



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

Someterse a una cirugía bariátrica: Libro 1

Having Bariatric Surgery: Book 1 (Spanish)





Índice/Table of Contents

Bienvenida/Welcome

Bienvenida e información de contacto	5
Welcome and Contact Information	
Mi lista de medicamentos.....	7
My Medicine List	
Cómo aprovechar al máximo las visitas en la clínica	9
Making the Most of Your Clinic Visits	
Preguntas frecuentes	19
Frequently Asked Questions	
Objetivos para el éxito a largo plazo.....	26
Goals for Long Term Success	

Este libro es solo para fines informativos. Habla con el proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

This book is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

Para obtener más información médica, ingresa a wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comunícate con la Biblioteca de Información Médica (Library for Health Information) al 614-293-3707 o escribiendo a health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patientedsp or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

Sobre la cirugía bariátrica/About Bariatric Surgery

Descripción general de la cirugía bariátrica.....	30
Bariatric Surgery Overview	
Baipás gástrico en Y de Roux	33
Roux-en-Y Gastric Bypass	
Gastrectomía en manga.....	36
Sleeve Gastrectomy	
Pérdida de peso recomendada antes de la cirugía bariátrica	39
Recommended Weight Loss Before Bariatric Surgery	
Consumo de nicotina antes y después de la cirugía bariátrica.....	42
Smoking Before and After Bariatric Surgery	

Alimentación después de la cirugía/Nutrition After Surgery

Dietas escalonadas después de la cirugía bariátrica	47
Step Diets After Bariatric Surgery	
Carbohidratos después de la cirugía bariátrica	48
Carbohydrates After Bariatric Surgery	
Consumo de líquidos después de la cirugía bariátrica.....	51
Drinking Liquids After Bariatric Surgery	
Vitaminas, minerales y suplementos	54
Vitamins, Minerals, and Supplements	
Suplementos de proteínas después de la cirugía bariátrica.....	56
Protein Supplements After Bariatric Surgery	
Pérdida de nutrientes	58
Nutrient Loss	

Cómo evitar el aumento de peso/Avoiding Weight Gain

Consejos para una alimentación saludable.....	62
Healthy Eating Tips	
Alimentos con bajo contenido de grasa y opciones de cocción.....	64
Lower Fat Food and Cooking Choices	
Consejos para reducir el colesterol y las grasas en la dieta.....	67
Tips for Lowering Cholesterol and Fat in Your Diet	
Consejos para una alimentación ligera	74
Lean Dining Tips	
Información sobre la comida rápida	83
Getting Facts on Fast Food	
Ejercicio.....	87
Exercise	

Recursos/Resources

Recursos y herramientas útiles	91
Helpful Resources and Tools	
Despensas de alimentos en el condado de Franklin.....	94
Food Pantries in Franklin County	
Recursos en entornos grupales.....	96
Group Setting Resources	
Recursos para los trastornos alimentarios.....	97
Resources for Eating Disorders	
Proveedores de salud conductual.....	99
Behavioral Health Providers	
Centros de tratamiento para las drogas y el alcohol.....	102
Drug and Alcohol Treatment Centers	
Mis notas	103
My Notes	

Para obtener una copia digital de “Someterse a una cirugía bariátrica: Libro 1”, ingresa a go.osu.edu/pted5479.

For a digital copy of “Having Bariatric Surgery: Book 1,” please visit go.osu.edu/pted5479.

Bienvenida

Welcome

Contact information

Ohio State Bariatric Surgery in Martha Morehouse Outpatient Care

2050 Kenny Road
Concourse Suite 1222
Columbus, OH 43221

Phone: 614-366-6675

Monday through Friday 8 a.m. to 4 p.m.

If you have any urgent questions or concerns outside of normal business hours, please call the hospital operator at 614-293-8000. They will connect you with the general surgery resident on call.

