



Información sobre las cirugías que se pueden recomendar para el control del peso



El peso es un factor importante para la salud cardiovascular, renal y metabólica (salud CKM).

La salud CKM se refiere a cómo funcionan en conjunto el corazón, los riñones y el sistema metabólico (la forma en que el cuerpo genera, almacena y utiliza la energía). Existen muchas formas de controlar el peso y hablar con tu equipo de cuidados de salud es un primer paso importante.

Tu profesional de la salud puede recomendarte una cirugía, a menudo llamada cirugía bariátrica o metabólica, como una opción para controlar el peso y respaldar tu salud metabólica, si otros métodos no han funcionado o si cumples con ciertos criterios de salud. Es importante entender que la cirugía bariátrica o metabólica puede ser muy efectiva, pero no es un atajo, y requiere un compromiso de por vida y atención de seguimiento.

Para algunas personas, la cirugía puede ser una herramienta segura y eficaz para bajar de peso y mejorar la salud y la calidad de vida. Un cirujano bariátrico es un médico capacitado en el tratamiento de la obesidad que puede explicarte tus opciones, analizar tus objetivos y guiarte para que elijas lo que sea adecuado para ti.

Reducir de peso

Reducir de peso puede mejorar o ayudar a controlar varias afecciones de salud, entre ellas:



Colesterol alto



Presión arterial alta



Diabetes tipo 2.



Apnea obstructiva del sueño



Enfermedad hepática esteatótica asociada a disfunción metabólica

También puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades renales.

Tipos de cirugía para bajar de peso



CIRUGÍA	QUÉ HACE:	VENTAJAS:	ASPECTOS A TENER EN CUENTA:
Banda gástrica ajustable laparoscópica ("Lap Band")	Consiste en colocar una banda alrededor de la parte superior del estómago para limitar la cantidad de comida que se puede ingerir de una sola vez.	<ul style="list-style-type: none"> • Es menos invasiva y con una recuperación más rápida. • La banda se puede ajustar o retirar. • En promedio, las personas pueden perder alrededor del 46% de su exceso de peso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo general, tiene menos impacto en la pérdida de peso y en los factores de salud relacionados con la CKM que otros procedimientos. • La banda puede deslizarse o causar irritación y dañar el estómago. • A menudo, requiere cirugías adicionales con el tiempo.
Gastrectomía en manga	Se extirpa la mayor parte del estómago, dejando una "manga" estrecha del tamaño aproximado de una banana, lo que ayuda a sentirse lleno más rápido.	<ul style="list-style-type: none"> • En promedio, las personas pueden perder hasta el 57% de su exceso de peso. • Puede mejorar los factores de salud relacionados con la CKM. 	<ul style="list-style-type: none"> • No es reversible (aunque más adelante podrían realizarse otros procedimientos). • Puede aumentar el reflujo ácido (acidez estomacal). • Requiere suplementos vitamínicos de por vida y atención de seguimiento regular.
Bypass gástrico (Y de Roux)	Crea una pequeña bolsa estomacal y redirige parte de los intestinos, lo que te ayuda a comer menos y a absorber menos calorías.	<ul style="list-style-type: none"> • En promedio, las personas pueden perder al menos el 55% de su exceso de peso. • Puede mejorar los factores de salud relacionados con la CKM. • Puede ayudar a controlar afecciones como la diabetes tipo 2, la presión arterial alta y los niveles anormales de colesterol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es una cirugía mayor. • Requiere suplementos vitamínicos de por vida y chequeos médicos regulares. • Existe el riesgo de complicaciones como obstrucciones intestinales, úlceras estomacales y el "síndrome de vaciamiento rápido" (sensación de náuseas después de comer alimentos azucarados).
Derivación biliopancreática con cruce duodenal (BPD-DS)	Combina una gastrectomía en manga con un bypass intestinal significativo, lo que reduce la sensación de hambre, la ingesta de alimentos y la absorción de calorías.	<ul style="list-style-type: none"> • En promedio, las personas pueden perder entre el 71% y el 75% de su exceso de peso. • Puede mejorar los factores de salud relacionados con la CKM más que otros procedimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es el procedimiento más complejo; a veces se realiza en etapas. • Requiere exámenes exhaustivos para poder calificar. • Tiene un mayor riesgo de deficiencias de vitaminas y nutrientes. • Requiere suplementos vitamínicos de por vida y un seguimiento médico cercano.

Mantener hábitos saludables después de la cirugía

La cirugía para pérdida de peso es una herramienta poderosa, pero el éxito a largo plazo también depende de los hábitos saludables. Estos pasos pueden ayudar a mantenerte en el camino correcto:



Toma a diario las vitaminas recetadas para prevenir deficiencias (como las de hierro, calcio y vitamina B12).



Sigue el plan de alimentación recomendado y deja de comer cuando te sientas lleno.



Elige alimentos ricos en nutrientes, como proteínas magras, verduras y frutas.



Mantente activo con ejercicio regular, como caminar.



Asiste a todas las visitas de seguimiento con tu equipo de atención médica.

Estos hábitos pueden favorecer una pérdida de peso duradera, mejorar tu salud general y ayudarte a sentirte mejor.

No estás solo en esta decisión

Decidir someterse a una cirugía es una decisión importante, pero no tienes por qué tomarla solo.

Tu especialista en cirugía bariátrica y tu equipo de cuidados de salud están ahí para orientarte, responder a tus preguntas y apoyarte en tus objetivos.

No importa qué camino elijas, mereces una atención que respalde tu salud y bienestar. Juntos, tú y tu equipo de atención médica pueden encontrar un enfoque que sea seguro, eficaz y adecuado para ti.

Para obtener más información, visita [heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (sitio web en inglés).



[heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (sitio web en inglés)



Lilly es patrocinador principal de la iniciativa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).