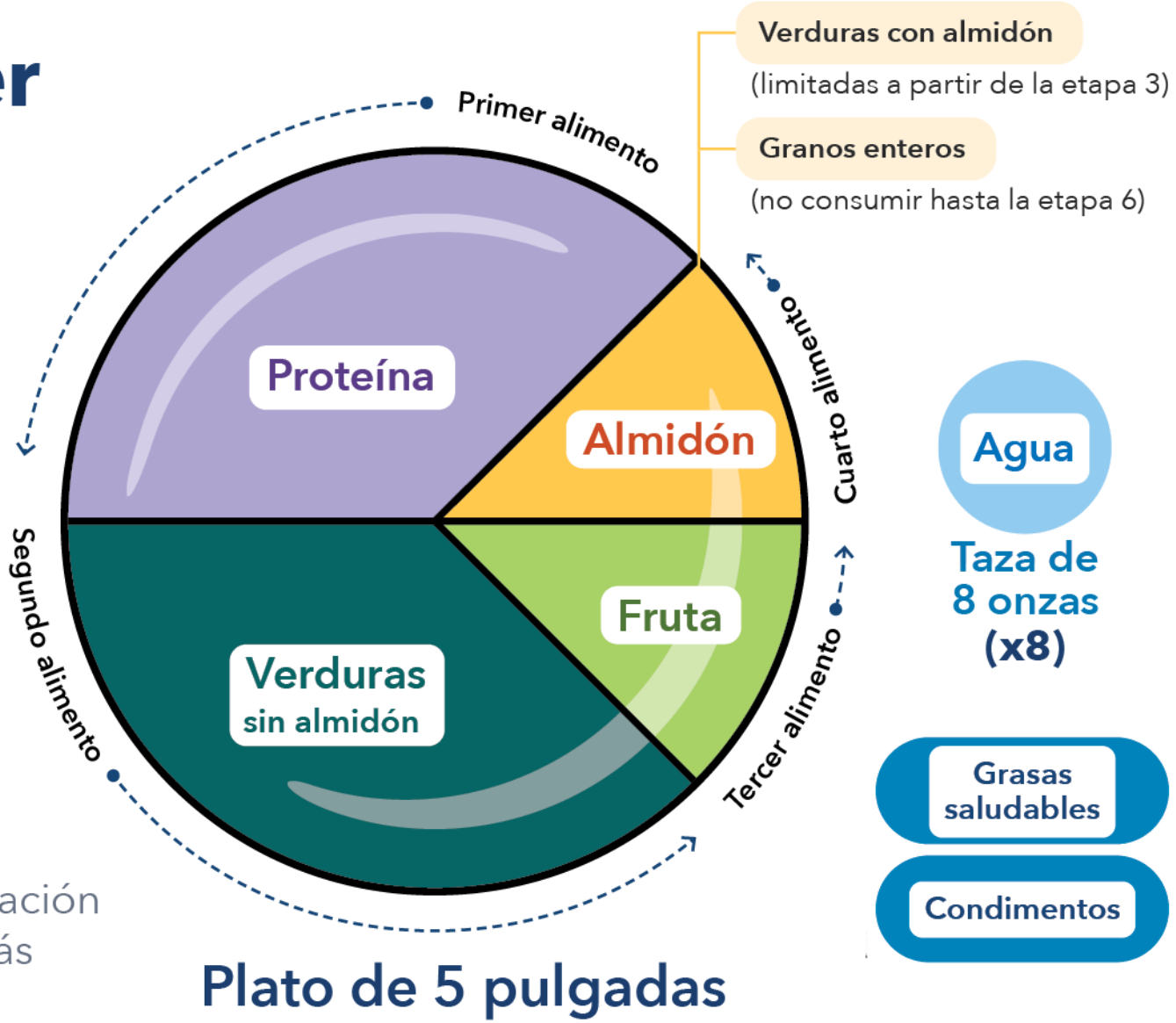
GUÍA DEL TALLER PÁGINA 76

Plato del buen comer bariátrico

Recordatorios

- Deje de tomar líquidos 30 minutos antes de una comida.
- Espere de 30 a 45 minutos después de una comida para volver a beber.
- Mastique cada bocado 30 veces.

Consulte la página 9 de su plan de alimentación para después de la cirugía para obtener más recordatorios y consejos.



Plato de 5 pulgadas

Plan de alimentación para después de la cirugía página 9

KAISER PERMANENTE®
021521

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

¿Con qué alimentos y bebidas debe ser cuidadoso después de la cirugía metabólica y bariátrica?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 72**

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

Alimentos que pueden causar aumento de peso y síndrome de evacuación gástrica rápida

- Causan malestar
- Provocan diarrea
- Provocan vómito
- Afectan seriamente la salud

Consulte la lista de alimentos en la página 72 de su guía del taller.

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

La cirugía es una herramienta poderosa para su salud, pero a muchas personas les preocupa no poder comer nada de lo que les gusta después de la cirugía. ¡No es así! Seguir el plan de alimentación después de la cirugía le ayudará a seguir disfrutando de muchas de sus comidas favoritas. Sin embargo, hay algunos alimentos y bebidas clave con los que deberá tener cuidado por el resto de su vida.

Qué evitar y por qué

A medida que avanza por las etapas del plan de alimentación después de la cirugía aprenderá qué alimentos son buenos para usted y cuáles no. En general, evite o tenga precaución con los siguientes alimentos y bebidas para evitar complicaciones.

Tenga precaución al consumir estos alimentos o evítelos.

Pueden causar aumento de peso o síndrome de evacuación gástrica rápida

Comer estos alimentos puede hacer que se sienta incómodo y provocarle diarrea y vómito. Aunque comer cualquier alimento en exceso puede provocar aumento de peso, comer los alimentos con mucha grasa que vienen en esta lista puede tener un impacto grave en la salud.

- Aguas frescas
- Alcohol*
- Alcoholes de azúcar (sorbitol, manitol, xilitol, isomaltitol)
- Alimentos fritos
- Alimentos picantes
- Bebidas de café*
- Bebidas energéticas o deportivas (las bebidas sin calorías o con pocas calorías están bien)
- Chicharrones
- Comida rápida
- Donas
- Dulces
- Galletas
- Hamburguesas
- Helado
- Helado de yogur
- Hot dogs o salchichas
- Jugo
- Licuados de jugo
- Malteadas
- Mayonesa
- Pan dulce
- Panecillos
- Papas fritas
- Papas ralladas (tipo *hash brown*)
- Pastel (en especial el betún azucarado)
- Pizza
- Quesos con mucha grasa
- Refrescos
- Salsas cremosas
- Tocino

Pueden causar hinchazón, dolor y reflujo ácido

- Alcohol*
- Alimentos grasos o grasosos
- Alimentos picantes
- Bebidas con gas (refrescos, agua con gas)
- Cafeína*
- Chocolate

*Consulte las notas sobre precaución en la página 74.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 72**

KAISER PERMANENTE®
021521

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

Alimentos que pueden causar hinchazón, dolor y reflujo ácido

- ✖ Alcohol
- ✖ Alimentos grasos o grasosos
- ✖ Alimentos picantes
- ✖ Bebidas con gas
- ✖ Cafeína
- ✖ Chocolate

Consulte la lista en la página 72 de su guía para el taller.

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

La cirugía es una herramienta poderosa para su salud, pero a muchas personas les preocupa no poder comer nada de lo que les gusta después de la cirugía. ¡No es así! Seguir el plan de alimentación después de la cirugía le ayudará a seguir disfrutando de muchas de sus comidas favoritas. Sin embargo, hay algunos alimentos y bebidas clave con los que deberá tener cuidado por el resto de su vida.

Qué evitar y por qué

A medida que avanza por las etapas del plan de alimentación después de la cirugía aprenderá qué alimentos son buenos para usted y cuáles no. En general, evite o tenga precaución con los siguientes alimentos y bebidas para evitar complicaciones.

Tenga precaución al consumir estos alimentos o evítelos.

⚠ Pueden causar aumento de peso o síndrome de evacuación gástrica rápida

Comer estos alimentos puede hacer que se sienta incómodo y provocarle diarrea y vómito. Aunque comer cualquier alimento en exceso puede provocar aumento de peso, comer los alimentos con mucha grasa que vienen en esta lista puede tener un impacto grave en la salud.