You may also send a MyChart message to your healthcare provider for questions that are not urgent, which are responded to within 3 business days.

If you are unable to reach your provider and it is a medical emergency, dial 911 or go to the nearest emergency department for evaluation.

For more information about Ohio State Bariatric Surgery, please visit wexnermedical.osu.edu/locations/martha-morehouse-outpatient-care/bariatric-surgery.

Ohio State Bariatric Surgery

We know that many factors can influence a person's weight, from genetics and medicines to access to healthy food. Obesity is a complex health condition that requires personalized medical care.

Información de contacto

Ohio State Bariatric Surgery in Martha Morehouse Outpatient Care

2050 Kenny Road
Concourse Suite 1222
Columbus, OH 43221

Teléfono: 614-366-6675

De lunes a viernes, de 8 a. m a 4 p. m

Si tienes preguntas o preocupaciones de urgencia por fuera del horario de atención habitual, llama al operador del hospital al 614-293-8000. Te conectarán con el residente de cirugía general de guardia.

También puedes enviar un mensaje a través de MyChart al proveedor de atención médica si tienes preguntas que no sean de urgencia, que recibirán respuesta dentro de los 3 días laborables siguientes.

Si no puedes comunicarte con tu proveedor y se trata de una emergencia médica, llama al 911 o ve al departamento de emergencias más cercano para que te evalúen.

Para obtener más información sobre la cirugía bariátrica en Ohio State, ingresa a wexnermedical.osu.edu/locations/martha-morehouse-outpatient-care/bariatric-surgery.

Cirugía bariátrica en Ohio State

Sabemos que muchos factores pueden influir en el peso de una persona, desde la genética y los medicamentos hasta el acceso a comida saludable. La obesidad es una condición médica compleja que requiere atención médica personalizada.

We are not only concerned with helping you lose weight. We are also focused on your overall health to help lower your risk of related health conditions, from type 2 diabetes to sleep apnea.

In every stage of your journey to lose weight, we are fully dedicated to your long term success as a healthier, happier person.

The type of surgery you have will depend on your medical history, lifestyle, and nutritional habits. As you begin meeting with our experts, having open and honest discussions with them can provide you with all the necessary information to choose a procedure that fits your needs.

You will have an extensive evaluation and be given a personalized plan of care. Bariatric surgery is a tool to help you lose weight. It is important that you are willing to make diet and behavior changes, or you may gain back the weight. If you are not ready to make these changes, bariatric surgery may not be right for you at this time. We are here to guide you through the process, but long term weight loss is the result of your hard work and dedication.

The education in this book helps prepare you for surgery. It is our pleasure to guide you through the coming months and onto a healthier life.

To your good health!

No solo nos preocupamos por ayudarte a perder peso. También nos centramos en tu salud general para ayudarte a reducir el riesgo de tener condiciones médicas relacionadas, desde diabetes tipo 2 hasta apnea del sueño.

En cada etapa de tu proceso de pérdida de peso, estamos totalmente dedicados a tu éxito a largo plazo como una persona más saludable y feliz.

El tipo de cirugía que te harán dependerá de tu historial médico, tu estilo de vida y tus hábitos de alimentación. A medida que comienzas a reunirte con nuestros expertos, tener conversaciones abiertas y honestas con ellos puede darte toda la información necesaria para elegir un procedimiento que se ajuste a tus necesidades.

Haremos una evaluación exhaustiva y te daremos un plan de atención personalizado. La cirugía bariátrica es una herramienta para ayudarte a perder peso. Es importante que estés dispuesto a hacer cambios en tu dieta y comportamiento; de lo contrario, podrías volver a ganar peso. Si no estás listo para hacer estos cambios, puede que la cirugía bariátrica no sea adecuada en este momento. Estamos aquí para guiarte a través del proceso, pero la pérdida de peso a largo plazo es el resultado de tu arduo trabajo y dedicación.

