

# Guía para Prepararte para una Cirugía Bariátrica



## Dr. Matías Sepúlveda

Cirujano Digestivo – Especialista en Cirugía Bariátrica y Metabólica

Tomar la decisión de evaluar una cirugía bariátrica es un paso muy importante para mejorar tu salud y tu calidad de vida.

Muchas personas llegan a esta etapa después de años intentando bajar de peso con distintos tratamientos, dietas o medicamentos. La cirugía bariátrica es hoy uno de los tratamientos más efectivos para la obesidad y las enfermedades metabólicas asociadas.

Esta guía te ayudará a entender cómo es el proceso antes de una cirugía y qué pasos debes seguir para prepararte correctamente.

## 1. La Primera Consulta Médica

El primer paso es una **evaluación médica especializada**.

En esta consulta analizaremos:

- Tu historia de peso y tratamientos previos
- Enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión o apnea del sueño
- Medicamentos que utilizas
- Tus hábitos alimentarios y estilo de vida

El objetivo es determinar si la cirugía bariátrica es una **alternativa adecuada para ti**.

## 2. Evaluación por el Equipo Multidisciplinario

La cirugía bariátrica no es solo una operación. Es un tratamiento integral que requiere la evaluación de distintos profesionales.

### **Nutricionista (obligatorio)**

La evaluación nutricional permite:

- Analizar tus hábitos alimentarios
- Prepararte para los cambios después de la cirugía
- Explicarte las etapas de alimentación postoperatoria
- Evaluar posibles déficits nutricionales



## Evaluación Psicológica (obligatoria)

La evaluación psicológica tiene como objetivo:

- Evaluar tu preparación para el proceso
- Identificar posibles dificultades emocionales
- Asegurar que el paciente cuenta con herramientas para los cambios de estilo de vida posteriores

## Evaluación Kinésica (muy recomendada)

La kinesióloga puede ayudarte a:

- Evaluar tu condición física
- Prepararte para la recuperación postoperatoria
- Diseñar un plan de actividad física progresiva

Los pacientes que llegan a la cirugía con mejor condición física suelen tener recuperaciones más rápidas.

## 3. Evaluación de Composición Corporal

Idealmente realizamos un examen llamado bioimpedanciometría.

Este estudio permite conocer:

- Porcentaje de grasa corporal
- Masa muscular
- Agua corporal

En algunos pacientes detectamos **masa muscular baja**, lo que puede requerir:

- Mejorar la ingesta de proteínas
- Realizar ejercicios de fortalecimiento
- Preparar mejor el organismo antes de la cirugía

Esto ayuda a lograr mejores resultados después de la operación.

## 4. Exámenes Médicos Necesarios

Antes de la cirugía es necesario realizar una serie de exámenes para evaluar tu estado de salud.

### Habitualmente solicitamos:

#### Exámenes de laboratorio

Para evaluar:

- Función hepática
- Perfil metabólico
- Niveles de vitaminas
- Glucosa y colesterol

## Endoscopia digestiva alta

Permite evaluar el estómago y descartar condiciones que deban tratarse antes de la cirugía.

## Ecografía abdominal

Se utiliza para evaluar el hígado y la vesícula biliar.

## Electrocardiograma

Permite evaluar la función cardíaca.

## Evaluaciones adicionales (en algunos pacientes)

Dependiendo del caso pueden requerirse evaluaciones con otros especialistas, por ejemplo:

- Cardiólogo
- Endocrinólogo
- Diabetólogo
- Psiquiatra

Esto se solicita cuando queremos estudiar con mayor profundidad alguna condición médica.

## 5. Preparación Nutricional y Suplementación

Antes de la cirugía es importante revisar posibles **déficits nutricionales**, especialmente de vitaminas y minerales.

En algunos pacientes recomendamos:

- Suplementación con vitaminas
- Optimizar la ingesta de proteínas
- Ajustar la alimentación antes de la cirugía

Una buena preparación nutricional **mejora la recuperación y los resultados a largo plazo**.

## 6. Preparación para el Postoperatorio

Un paso importante es **organizar tu casa antes de la cirugía**.

Te recomendamos:

- Tener listo tu refrigerador con alimentos adecuados
- Contar con las proteínas que usarás en las primeras semanas
- Organizar apoyo familiar durante los primeros días

Esto facilita mucho la adaptación durante el postoperatorio.

## 7. Aprobación por FONASA o ISAPRE

Una vez completadas las evaluaciones médicas, nutricionales y psicológicas, se reúnen los antecedentes necesarios para solicitar la **aprobación de la cirugía** por tu sistema de salud (FONASA o ISAPRE).

Este proceso requiere:

- Informes médicos
- Informes nutricionales
- Informe psicológico
- Resultados de exámenes

Nuestro equipo te ayudará durante este proceso.

## 8. Elección del Procedimiento

Una vez aprobada la cirugía, tendremos **un nuevo control médico**.

En esta consulta evaluaremos:

- Tus exámenes
- Tu evolución en la preparación
- Tus características clínicas

Con esta información decidiremos juntos cuál es el **procedimiento más adecuado para ti**, como por ejemplo:

- Manga gástrica
- Bypass gástrico

Cada paciente es diferente, por lo que el tratamiento debe ser **personalizado**.

## 9. Programación de la Cirugía

Finalmente, una vez completado todo el proceso:

- Se agenda la fecha de cirugía
- Se coordinan los últimos detalles
- Se entrega la información para el ingreso hospitalario

Nuestro objetivo es que llegues a la cirugía **seguro, preparado y con toda la información necesaria**.

### Un Mensaje del Dr. Matías Sepúlveda

La cirugía bariátrica no es solo una operación. Es el inicio de un proceso que puede transformar tu salud y tu calidad de vida.

Mi equipo y yo estaremos acompañándote en cada etapa para que este proceso sea seguro y exitoso.



**Si estás considerando la cirugía bariátrica, el primer paso es agendar una evaluación médica.**