- ✖ Aguas frescas
- ✖ Alcohol*
- ✖ Alcoholes de azúcar (sorbitol, manitol, xilitol, isomaltitol)
- ✖ Alimentos fritos
- ✖ Alimentos picantes
- ✖ Bebidas de café*
- ✖ Bebidas energéticas o deportivas (las bebidas sin calorías o con pocas calorías están bien)
- ✖ Chicharrones
- ✖ Comida rápida
- ✖ Donas
- ✖ Dulces
- ✖ Galletas
- ✖ Hamburguesas
- ✖ Helado
- ✖ Helado de yogur
- ✖ Hot dogs o salchichas
- ✖ Jugo
- ✖ Licuados de jugo
- ✖ Malteadas
- ✖ Mayonesa
- ✖ Pan dulce
- ✖ Panecillos
- ✖ Papas fritas
- ✖ Papas ralladas (tipo *hash brown*)
- ✖ Pastel (en especial el betún azucarado)
- ✖ Pizza
- ✖ Quesos con mucha grasa
- ✖ Refrescos
- ✖ Salsas cremosas
- ✖ Tocino

⚠ Pueden causar hinchazón, dolor y reflujo ácido

- ✖ Alcohol*
- ✖ Alimentos grasos o grasosos
- ✖ Alimentos picantes
- ✖ Bebidas con gas (refrescos, agua con gas)
- ✖ Cafeína*
- ✖ Chocolate

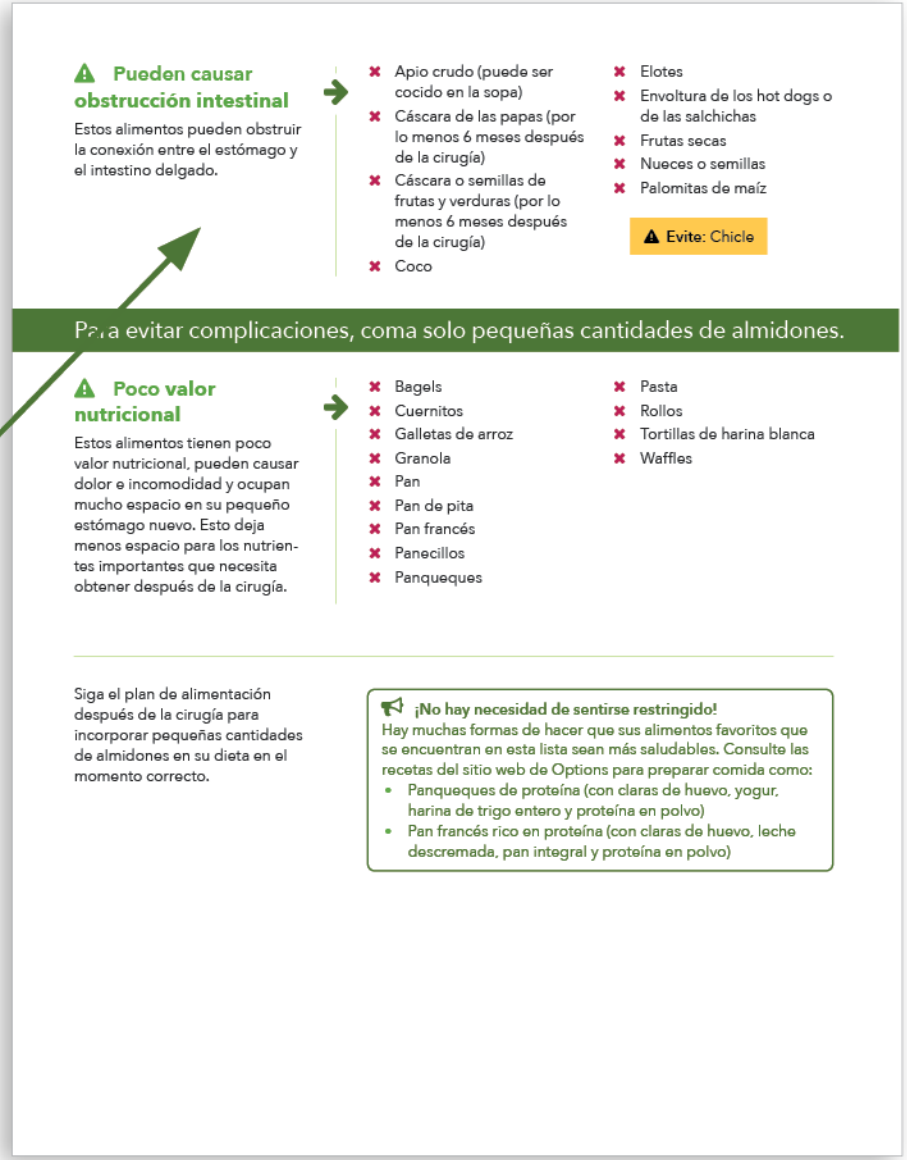
*Consulte las notas sobre precaución en la página 74.

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

Alimentos que pueden causar obstrucción

Hay alimentos que pueden bloquear la conexión entre el estómago y el intestino delgado.

Consulte la lista de alimentos en la página 73 de su guía del taller.



Pueden causar obstrucción intestinal

Estos alimentos pueden obstruir la conexión entre el estómago y el intestino delgado.

- Apio crudo (puede ser cocido en la sopa)
- Cáscara de las papas (por lo menos 6 meses después de la cirugía)
- Cáscara o semillas de frutas y verduras (por lo menos 6 meses después de la cirugía)
- Coco
- Elotes
- Envoltura de los hot dogs o de las salchichas
- Frutas secas
- Nueces o semillas
- Palomitas de maíz

Evite: Chicle

Para evitar complicaciones, coma solo pequeñas cantidades de almidones.

Poco valor nutricional

Estos alimentos tienen poco valor nutricional, pueden causar dolor e incomodidad y ocupan mucho espacio en su pequeño estómago nuevo. Esto deja menos espacio para los nutrientes importantes que necesita obtener después de la cirugía.

- Bagels
- Cuernitos
- Galletas de arroz
- Granola
- Pan
- Pan de pita
- Pan francés
- Panecillos
- Panqueques
- Pasta
- Rollos
- Tortillas de harina blanca
- Waffles

Siga el plan de alimentación después de la cirugía para incorporar pequeñas cantidades de almidones en su dieta en el momento correcto.

¡No hay necesidad de sentirse restringido!
Hay muchas formas de hacer que sus alimentos favoritos que se encuentran en esta lista sean más saludables. Consulte las recetas del sitio web de Options para preparar comida como:

- Panqueques de proteína (con claras de huevo, yogur, harina de trigo entero y proteína en polvo)
- Pan francés rico en proteína (con claras de huevo, leche descremada, pan integral y proteína en polvo)

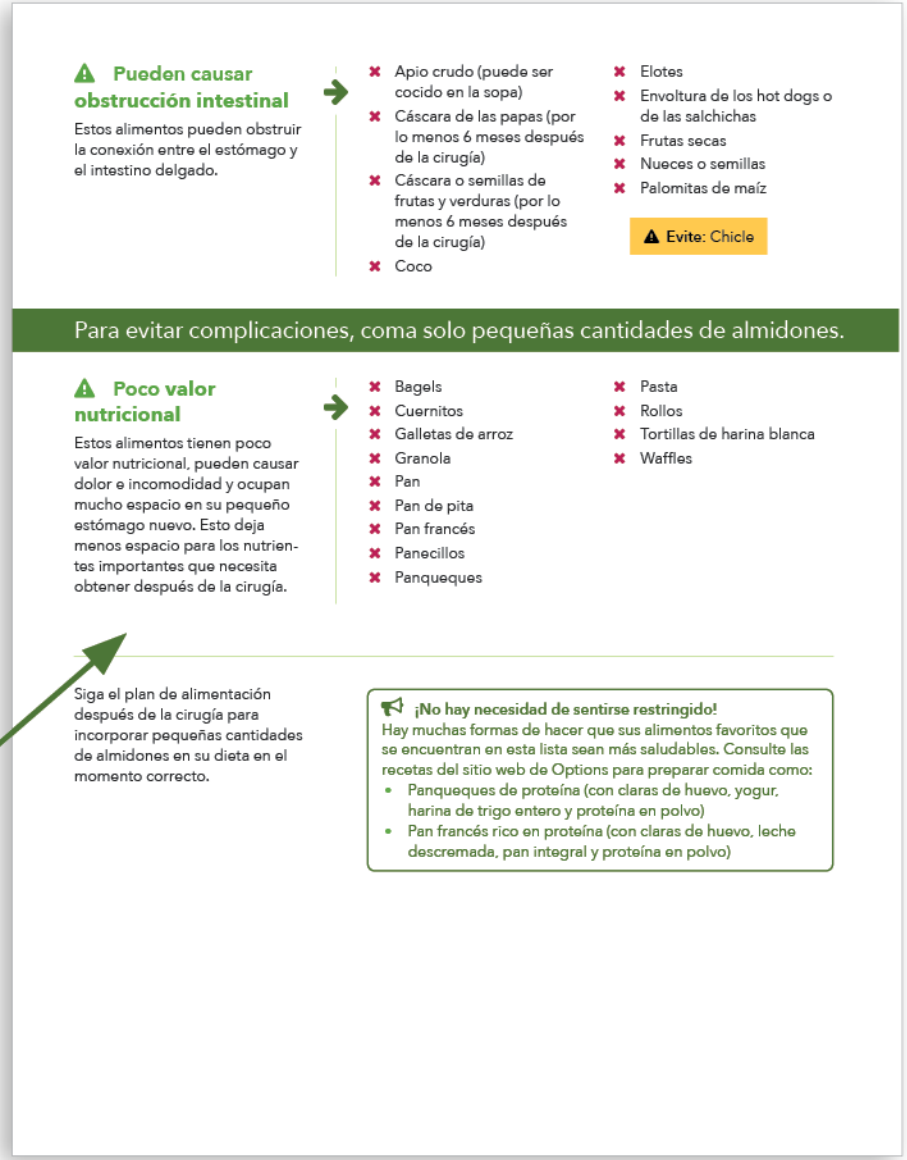
GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 73**

Alimentos con los que debe ser cuidadoso después de la cirugía

Almidones

- Tienen poco valor nutricional
- Pueden causar dolor e incomodidad
- Ocupan mucho espacio
- Dejan menos espacio para los nutrientes importantes

Consulte la lista de alimentos en la página 73 de su guía del taller.



Pueden causar obstrucción intestinal

Estos alimentos pueden obstruir la conexión entre el estómago y el intestino delgado.