La educación que se presenta en este libro te ayudará a prepararte para la cirugía. Es un placer para nosotros guiarte durante los próximos meses y hacia un estilo de vida más saludable.

¡Por una vida más saludable!



Mi lista de medicamentos

My Medicine List

Nombre/Name: _____

Fecha de nacimiento/Date of birth: _____

Proveedor de atención primaria/Primary care provider: _____

Teléfono/Phone: _____

Farmacia/Pharmacy: _____

Teléfono/Phone: _____

Nombre del medicamento Medicine Name	Dosis (mg, unidades, gotas) Dose (mg, units, drops)	Cuándo tomarlo (diariamente, antes de acostarse, según sea necesario) When Taken (daily, at bedtime, as needed)	Motivo (reflujo, asma, etc.) Reason for taking (reflux, asthma, etc.)

Cómo aprovechar al máximo las visitas en la clínica

Making the Most of Your Clinic Visits

Clinic information

Appointment Information

Please plan on arriving 30 to 45 minutes before all scheduled appointments. The clinic is not able to see walk-in patients. This clinic has a cancellation policy. **If you need to cancel your appointment, please call 614-366-6675 at least 24 hours before your scheduled visit.** If you cancel your appointment late or miss your appointment, you may be sent a no-show letter. After 3 no-show or late cancellations, you may be discharged from the practice.

Telephone Calls

Calls are answered Monday through Friday, 8 a.m. to 4 p.m.

When you call during these hours, the call center takes a message, places it in the computer, and then directs the message to the right staff member. Non-urgent calls will be returned within 3 business days.

MyChart Messages

You may also send a non-urgent MyChart message to your healthcare provider, which will be responded to within 3 business days.

Información de la clínica

Información de la cita

Planea llegar entre 30 y 45 minutos antes de todas las citas programadas. La clínica no atiende pacientes sin cita previa. Esta clínica tiene una política de cancelación. **Si necesitas cancelar tu cita, llama al 614-366-6675 al menos 24 horas antes de la visita programada.** Si cancelas tu cita tarde o faltas a tu cita, es posible que se te envíe una carta de no presentación. Después de 3 faltas o cancelaciones tardías, es posible que te den de baja del consultorio.

Llamadas telefónicas

Las llamadas se reciben de lunes a viernes, de 8 a. m a 4 p. m.

Cuando llamas durante estas horas, el call center toma un mensaje, lo coloca en la computadora y luego transfiere el mensaje al miembro del personal correcto. Las llamadas que no sean de urgencia serán devueltas dentro de los 3 días laborables siguientes.

Mensajes a través de MyChart

También puedes enviar un mensaje a través de MyChart con un asunto que no sea de urgencia a tu proveedor de atención médica; la respuesta se enviará dentro de los 3 días laborables siguientes.

After Hours and Emergency Calls

If you have any urgent questions or concerns outside of normal business hours, please call the hospital operator at 614-293-8000 and ask for the general surgery resident on call. **If you are unable to reach your provider and it is a medical emergency, dial 911 or go to the nearest emergency department to be checked.**

Before your visit

Organize Your Health Information

- You may choose to use a mobile device app called MyChart to keep your medical appointments, test results, medicines, and medical history organized. MyChart is a free service available to you. You can log in using any up-to-date internet browser or by downloading the Ohio State MyHealth app. MyChart lets you send and receive messages securely with your healthcare team and manage your health information and appointments. To sign up, ask for a MyChart activation code at your next appointment, and then visit mychart.osu.edu/osumc or the MyHealth app. Click on “Create Your Account,” and use your code to log in to create a username and password. After you create your account, MyChart will email you when you have messages or to remind you of upcoming appointments. For help with MyHealth or MyChart, please call 866-966-6975.
- You may keep your health information in a binder or in a folder. You may find it helpful to bring this information with you to your appointments.