- Apio crudo (puede ser cocido en la sopa)
- Cáscara de las papas (por lo menos 6 meses después de la cirugía)
- Cáscara o semillas de frutas y verduras (por lo menos 6 meses después de la cirugía)
- Coco
- Elotes
- Envoltura de los hot dogs o de las salchichas
- Frutas secas
- Nueces o semillas
- Palomitas de maíz

Evite: Chicle

Para evitar complicaciones, coma solo pequeñas cantidades de almidones.

Poco valor nutricional

Estos alimentos tienen poco valor nutricional, pueden causar dolor e incomodidad y ocupan mucho espacio en su pequeño estómago nuevo. Esto deja menos espacio para los nutrientes importantes que necesita obtener después de la cirugía.

- Bagels
- Cuernitos
- Galletas de arroz
- Granola
- Pan
- Pan de pita
- Pan francés
- Panecillos
- Panqueques
- Pasta
- Rollos
- Tortillas de harina blanca
- Waffles

Siga el plan de alimentación después de la cirugía para incorporar pequeñas cantidades de almidones en su dieta en el momento correcto.

¡No hay necesidad de sentirse restringido!
Hay muchas formas de hacer que sus alimentos favoritos que se encuentran en esta lista sean más saludables. Consulte las recetas del sitio web de Options para preparar comida como:

- Panqueques de proteína (con claras de huevo, yogur, harina de trigo entero y proteína en polvo)
- Pan francés rico en proteína (con claras de huevo, leche descremada, pan integral y proteína en polvo)

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 73**

Alcohol después de la cirugía

El consumo de alcohol no se recomienda después de la cirugía bariátrica.

Se recomienda **evitar cualquier tipo de alcohol** (cerveza, vino, licor o cocteles) después de la cirugía.

¿Por qué? Puede:

- Causar aumento de peso
- Aumentar el riesgo de tener una úlcera
- Aumentar el riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Aumentar el riesgo de desarrollar una nueva adicción

Cafeína después de la cirugía

Evite la cafeína hasta 5 o 6 semanas después de la cirugía.

Algunos cirujanos recomiendan **suspender para siempre** la cafeína. Otros dicen que se pueden permitir **cantidades pequeñas** a partir de la etapa 4.

¿Por qué? Puede:

- Producir deshidratación
- Causar irritación estomacal
- Reducir la absorción de algunas vitaminas
- Causar aumento de peso o el síndrome de evacuación gástrica rápida cuando se incluye en bebidas altas en calorías o azucaradas
- Causar problemas digestivos

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 74**

Restaurantes y eventos sociales

¿Qué estrategias le funcionan cuando trata de comer de manera saludable fuera de casa?

¿Qué cree que podría funcionar para usted en el futuro cuando coma en un evento social?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 77**

Consejos para eventos sociales después de la cirugía

Al comer fuera de casa

- ✓ Investigue un poco.
- ✓ Elija verduras en lugar de almidones.
- ✓ No trate de mantenerse a la par de otros.
- ✓ Pida una parte para llevar.
- ✗ No pida una bebida.
- ✗ Pida porciones más chicas.

Al comer en una fiesta

- ✓ No se quede cerca de la mesa de comida.
- ✓ Observe antes de comer.
- ✗ Enfóquese en las proteínas magras y las verduras.
- ✗ No vaya con hambre.

¿Qué otros consejos tiene?

Tarjeta de cartera con consejos rápidos para comer fuera de casa

Lleve esta tarjeta de cartera con usted.

Consejos rápidos para comer fuera de casa

Sígalos **de 7 meses a 1 año después de la cirugía** (de la etapa 7 en adelante del plan de alimentación después de la cirugía)

Consejos al comer

- Coma a su **propio ritmo.**
- Coma **con atención plena.** Recuerde las CLAVES:

Consulte con su estómago y respire.

Lentamente analice su comida.

Ajuste su velocidad.

Vigile su hambre y saciedad mientras come.

Enfóquese en masticar bien.

Saboree cada bocado.

Consejos al ordenar

- Recuerde qué comidas debe evitar (vea el reverso).
- Elija ensalada o verduras al vapor en lugar de arroz o papas fritas.
- Elija alimentos a la parrilla, horneados, al horno, al vapor o escalfados.
- Pida porciones más pequeñas, comparta u ordene la mitad para llevar.
- Pida que le den el aderezo o la salsa aparte.
- No beba mientras come.

Tenga precaución al consumir estos alimentos o evítelos después de la cirugía

En general

- Alimentos picantes
- Salsas cremosas
- Alimentos grasos, grasosos o fritos

Proteína

- Comidas con mucha grasa (hot dogs, salchichas)

Frutas y verduras

- Apio crudo
- Coco
- Frutas secas
- Elotes

Bebidas

- Bebidas alcohólicas
- Bebidas azucaradas, deportivas o energéticas
- Bebidas o jugos con gas
- Bebidas con cafeína o café

Golosinas

- Donas
- Dulces
- Galletas
- Helado
- Pasteles y betún

Información médica

Temas y habilidades

KAISER PERMANENTE®
021521

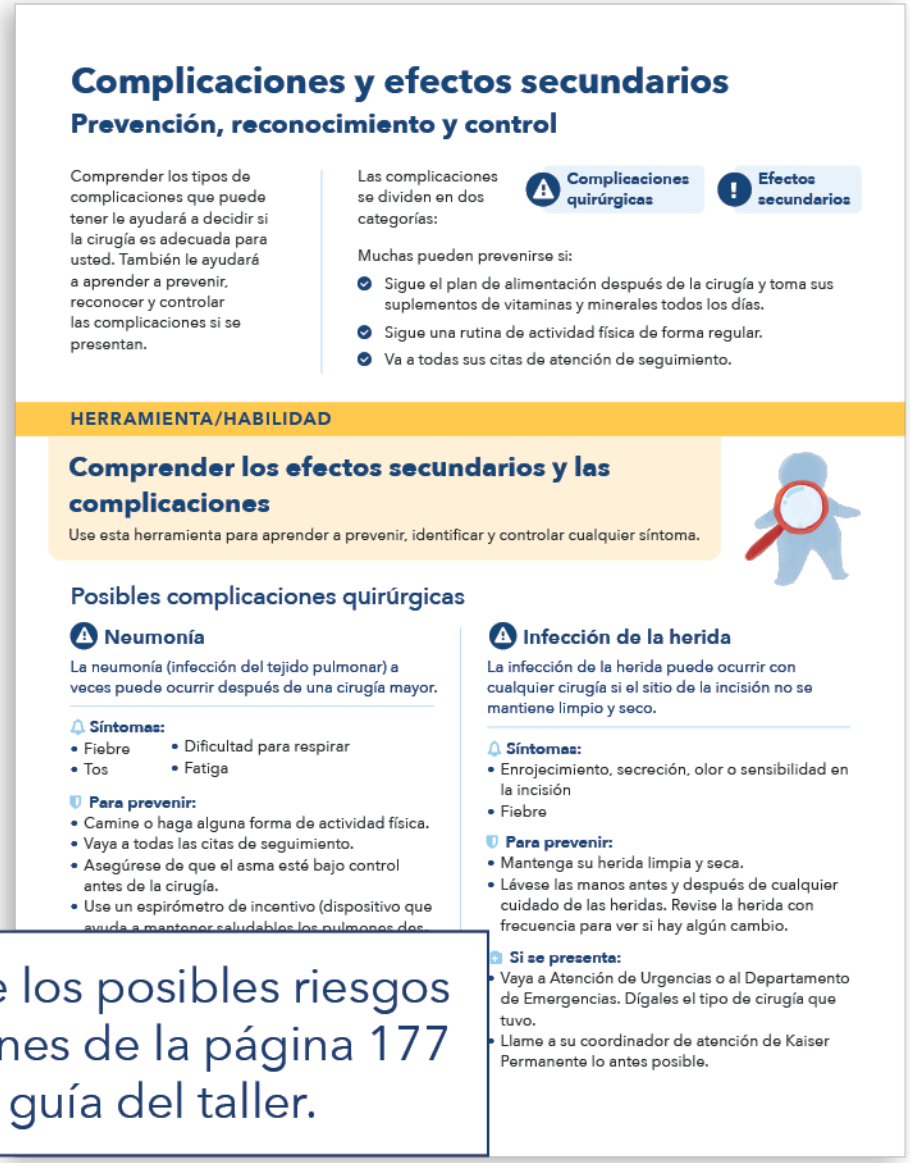
Complicaciones y efectos secundarios

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 177**

Posibles efectos secundarios

Muchos pueden prevenirse si:

- Sigue el **plan de alimentación**.
- Toma sus **suplementos de vitaminas y minerales** todos los días.
- Sigue una **rutina de actividad física** de forma regular.
- Va a todas sus **citas de atención de seguimiento.**



Complicaciones y efectos secundarios

Prevención, reconocimiento y control

Comprender los tipos de complicaciones que puede tener le ayudará a decidir si la cirugía es adecuada para usted. También le ayudará a aprender a prevenir, reconocer y controlar las complicaciones si se presentan.

Las complicaciones se dividen en dos categorías:

Complicaciones quirúrgicas **Efectos secundarios**

Muchas pueden prevenirse si:

- Sigue el plan de alimentación después de la cirugía y toma sus suplementos de vitaminas y minerales todos los días.
- Sigue una rutina de actividad física de forma regular.
- Va a todas sus citas de atención de seguimiento.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Comprender los efectos secundarios y las complicaciones

Use esta herramienta para aprender a prevenir, identificar y controlar cualquier síntoma.

Posibles complicaciones quirúrgicas

Neumonía

La neumonía (infección del tejido pulmonar) a veces puede ocurrir después de una cirugía mayor.

Síntomas:
- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga

Para prevenir:
- Camine o haga alguna forma de actividad física.
- Vaya a todas las citas de seguimiento.
- Asegúrese de que el asma esté bajo control antes de la cirugía.
- Use un espirómetro de incentivo (dispositivo que ayuda a mantener saludables los pulmones dos

Infección de la herida

La infección de la herida puede ocurrir con cualquier cirugía si el sitio de la incisión no se mantiene limpio y seco.

Síntomas:
- Enrojecimiento, secreción, olor o sensibilidad en la incisión
- Fiebre

Para prevenir:
- Mantenga su herida limpia y seca.
- Lávese las manos antes y después de cualquier cuidado de las heridas. Revise la herida con frecuencia para ver si hay algún cambio.

Si se presenta:
- Vaya a Atención de Urgencias o al Departamento de Emergencias. Dígales el tipo de cirugía que tuvo.
- Llame a su coordinador de atención de Kaiser Permanente lo antes posible.

Lea más sobre los posibles riesgos y complicaciones de la página 177 a la 185 de su guía del taller.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 177**

KAISER PERMANENTE®

021521

Posibles efectos secundarios

Deshidratación

Si se presenta:

- **Si la deshidratación es leve:**
  Tome líquidos claros como agua, caldo claro, hielo o paletas heladas.

- **Si la deshidratación es grave:**
  Es posible que deba ir al Departamento de Emergencias para recibir líquidos por vía intravenosa (IV). Dígales el tipo de cirugía que tuvo.

Posibles efectos secundarios

Deshidratación

Si se presenta:

- **Si la deshidratación es leve:**
  Tome líquidos claros como agua, caldo claro, hielo o paletas heladas.

- **Si la deshidratación es grave:**
  Es posible que deba ir al Departamento de Emergencias para recibir líquidos por vía intravenosa (IV). Dígales el tipo de cirugía que tuvo.

Posibles efectos secundarios

Estreñimiento

Síntomas:

- Aumento de la inflamación, gases y malestar abdominal
- Heces grumosas o duras
- Esfuerzo para evacuar
- Menos de 3 evacuaciones por semana
- Sentir que hay un bloqueo que impide la evacuación

Posibles efectos secundarios

Estreñimiento

Para prevenir:

- Manténgase hidratado.
- Evite la cafeína y los diuréticos
- Realice actividad física con regularidad.

Si se presenta:

- Beba suficientes líquidos.
- Evite los medicamentos diuréticos y la cafeína.
- Si el estreñimiento no mejora en 2 a 3 días, llame a su coordinador de atención de Kaiser Permanente.

Posibles efectos secundarios

Síndrome de evacuación gástrica rápida

Síntomas:

Síndrome temprano de evacuación gástrica rápida

- Inflamación y calambres estomacales
- Náuseas
- Diarrea
- Palpitaciones
- Sudoración
- Mareos o desmayos
- Hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre)

Síndrome tardío de evacuación gástrica rápida

- Hambre
- Confusión
- Fatiga
- Sudoración
- Palpitaciones
- Temblores o desmayos
- Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)

Posibles efectos secundarios

Síndrome de evacuación gástrica rápida

Para prevenir:

- Siga el plan de alimentación para después de la cirugía.
- No coma alimentos grasosos o fritos.
- Evite los azúcares simples, las grasas y el alcohol.
- Coma y beba despacio.
- Mastique muy bien.
- Beba líquidos entre comidas (espere al menos 30 minutos antes y después de comer).

Si se presenta:

El síndrome de evacuación gástrica rápida generalmente se puede solucionar cambiando su dieta y siguiendo el plan de alimentación para después de la cirugía.

Herramienta para comprender los efectos secundarios y las complicaciones

Use esta herramienta para consultas futuras. Cada vez que tenga un síntoma, revísela para saber qué hacer.

Complicaciones y efectos secundarios

Prevención, reconocimiento y control

Comprender los tipos de complicaciones que puede tener le ayudará a decidir si la cirugía es adecuada para usted. También le ayudará a aprender a prevenir, reconocer y controlar las complicaciones si se presentan.

Las complicaciones se dividen en dos categorías:

Complicaciones quirúrgicas **Efectos secundarios**

Muchas pueden prevenirse si:

- Sigue el plan de alimentación después de la cirugía y toma sus suplementos de vitaminas y minerales todos los días.
- Sigue una rutina de actividad física de forma regular.
- Va a todas sus citas de atención de seguimiento.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Comprender los efectos secundarios y las complicaciones

Use esta herramienta para aprender a prevenir, identificar y controlar cualquier síntoma.

Posibles complicaciones quirúrgicas

Neumonía

La neumonía (infección del tejido pulmonar) a veces puede ocurrir después de una cirugía mayor.

Síntomas:
- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga

Para prevenir:
- Camine o haga alguna forma de actividad física.
- Vaya a todas las citas de seguimiento.
- Asegúrese de que el asma esté bajo control antes de la cirugía.
- Use un espirómetro de incentivo (dispositivo que ayuda a mantener saludables los pulmones después de la cirugía) mientras esté en el hospital.

Si se presenta:

Infección de la herida

La infección de la herida puede ocurrir con cualquier cirugía si el sitio de la incisión no se mantiene limpio y seco.

Síntomas:
- Enrojecimiento, secreción, olor o sensibilidad en la incisión
- Fiebre

Para prevenir:
- Mantenga su herida limpia y seca.
- Lávese las manos antes y después de cualquier cuidado de las heridas. Revise la herida con frecuencia para ver si hay algún cambio.

Si se presenta:
- Vaya a Atención de Urgencias o al Departamento

¿Qué otras complicaciones o efectos secundarios de la cirugía le despierta curiosidad?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 177**

Medicamentos para después de la cirugía

KAISER PERMANENTE®
021521

Medicamentos después de la cirugía

Hay 4 cosas clave que pueden cambiar después de la cirugía:

1. **La cantidad de** medicamentos recetados que toma
2. **La dosis** de los medicamentos
3. **La forma en que toma los** medicamentos
4. **El tipo** de medicamentos que toma

Medicamentos después de la cirugía

Medicamentos que debe **evitar**

✖ De venta sin receta

- ✖ Aleve o Naprosyn (naproxeno)
- ✖ Productos de Alka Seltzer
- ✖ Aspirina (incluida la aspirina con recubrimiento entérico, la aspirina para bebés, Bayer, Excedrin)
- ✖ Motrin o Advil (ibuprofeno)

Recetados

- ✖ Celebrex (celecoxib)
  Indocin (indometacina)
- ✖ Mobic (meloxicam)
- ✖ Relafen (nabumetona)
- ✖ Toradol (ketorolaco)
- ✖ Corticosteroides (prednisona, cortisona)
- ✖ Bifosfonatos:
  - Fosamax (alendronato)
  - Actonel (risedronato)

Medicamentos después de la cirugía

Medicamentos **SEGUROS**

Para dolor leve

- ✔ Tylenol
- ✔ Tylenol extra fuerte

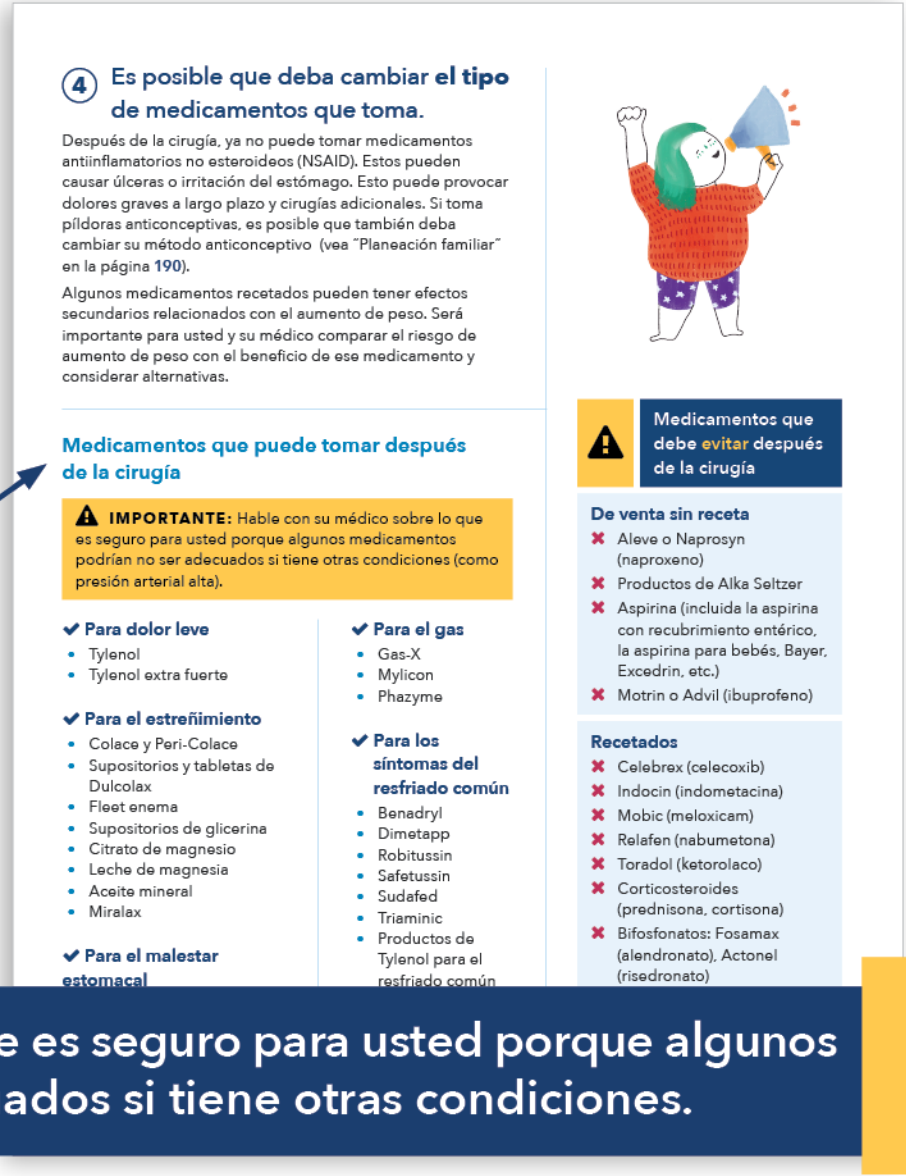
Para el gas

- ✔ Gas-X
- ✔ Mylicon
- ✔ Phazyme

Para la diarrea

- ✔ Kaopectate
- ✔ Imodium AD

Consulte la lista completa de medicamentos seguros en la **página 187** de su guía del taller.