Llamadas fuera del horario de atención y de emergencia

Si tienes preguntas o preocupaciones de urgencia por fuera del horario de atención habitual, llama al operador del hospital al 614-293-8000 y pide hablar con el residente de cirugía general de guardia. **Si no puedes comunicarte con tu proveedor y se trata de una emergencia médica, llama al 911 o ve al departamento de emergencias más cercano para que te revisen.**

Antes de la visita

Organiza tu información médica

- Puedes usar una aplicación para dispositivos móviles llamada MyChart para organizar las citas médicas, los resultados de las pruebas, los medicamentos y el historial médico. MyChart es un servicio gratis disponible para ti. Puedes iniciar sesión desde cualquier navegador de Internet actualizado o descargando la aplicación Ohio State MyHealth. MyChart te permite enviar y recibir mensajes de forma segura con tu equipo de atención médica y manejar tu información médica y las citas. Para registrarte, solicita un código de activación de MyChart en la próxima cita y luego ingresa a mychart.osu.edu/osumc o a la aplicación MyHealth. Haz clic en “Create Your Account” (Crea tu cuenta) y usa tu código para iniciar sesión y crear un nombre de usuario y contraseña. Después de crear una cuenta, MyChart te enviará un correo electrónico cuando tengas mensajes o para recordarte tus próximas citas. Para obtener ayuda con MyHealth o MyChart, llama al 866-966-6975.
- Puedes guardar tu información médica en un archivador o una carpeta. Puede resultarte útil llevar esta información a tus citas.

- Keep notes about your personal health history, including the dates, for the following:
 - Your past and present health problems and illnesses
 - Any pregnancies, including if you are currently pregnant, planning on becoming pregnant, or are breastfeeding
 - Any surgeries, dental work, or procedures, including the date and name of the provider who provided the treatment
 - Tests and the results, if known (ask for copies of your tests and lab reports for your records)
 - Any allergies, such as to medicine, food, or the environment
 - Date and type of vaccines that you have received
 - Your medicines
 - Health information about your parents, grandparents, or siblings, if known
- Registra las notas sobre tu historial médico, incluyendo las fechas, para lo siguiente:
 - Tus problemas de salud y enfermedades pasados y presentes.
 - Cualquier embarazo, incluyendo si estás embarazada actualmente, planeas quedar embarazada o estás amamantando.
 - Cualquier cirugía, trabajo dental o procedimiento, incluyendo la fecha y el nombre del proveedor que dio el tratamiento.
 - Pruebas y resultados, si se conocen (solicita copias de las pruebas e informes de laboratorio para tus registros).
 - Todas las alergias, como a medicamentos, a alimentos o al medio ambiente.
 - Fecha y tipo de vacunas que has recibido.
 - Tus medicamentos.
 - Información médica sobre tus padres, abuelos o hermanos, si se conoce.

Prepare for Your Visit

- **Before your first clinic visit, view our online information session at go.osu.edu/bariatricinfo or attend an in-person information session, if available.**
- Write down any questions you have for your provider or any member of your healthcare team.
 - Underline or highlight the questions that you want to make sure are answered.

Prepárate para la visita

- **Antes de tu primera visita en la clínica, consulta nuestra sesión de información en línea en go.osu.edu/bariatricinfo o asiste a una sesión informativa en persona, si está disponible.**
- Anota cualquier pregunta que tengas para tu proveedor o cualquier miembro del equipo de atención médica.
 - Subraya o resalta las preguntas que quieres asegurarte de que se respondan.