4 Es posible que deba cambiar **el tipo de medicamentos que toma.**

Después de la cirugía, ya no puede tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID). Estos pueden causar úlceras o irritación del estómago. Esto puede provocar dolores graves a largo plazo y cirugías adicionales. Si toma píldoras anticonceptivas, es posible que también deba cambiar su método anticonceptivo (vea "Planeación familiar" en la página 190).

Algunos medicamentos recetados pueden tener efectos secundarios relacionados con el aumento de peso. Será importante para usted y su médico comparar el riesgo de aumento de peso con el beneficio de ese medicamento y considerar alternativas.

Medicamentos que puede tomar después de la cirugía

IMPORTANTE: Hable con su médico sobre lo que es seguro para usted porque algunos medicamentos podrían no ser adecuados si tiene otras condiciones (como presión arterial alta).

✔ **Para dolor leve**
- Tylenol
- Tylenol extra fuerte

✔ **Para el estreñimiento**
- Colace y Peri-Colace
- Supositorios y tabletas de Dulcolax
- Fleet enema
- Supositorios de glicerina
- Citrato de magnesio
- Leche de magnesia
- Aceite mineral
- Miralax

✔ **Para el malestar estomacal**

✔ **Para el gas**
- Gas-X
- Mylicon
- Phazyme

✔ **Para los síntomas del resfriado común**
- Benadryl
- Dimetapp
- Robitussin
- Safetussin
- Sudafed
- Triaminic
- Productos de Tylenol para el resfriado común

Medicamentos que debe evitar después de la cirugía

De venta sin receta
- ✖ Aleve o Naprosyn (naproxeno)
- ✖ Productos de Alka Seltzer
- ✖ Aspirina (incluida la aspirina con recubrimiento entérico, la aspirina para bebés, Bayer, Excedrin, etc.)
- ✖ Motrin o Advil (ibuprofeno)

Recetados
- ✖ Celebrex (celecoxib)
- ✖ Indocin (indometacina)
- ✖ Mobic (meloxicam)
- ✖ Relafen (nabumetona)
- ✖ Toradol (ketorolaco)
- ✖ Corticosteroides (prednisona, cortisona)
- ✖ Bifosfonatos: Fosamax (alendronato), Actonel (risedronato)

Hable con su médico acerca de lo que es seguro para usted porque algunos medicamentos pueden no ser adecuados si tiene otras condiciones.

Exceso de piel

¿Qué opina sobre la posibilidad de tener piel flácida después de la cirugía bariátrica?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 191**

Exceso de piel

¿Cómo puedo manejar el exceso de piel?

Cuidado de la piel

- Mantenga la piel hidratada.
- Use protector solar.
- Mantenga la piel limpia y seca.

Prendas de compresión

Algunos tipos de ropa pueden ayudar a minimizar la apariencia del exceso de piel.

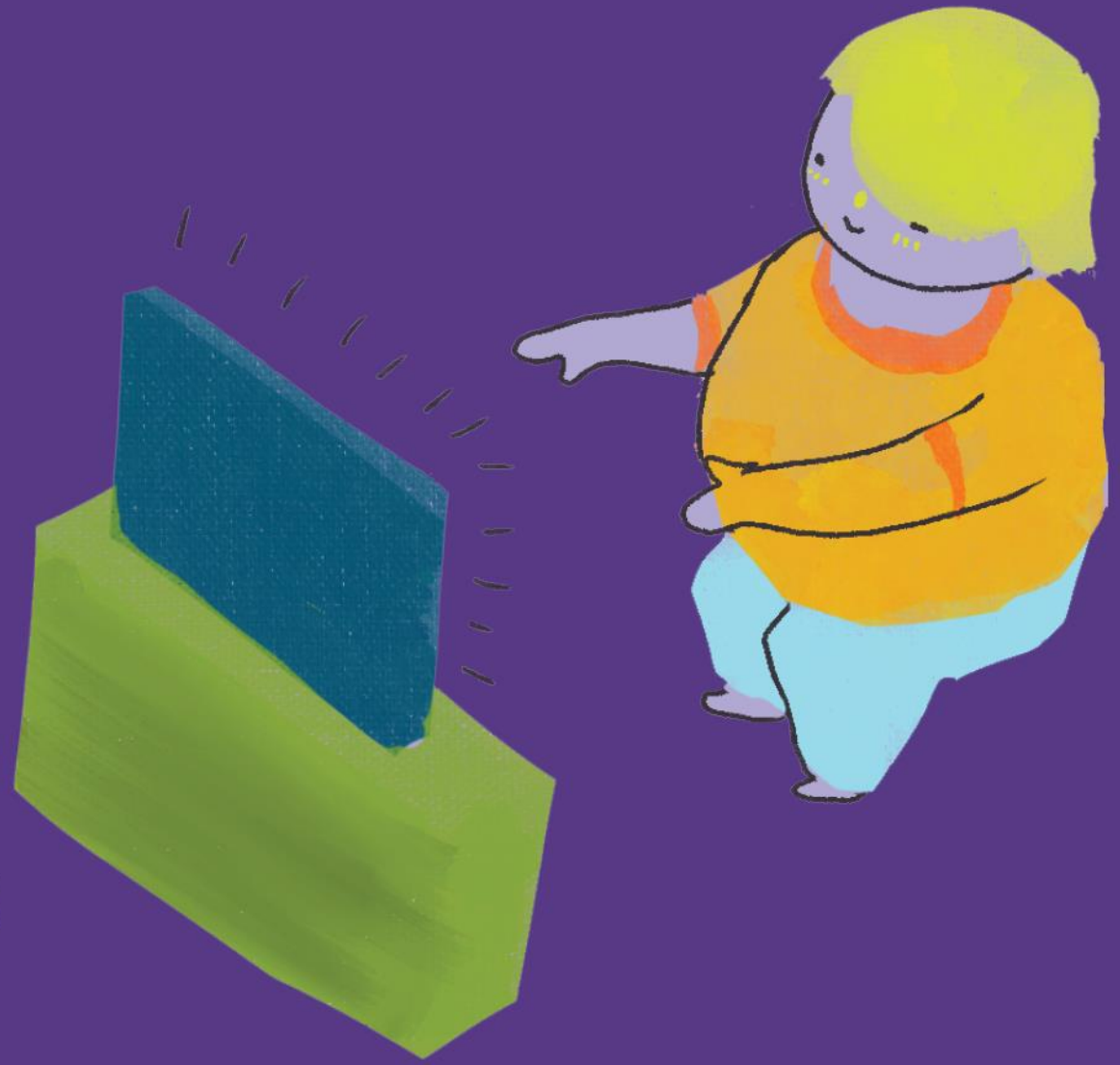
Cirugía de eliminación del exceso de piel

- No todos los pacientes califican para la eliminación del exceso de piel.
- La eliminación del exceso de piel NO es lo mismo que una cirugía estética.

Para la cirugía de eliminación del exceso de piel, consulte con su plan de salud para conocer su cobertura.

Actividad física y sueño

Temas y habilidades



KAISER PERMANENTE®
021521

Cómo ver el movimiento desde otra perspectiva

¿Qué le impide ser más activo físicamente?

¿Cómo se siente cuando está activo de manera regular?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 84**

Cómo encontrar alegría en el movimiento

Paso 1:

¿Qué actividades de su vida le dan **alegría?**

Paso 2:

¿Alguna de estas actividades involucra **movimiento?**

Si no es así, ¿cómo podría incluirlo?

El poder del movimiento sencillo

Antes:

Antes de empezar este ejercicio, describa en una palabra **cómo se siente.**

Después:

¿Cómo **cambió este ejercicio la forma en que se sentía** (si es que lo hizo)?

Cómo empezar

¿Qué le ha ayudado en el pasado (si es que hay algo) a empezar y mantener una nueva rutina?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 89**

Cómo empezar

Póngase de pie
» cada 30 minutos.

Incorpore movimientos ligeros
» durante todo el día.

Incorpore movimiento de intensidad moderada
» de 10 a 15 minutos al día.

Mejore su flexibilidad
» una vez por semana.

Incorpore movimiento de alta intensidad
» una vez por semana.

Haga fortalecimiento muscular
» una vez por semana.

¿En cuál le gustaría comenzar a trabajar hoy?

Las cuatro categorías principales de movimiento

Actividad física

Flexibilidad

Ejercicio de fuerza (resistencia)

Ejercicio cardiovascular

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 90-95**

KAISER PERMANENTE®
021521

Puntos básicos de la actividad física

¿Cuáles son los **beneficios** de la actividad física?

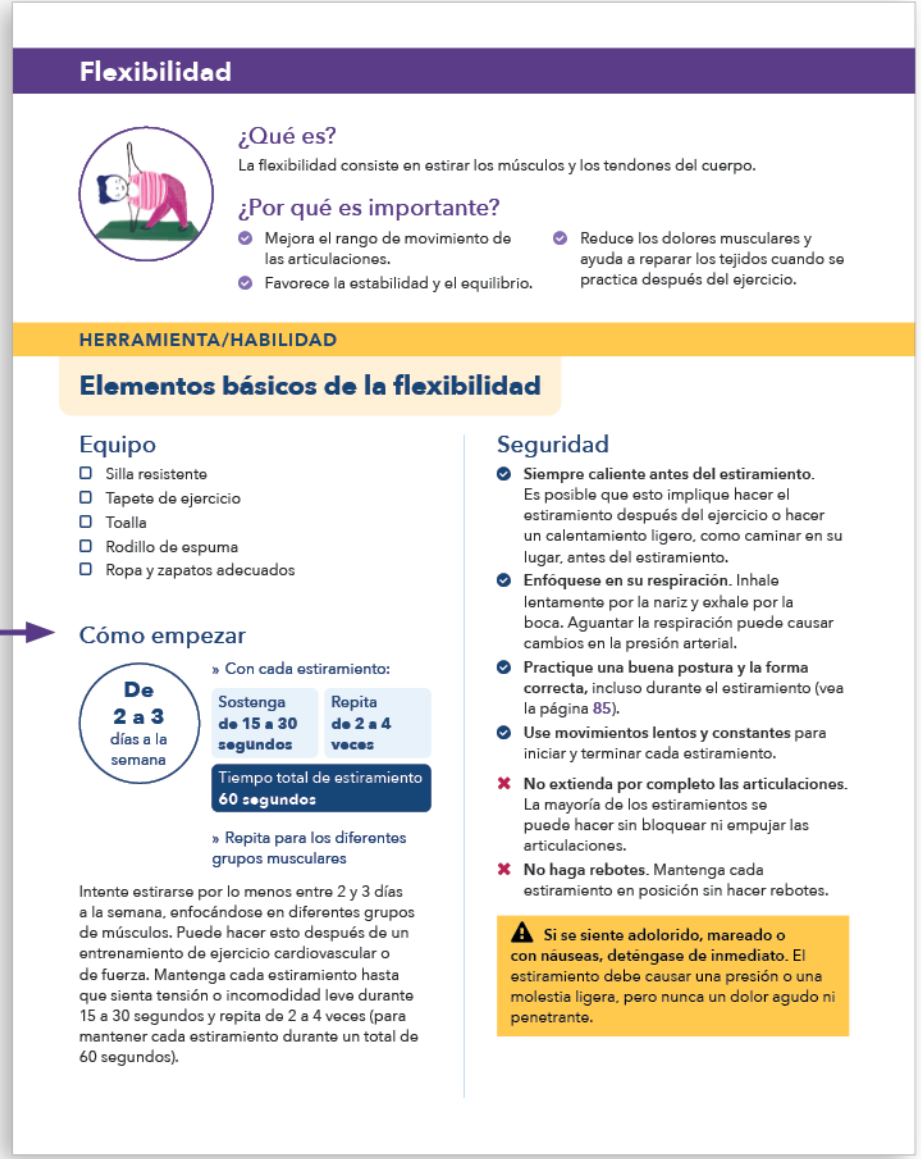
¿Cuáles son algunas de las formas en las que puede incorporar más movimiento en su **vida diaria?**

Elementos básicos de la flexibilidad

¿Cuáles son los **beneficios** de la flexibilidad?

» Vea los consejos básicos en su guía del taller.

¡Vea nuestros videos cortos de flexibilidad en el sitio web de Options!



Flexibilidad

¿Qué es?

La flexibilidad consiste en estirar los músculos y los tendones del cuerpo.

¿Por qué es importante?

- Mejora el rango de movimiento de las articulaciones.
- Favorece la estabilidad y el equilibrio.
- Reduce los dolores musculares y ayuda a reparar los tejidos cuando se practica después del ejercicio.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Elementos básicos de la flexibilidad

Equipo

- ☐ Silla resistente
- ☐ Tapete de ejercicio
- ☐ Toalla
- ☐ Rodillo de espuma
- ☐ Ropa y zapatos adecuados

Cómo empezar

De 2 a 3 días a la semana

» Con cada estiramiento:

Sostenga **de 15 a 30 segundos**

Repita **de 2 a 4 veces**

Tiempo total de estiramiento **60 segundos**

» Repita para los diferentes grupos musculares

Intente estirarse por lo menos entre 2 y 3 días a la semana, enfocándose en diferentes grupos de músculos. Puede hacer esto después de un entrenamiento de ejercicio cardiovascular o de fuerza. Mantenga cada estiramiento hasta que sienta tensión o incomodidad leve durante 15 a 30 segundos y repita de 2 a 4 veces (para mantener cada estiramiento durante un total de 60 segundos).

Seguridad

- **Siempre caliente antes del estiramiento.** Es posible que esto implique hacer el estiramiento después del ejercicio o hacer un calentamiento ligero, como caminar en su lugar, antes del estiramiento.
- **Enfóquese en su respiración.** Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Aguantar la respiración puede causar cambios en la presión arterial.
- **Practique una buena postura y la forma correcta,** incluso durante el estiramiento (vea la página 85).
- **Use movimientos lentos y constantes** para iniciar y terminar cada estiramiento.
- ✖ **No extienda por completo las articulaciones.** La mayoría de los estiramientos se puede hacer sin bloquear ni empujar las articulaciones.
- ✖ **No haga rebotes.** Mantenga cada estiramiento en posición sin hacer rebotes.

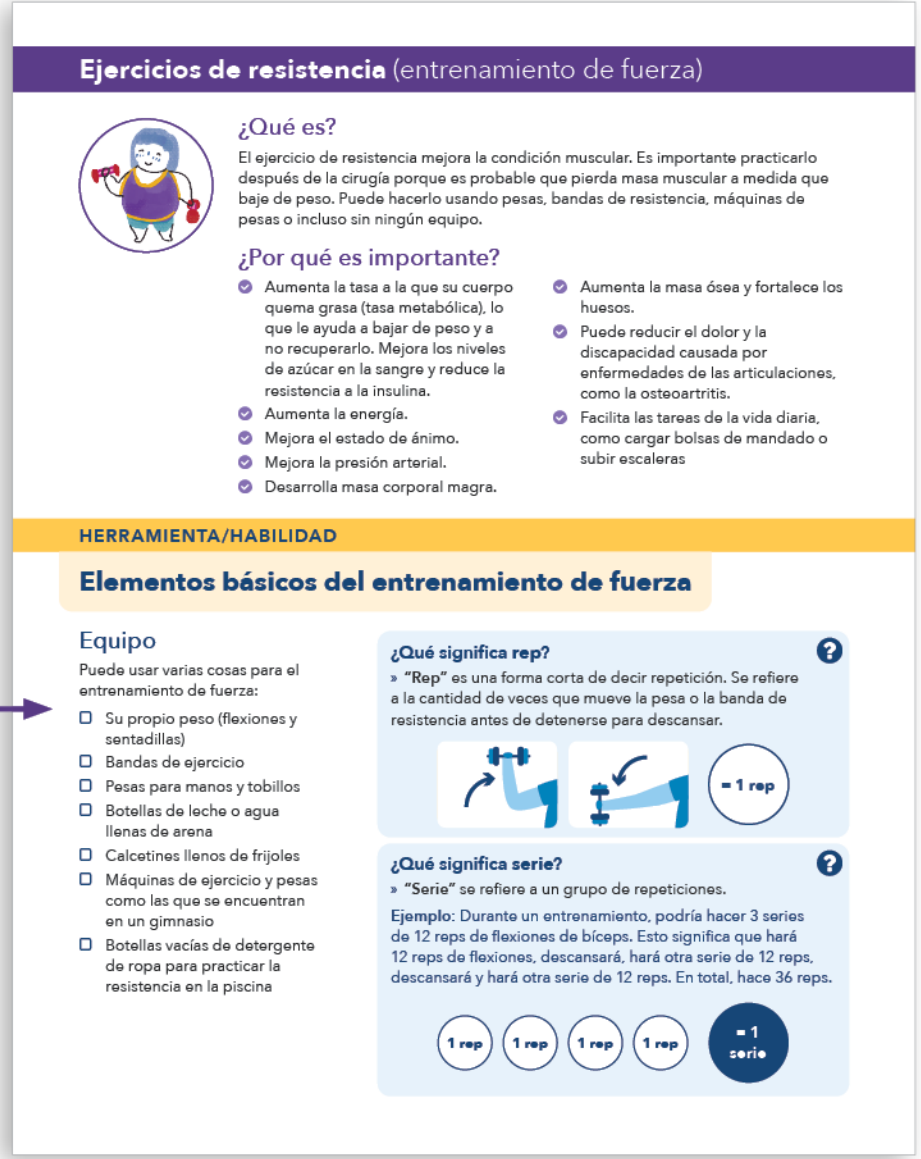
⚠ **Si se siente adolorido, mareado o con náuseas, deténgase de inmediato.** El estiramiento debe causar una presión o una molestia ligera, pero nunca un dolor agudo ni penetrante.