- ▶ Some examples of questions you may want to ask:
 - What are the benefits and risks of the surgeries?
 - What surgery do you think is best for me and why?
- Write down any symptoms or problems, especially any new symptoms you have had since your last visit. For example:
 - ▶ Share information from recent appointments with your other medical specialists. Include changes in your medicines or treatments that may have taken place after a trip to an urgent care or the emergency department.
 - ▶ If you have pain, tell us where it is located, how it feels (burning, cramping, aching, dull, stinging, or sharp), and if it prevents you from doing your normal activities.
 - ▶ Tell your provider about any nausea, vomiting, diarrhea, constipation, bloating, or symptoms of reflux or heartburn since your last appointment.
 - ▶ Keep track of your liquid and protein intake and bring the information with you to your appointment.
- Keep a list of all the medicines you are taking, including:
 - ▶ Medicines prescribed by all your providers
 - ▶ Herbs or dietary supplements
 - ▶ Vitamins
 - ▶ Creams, inhalers, and eye drops
 - ▶ Over the counter medicines
 - ▶ Street drugs that you are currently using or have used in the past
- ▶ Estos son ejemplos de preguntas que quizás te interese hacer:
 - ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos de las cirugías?
 - ¿Qué cirugía cree que es mejor para mí y por qué?
- Anota todos los síntomas o problemas, en especial los síntomas nuevos que hayas tenido desde la última visita. Por ejemplo:
 - ▶ Comenta sobre las citas recientes con los demás especialistas médicos. Menciona los cambios en los medicamentos o tratamientos que puedan haber tenido lugar después de una visita a un centro de atención de urgencias o al departamento de emergencias.
 - ▶ Si tienes dolor, indícanos dónde se encuentra, cómo se siente (ardor; calambres; dolor sordo, punzante o agudo) y si te impide hacer tus actividades habituales.
 - ▶ Informa a tu proveedor si tienes náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, hinchazón o síntomas de reflujo o acidez estomacal desde tu última cita.
 - ▶ Registra tu ingesta de líquidos y proteínas y lleva la información contigo a la cita.
- Mantén una lista de todos los medicamentos que tomas, incluyendo:
 - ▶ Medicamentos recetados por todos tus proveedores.
 - ▶ Hierbas o suplementos dietéticos.
 - ▶ Vitaminas.
 - ▶ Cremas, inhaladores y gotas para los ojos.
 - ▶ Medicamentos de venta libre.
 - ▶ Drogas ilegales que consumas actualmente o que hayas consumido en el pasado.

- Write down the following information about each medicine:
 - The name of the medicine
 - The name of the provider who ordered this medicine
 - When the medicine was started
 - How much you take and how often you take it
 - When you take it
 - Why you take it
- Be prepared to bring in all your medicines (in their original containers), so your provider can review them with you at your visit. Tell your provider if any medicine is causing side effects or if you have any problems taking the medicine as directed.
- Let us know (before your appointment if possible) if you do not read, speak, or understand spoken English. We can arrange for someone who speaks your language, called an interpreter, to help at your clinic visit. An interpreter may come in person to your appointment or talk to you over the telephone or video screen.
- Ask a family member or friend to come with you to the visit. This person can listen and take notes while you are talking to your provider or other members of your healthcare team.
- If a family member or friend is unable to come with you to the appointment, they can join the visit as a “virtual companion” over the phone or on video using FaceTime, Zoom, or Updox. Once you are taken to the exam room, you will be asked to connect with your virtual companion. Your virtual companion needs to be in a quiet place without distractions, so they can listen, ask questions, and take notes during your visit.
- Anota la siguiente información sobre cada medicamento:
 - El nombre del medicamento.
 - El nombre del proveedor que indicó este medicamento.
 - Cuándo comenzaste a tomarlo.
 - Cuánto tomas y con qué frecuencia lo haces.
 - Cuándo lo tomas.
 - Por qué lo tomas.
- Trae todos tus medicamentos (en sus envases originales) para que tu proveedor pueda revisarlos en la visita. Informa al proveedor si algún medicamento está provocando efectos secundarios o si tienes algún problema para tomar el medicamento según las indicaciones.
- Avísanos (antes de la cita, si es posible) si no sabes leer o hablar en inglés, o si no lo entiendes de manera oral. Podemos programar que alguien que hable tu idioma, llamado “intérprete”, te ayude durante la visita en la clínica. Un intérprete puede acudir personalmente a la cita o comunicarse contigo por teléfono o video.
- Pídele a un familiar o amigo que te acompañe a la visita. Esta persona puede escuchar y tomar notas mientras tú hablas con el proveedor u otros miembros del equipo de atención médica.
- Si un familiar o amigo no puede acompañarte a la cita, puede unirse como “acompañante virtual” por teléfono o por video usando FaceTime, Zoom o Updox. Una vez que llegues a la sala de exámenes, se te pedirá que te conectes con tu compañero virtual. El compañero virtual debe estar en un lugar tranquilo y sin distracciones, para que pueda escuchar, hacer preguntas y tomar notas durante la visita.

- **Please do not bring children under 12 to your appointment.** Safety is our priority and we want to make the most of your clinic visit. Also, we understand that making the decision to have bariatric surgery is an important one. We want you to be able to focus on the information provided. This is an important part of your success.
- **Please do not use your cellphone or let your guests use their cellphones for calls, texts, games, or other reasons** during clinic visits to avoid disruption of your care and distractions to other patients. We value your time and want to provide the best care possible and make the most of your visit.
- **No traigas niños menores de 12 años a la cita.** La seguridad es nuestra prioridad, y queremos aprovechar al máximo la visita en la clínica. Además, comprendemos que someterse a una cirugía bariátrica es una decisión importante. Queremos que puedas centrarte en la información dada. Esta es una parte importante de tu éxito.
- **No uses el teléfono celular ni dejes que tus invitados usen el suyo para hacer llamadas, mandar mensajes, jugar u otros motivos** durante las visitas en la clínica, para evitar interrupciones en la atención y distracciones a otros pacientes. Valoramos tu tiempo y queremos brindarte la mejor atención posible y aprovechar al máximo la visita.

Things to Bring

- Insurance information
- Photo ID, such as your driver's license
- Your list of questions
- Your list of medicines
- Glasses or hearing aids, if needed

What to expect

- Your clinic visit will last at least 1 hour.
- Your vital signs, weight, and biometric information will be checked, as needed.
- You will be given the opportunity to sign up for SeamlessMD. This program is an interactive step-by-step guide to help keep you on track and get you to surgery faster.
- You will be asked questions to complete your check in. Some of the questions may be repeated from the last time that you were checked in. This process makes sure that we get all the information that we need.

Cosas que debes traer

- Información del seguro.
- Identificación con fotografía, como tu licencia de conducir.
- Una lista con tus preguntas.
- Una lista de los medicamentos que tomas.
- Anteojos o audífonos, si es necesario.

Qué esperar

- La visita en la clínica durará al menos 1 hora.
- Se verificarán tus signos vitales, peso e información biométrica, según sea necesario.
- Tendrás la oportunidad de registrarte en SeamlessMD. Este programa es una guía interactiva paso a paso que te ayudará a mantenerte en camino y a llegar más rápido a la cirugía.
- Se te harán preguntas para completar tu registro. Es posible que algunas de las preguntas se repitan desde la última vez que viniste. Este proceso garantiza que obtengamos toda la información que necesitamos.

- Your provider will review your medical history, current condition, and then do a physical exam.
- Testing may be ordered during your visit.
- If you are having lab work done and have a MyChart account, you will receive your test results as soon as they are ready. Some results may take 7 to 10 days to come back.
 - **When all of your results are back, your provider will reach out to review your test results with you** and let you know if you need to make any changes. **Please wait at least 2 weeks before contacting the clinic for your results.** Your provider will be told if there is an urgent test result before the rest of your results come in, in which case you will be contacted right away.
- Tu proveedor revisará el historial médico, evaluará la condición actual y luego hará un examen físico.
- Es posible que se soliciten pruebas durante la visita.
- Si te haces un análisis de laboratorio y tienes una cuenta MyChart, recibirás los resultados de tus pruebas apenas estén listos. Algunos resultados pueden tardar entre 7 y 10 días en estar listos.
 - **Cuando tengamos todos los resultados, tu proveedor se comunicará contigo para revisar los resultados de la prueba** y te informará si necesitas hacer algún cambio. **Espera al menos 2 semanas antes de comunicarte con la clínica para obtener los resultados.** Tu proveedor recibirá una notificación si hay un resultado urgente antes de que lleguen el resto de los resultados; en ese caso se comunicarán contigo de inmediato.