Elementos básicos del ejercicio de fuerza (resistencia)

¿Cuáles son los **beneficios** del ejercicio de fuerza (resistencia)?

» Vea los consejos básicos en su guía del taller.

¡Vea nuestros videos cortos de entrenamiento de fuerza en el sitio web de Options!



Ejercicios de resistencia (entrenamiento de fuerza)

¿Qué es?

El ejercicio de resistencia mejora la condición muscular. Es importante practicarlo después de la cirugía porque es probable que pierda masa muscular a medida que baje de peso. Puede hacerlo usando pesas, bandas de resistencia, máquinas de pesas o incluso sin ningún equipo.

¿Por qué es importante?

- Aumenta la tasa a la que su cuerpo quema grasa (tasa metabólica), lo que le ayuda a bajar de peso y a no recuperarlo. Mejora los niveles de azúcar en la sangre y reduce la resistencia a la insulina.
- Aumenta la energía.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la presión arterial.
- Desarrolla masa corporal magra.
- Aumenta la masa ósea y fortalece los huesos.
- Puede reducir el dolor y la discapacidad causada por enfermedades de las articulaciones, como la osteoartritis.
- Facilita las tareas de la vida diaria, como cargar bolsas de mandado o subir escaleras

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Elementos básicos del entrenamiento de fuerza

Equipo

Puede usar varias cosas para el entrenamiento de fuerza:

- ☐ Su propio peso (flexiones y sentadillas)
- ☐ Bandas de ejercicio
- ☐ Pesas para manos y tobillos
- ☐ Botellas de leche o agua llenas de arena
- ☐ Calcetines llenos de frijoles
- ☐ Máquinas de ejercicio y pesas como las que se encuentran en un gimnasio
- ☐ Botellas vacías de detergente de ropa para practicar la resistencia en la piscina

¿Qué significa rep?

» **"Rep"** es una forma corta de decir repetición. Se refiere a la cantidad de veces que mueve la pesa o la banda de resistencia antes de detenerse para descansar.

= 1 rep

¿Qué significa serie?

» **"Serie"** se refiere a un grupo de repeticiones.

Ejemplo: Durante un entrenamiento, podría hacer 3 series de 12 reps de flexiones de bíceps. Esto significa que hará 12 reps de flexiones, descansará, hará otra serie de 12 reps, descansará y hará otra serie de 12 reps. En total, hace 36 reps.

1 rep | 1 rep | 1 rep | 1 rep | = 1 serie

Puntos básicos del ejercicio cardiovascular

¿Cuáles son los **beneficios** del ejercicio cardiovascular?

¿Cuáles son algunos de sus ejercicios cardiovasculares **favoritos?**

» Vea los consejos básicos en su guía del taller.

¡Vea nuestros videos cortos de ejercicio cardiovascular en el sitio web de Options!

Ejercicio cardiovascular (cardio, ejercicios aeróbicos y de resistencia)

¿Qué es?

El ejercicio cardiovascular aumenta el ritmo cardíaco.

¿Por qué es importante?

- Mejora la circulación sanguínea.
- Aumenta la capacidad de los pulmones.
- Mejora la salud del corazón (aumenta el colesterol "bueno" [lipoproteína de alta densidad, HDL]).
- Mejora los niveles de azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina.
- Aumenta la energía.
- Mejora el estado de ánimo.
- Quema grasa y calorías.
- Mejora el sueño.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Elementos básicos del ejercicio cardiovascular

Equipo

Es posible que el equipo que se presenta a continuación le sea útil:

- ☐ Contador de pasos (podómetro, pulsera inteligente o aplicación en un teléfono inteligente)
- ☐ Botella de agua
- ☐ Protección solar (sombrero, bloqueador solar)
- ☐ Equipo de seguridad (ropa de color brillante, equipo reflejante y luces si va a salir de noche)
- ☐ Ropa y zapatos adecuados
- ☐ Toalla

¡Consiga un perro! Tengo dos. Son mis entrenadores caninos

Linda, 1 año y medio después de someterse a la manga gástrica

¿Qué significa intensidad leve, moderada y alta?

1. **Actividad muy ligera** — Cualquier cosa que no sea dormir
2. **Actividad ligera** — Puede respirar y conversar con facilidad
3. **Actividad ligera** — Puede respirar y conversar con facilidad
4. **Actividad moderada** — Respiración más agitada; puede mantener una conversación corta
5. **Actividad moderada** — Respiración más agitada; puede mantener una conversación corta
6. **Actividad moderada** — Respiración más agitada; puede mantener una conversación corta
7. **Actividad intensa** — Respiración pesada; puede decir una frase
8. **Actividad intensa** — Respiración pesada; puede decir una frase
9. **Actividad muy intensa (alta intensidad)** — Apenas puede respirar o decir una palabra
10. **Actividad de nivel máximo** — Completamente sin aliento; incapaz de hablar

Herramientas para empezar

- Celebrar las pequeñas victorias
  (página 96)
- Llevar un registro
  (página 97)
- Planeación semanal
  (página 98)

¿Qué herramientas le gustaría ver más a profundidad el día de hoy?

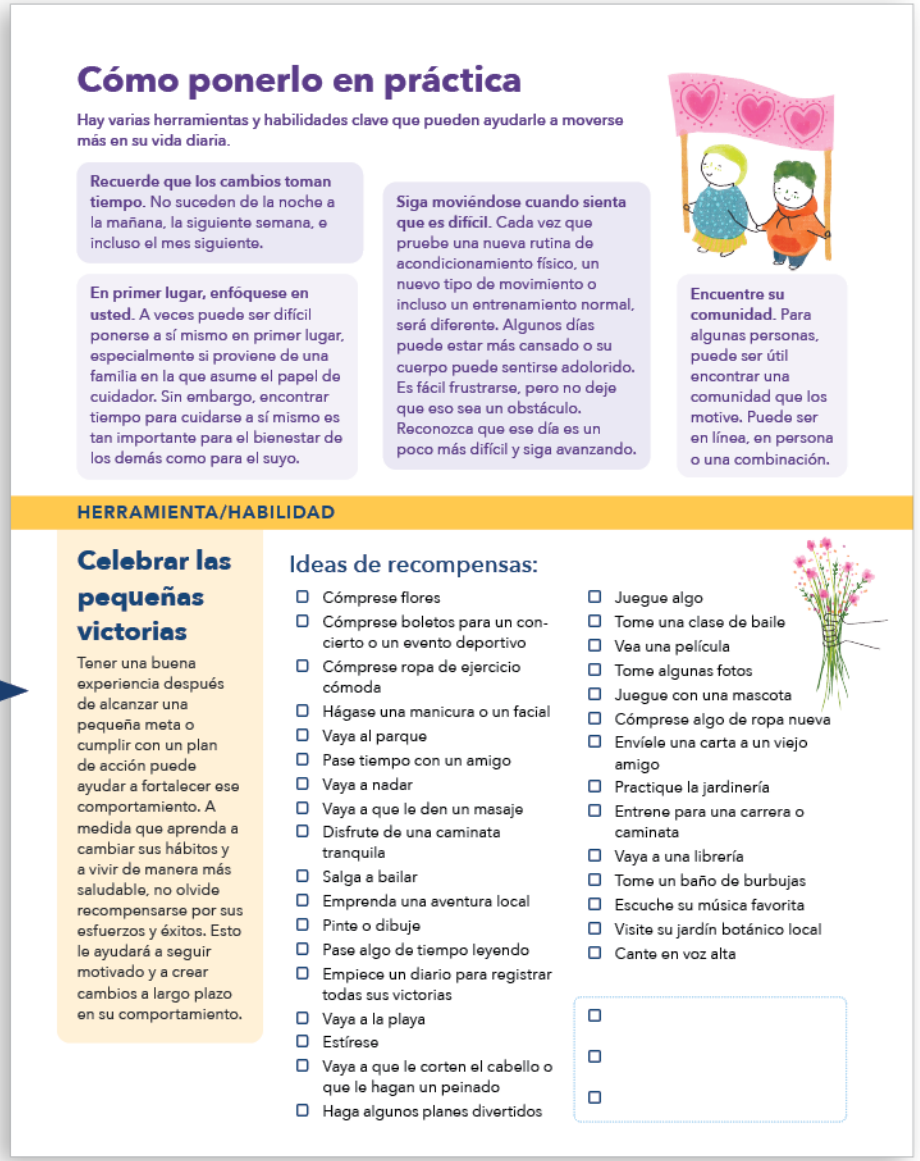
Celebrar las pequeñas victorias

Ideas de recompensas:

- Tome un baño de burbujas
- Cómprese ropa nueva y cómoda
- Cómprese flores
- Vea una película
- Escuche su música favorita

Vea la lista completa de ideas en la **página 96** de su guía del taller.

¿Qué otras ideas de recompensas se le ocurren?



Cómo ponerlo en práctica

Hay varias herramientas y habilidades clave que pueden ayudarle a moverse más en su vida diaria.

Recuerde que los cambios toman tiempo. No suceden de la noche a la mañana, la siguiente semana, e incluso el mes siguiente.

En primer lugar, enfóquese en usted. A veces puede ser difícil ponerse a sí mismo en primer lugar, especialmente si proviene de una familia en la que asume el papel de cuidador. Sin embargo, encontrar tiempo para cuidarse a sí mismo es tan importante para el bienestar de los demás como para el suyo.

Siga moviéndose cuando sienta que es difícil. Cada vez que pruebe una nueva rutina de acondicionamiento físico, un nuevo tipo de movimiento o incluso un entrenamiento normal, será diferente. Algunos días puede estar más cansado o su cuerpo puede sentirse adolorido. Es fácil frustrarse, pero no deje que eso sea un obstáculo. Reconozca que ese día es un poco más difícil y siga avanzando.

Encuentre su comunidad. Para algunas personas, puede ser útil encontrar una comunidad que los motive. Puede ser en línea, en persona o una combinación.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Celebrar las pequeñas victorias

Tener una buena experiencia después de alcanzar una pequeña meta o cumplir con un plan de acción puede ayudar a fortalecer ese comportamiento. A medida que aprenda a cambiar sus hábitos y a vivir de manera más saludable, no olvide recompensarse por sus esfuerzos y éxitos. Esto le ayudará a seguir motivado y a crear cambios a largo plazo en su comportamiento.

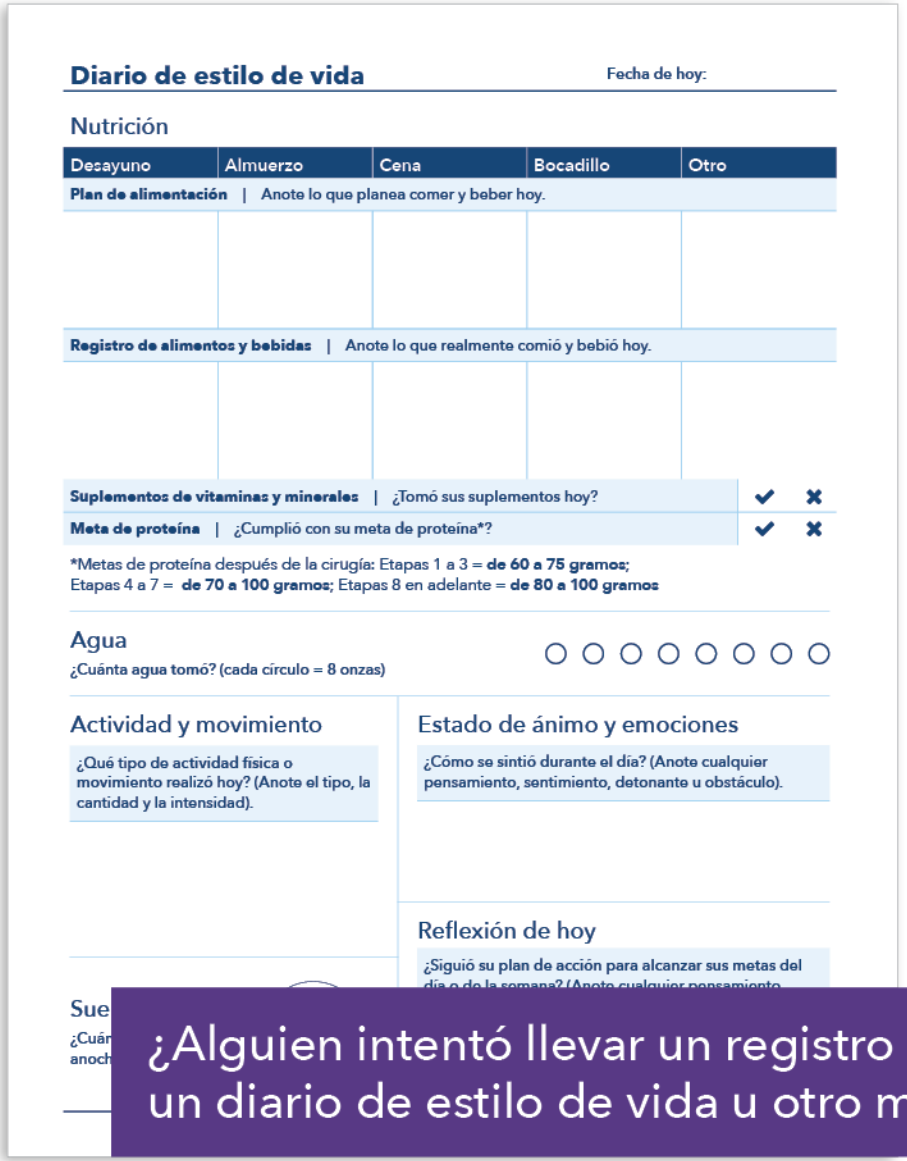
Ideas de recompensas:

- ☐ Cómprese flores
- ☐ Cómprese boletos para un concierto o un evento deportivo
- ☐ Cómprese ropa de ejercicio cómoda
- ☐ Hágase una manicura o un facial
- ☐ Vaya al parque
- ☐ Pase tiempo con un amigo
- ☐ Vaya a nadar
- ☐ Vaya a que le den un masaje
- ☐ Disfrute de una caminata tranquila
- ☐ Salga a bailar
- ☐ Emprenda una aventura local
- ☐ Pinte o dibuje
- ☐ Pase algo de tiempo leyendo
- ☐ Empiece un diario para registrar todas sus victorias
- ☐ Vaya a la playa
- ☐ Estírese
- ☐ Vaya a que le corten el cabello o que le hagan un peinado
- ☐ Haga algunos planes divertidos
- ☐ Juegue algo
- ☐ Tome una clase de baile
- ☐ Vea una película
- ☐ Tome algunas fotos
- ☐ Juegue con una mascota
- ☐ Cómprese algo de ropa nueva
- ☐ Envíele una carta a un viejo amigo
- ☐ Practique la jardinería
- ☐ Entrene para una carrera o caminata
- ☐ Vaya a una librería
- ☐ Tome un baño de burbujas
- ☐ Escuche su música favorita
- ☐ Visite su jardín botánico local
- ☐ Cante en voz alta

Llevar un registro

¡Úselo como mejor le funcione!

- Para inspiración diaria
- Para retomar su plan
- Elija: diario de estilo de vida, aplicaciones, papel y pluma



Diario de estilo de vida Fecha de hoy:

Nutrición

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo	Otro

Plan de alimentación | Anote lo que planea comer y beber hoy.

Registro de alimentos y bebidas | Anote lo que realmente comió y bebió hoy.

Suplementos de vitaminas y minerales | ¿Tomó sus suplementos hoy? ✔ ✖

Meta de proteína | ¿Cumplió con su meta de proteína*? ✔ ✖

*Metas de proteína después de la cirugía: Etapas 1 a 3 = **de 60 a 75 gramos**; Etapas 4 a 7 = **de 70 a 100 gramos**; Etapas 8 en adelante = **de 80 a 100 gramos**

Agua

¿Cuánta agua tomó? (cada círculo = 8 onzas) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Actividad y movimiento

¿Qué tipo de actividad física o movimiento realizó hoy? (Anote el tipo, la cantidad y la intensidad).

Estado de ánimo y emociones

¿Cómo se sintió durante el día? (Anote cualquier pensamiento, sentimiento, detonante u obstáculo).

Reflexión de hoy

¿Siguió su plan de acción para alcanzar sus metas del día o de la semana? (Anote cualquier pensamiento

Sue

¿Cuán

anoch

¿Alguien intentó llevar un registro (ya sea con un diario de estilo de vida u otro método)?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 97**

KAISER PERMANENTE®
021521

Planeación semanal

Paso 1

Haga una lista de las actividades importantes que hace durante la semana.

Paso 2

Use un calendario o una plantilla y llénela con las actividades de la lista que hizo en el paso 1.

	Mañana	Tarde
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Paso 3

Revise su programa semanal.

Busque oportunidades para:

- Agregar movimiento a su día
- Agregar ejercicios planificados (flexibilidad, cardio, fuerza)

Sueño

¿Qué le ayuda a dormir bien?
¿Qué impide que duerma bien?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 99**

Apnea del sueño y cirugía metabólica y bariátrica

No tratar la apnea del sueño aumenta el riesgo de muerte durante la cirugía.

Si tiene apnea del sueño, el riesgo de **dejar de respirar mientras está bajo los efectos de la anestesia** es mayor.

Antes de hacerse la cirugía, debe:

- Recibir tratamiento
- Mostrar una mejoría

Lista para mantener hábitos de sueño saludables

Durante el día

- ✔ Mantenga un horario regular.
- ✔ Haga ejercicio con regularidad.
- ✔ Practique técnicas de relajación.
- ✖ Evite las siestas.
- ✖ Evite la cafeína.

Cómo prepararse para dormir

- ✔ Siga rituales que le ayuden a relajarse.
- ✔ Aborde las cosas que le causan preocupación durante el día.
- ✖ No se acueste con hambre.
- ✖ Evite el alcohol.
- ✖ Evite la nicotina

Lista para mantener hábitos de sueño saludables

Su entorno para dormir

- ✔ Asegúrese de que su cama sea cómoda.
- ✔ Procure que la habitación esté en silencio, oscura y fresca.
- ✔ Use pijamas sueltas.
- ✖ Limite los aparatos electrónicos en la habitación.
- ✖ No lea, escriba, coma, vea televisión, hable por teléfono ni juegue cartas en la cama.

Su horario de sueño

- ✔ Levántese todos los días a la misma hora.
- ✔ Establezca una hora para irse a dormir.
- ✔ Levántese de la cama si no se ha quedado dormido después de 15 minutos.

¿Qué otros consejos para dormir intentó poner en práctica?