During your visit

- Share your list of questions or problems you have prepared with your provider or other members of your healthcare team.
- Ask questions until you understand what you want to know about your condition, treatment, and medicines.
- Ask your healthcare team to explain anything you do not understand. It is important for you to know what has been said, so you can take care of yourself. It is helpful for you to repeat back any instructions to make sure you understand them clearly.

Durante la visita

- Comparte tu lista de preguntas o problemas que preparaste con tu proveedor u otros miembros del equipo de atención médica.
- Preguntar hasta que entiendas lo que quieras saber sobre tu condición, el tratamiento y los medicamentos.
- Pídele al equipo de atención médica que te explique cualquier cosa que no entiendas. Es importante que comprendas todo lo que se dice para que puedas cuidar de ti mismo. Es útil que repitas las instrucciones para asegurarte de que las comprendes claramente.

- **Make sure that you:**

- Ask for written instructions or make your own notes about how to care for yourself, such as changes in your diet or activity level, special treatments, and any equipment or supplies you may need. If you have problems reading written material, let your healthcare team know. They can use other ways to give you needed information.
- Understand the medicine you need to take, including how much you should take, the time of day you should take it, and for how many days.
- Ask about any side effects you should watch for and what you should do.
- Know who to call if you have more questions or need help.
- Talk with your provider or other members of your healthcare team if you do not feel comfortable with the proposed plan of care due to your culture or religion. Tell your healthcare team about your beliefs and cultural needs, so they can work with you to find a way to meet your healthcare needs, while respecting your values. Consider avoiding surgery around times of religious fasting.

Telehealth visits

- If you are scheduled for a telehealth visit, you will be sent information through email or MyChart on how to prepare.
- During your telehealth visit, go to a quiet place where you will not be disturbed and can easily talk with your provider.

- **Asegúrate de:**

- Solicitar instrucciones escritas o tomar notas sobre cómo cuidarte, como cambios en la dieta o el nivel de actividad, tratamientos especiales y cualquier equipo o suministro que puedas necesitar. Informa al equipo de atención médica si tienes problemas para leer material escrito. Se pueden usar otros medios para darte la información necesaria.
- Comprender qué medicamento necesitas tomar, incluyendo la cantidad que debes tomar, el momento del día en que debes hacerlo y por cuántos días.
- Preguntar por los efectos secundarios a los que debes prestar atención y qué debes hacer.
- Saber a quién llamar si tienes más preguntas o necesitas ayuda.
- Hablar con tu proveedor u otros miembros del equipo de atención médica si no te sientes cómodo con el plan de atención propuesto por temas culturales o religiosos. Informa al equipo de atención médica sobre tus creencias y necesidades culturales, para que juntos encuentren una forma de satisfacer tus necesidades de atención médica respetando tus valores. Considera evitar la cirugía en épocas de ayuno religioso.

Visitas de telesalud

- Si tienes programada una visita de telesalud, se te enviará información sobre cómo prepararte por correo electrónico o MyChart.
- Para la visita de telesalud, ve a un lugar tranquilo donde no puedan molestarte y puedas hablar fácilmente con tu proveedor.

- If you are going to have a video part to your visit, choose a place that is well lit, but does not have a bright light or sunlight behind you. This will help your provider see you better during your visit.
- Make sure any cellphone that is being used is charged, and your location has a strong internet signal.
- You may be contacted by a nurse to complete the check in process prior to your telehealth visit. This is a normal part of the visit and does not take the place of online registration.
- Si la visita incluye video, elige un lugar bien iluminado, pero asegúrate de que no haya una luz brillante ni luz solar detrás de ti. Esto ayudará a que el proveedor te vea mejor durante la visita.
- Asegúrate de que el teléfono celular que uses esté cargado y que tu ubicación tenga una señal de Internet fuerte.
- Es posible que un enfermero se comunique contigo para completar el proceso de registro antes de la visita de telesalud. Esto es normal para la visita y no reemplaza el registro en línea.

Things to know

- People respond to treatments or medicines differently.
- It is important to let your healthcare team know if you have an Advance Directive, such as a Living Will or Durable Power of Attorney for Healthcare, so they can honor your healthcare choices. If you would like to have an Advance Directive, ask your provider for more information.
- You have choices. You may get a second opinion.
- **It is important to ask your provider for refills on your prescriptions at each appointment.** If that is not possible, be sure to let them know of your need for a refill 1 week before your medicine will be gone. Our clinic does not respond to prescription requests sent from the pharmacy.
- Let your provider or other members of your healthcare team know if you have problems that may make it hard for you to follow their instructions. This may include filling prescriptions, scheduling tests, or making follow up appointments. They may be able to make changes to a part of your plan of care or find resources to help.

Cosas que debes saber

- Cada persona responde de manera diferente a los tratamientos o medicamentos.
- Es importante que informes al equipo de atención médica si tienes una directiva anticipada, como un testamento vital o un poder legal duradero para la atención médica, para que se respeten tus decisiones de atención médica. Si quisieras tener una directiva anticipada, solicita más información a tu proveedor.
- Tienes opciones. Podrías tener una segunda opinión.
- **Es importante que le pidas a tu proveedor que resurta tus recetas en todas las citas.** Si no es posible, recuerda informarle que necesitas resurtir tu receta 1 semana antes de que se acabe el medicamento. Nuestra clínica no responde a solicitudes de recetas enviadas desde la farmacia.
- Informa a tu proveedor u otros miembros del equipo de atención médica si tienes problemas que puedan dificultarte seguir sus instrucciones. Esto puede incluir surtir recetas, programar pruebas o hacer citas de seguimiento. Es posible que hagan cambios en una parte de tu plan de atención o busquen recursos para ayudarte.

- It is helpful if you can schedule your next appointment at the end of each office or clinic visit. Be sure to mark your appointments on a calendar as a reminder or sign up for text message reminders to receive a text 3 days and 1 day prior to your appointment. With text message reminders, you have the ability to cancel or confirm your appointment.
 - Signing up for text alerts is easy. Just text — OSUWMC — to 622-622. You will receive a confirmation text message back.
 - Text message reminders are offered for outpatient provider appointments only.
- Te recomendamos que agendes tu próxima cita al terminar cada visita en el consultorio o en la clínica. Asegúrate de marcar recordatorios de las citas en un calendario o regístrate para recibir recordatorios por mensaje de texto 3 días y 1 día antes de la cita. Con los recordatorios por mensaje de texto, tienes la posibilidad de cancelar o confirmar tu cita.
 - Registrarse para recibir alertas de texto es fácil. Solo debes enviar un mensaje de texto con la palabra — OSUWMC — al 622-622. Recibirás un mensaje de confirmación.
 - Los recordatorios por mensajes de texto solo están disponibles para las citas con proveedores ambulatorios.

Preguntas frecuentes

Frequently Asked Questions

How long until I can have surgery?

The length of time depends on how long it takes to complete your insurance and program requirements. This is generally no less than 6 months. Bariatric surgery is a life changing event. It is important that you are medically stable for surgery. We also want you to have the information that you need for long term success.

Will I have to diet before surgery?

You will meet with a dietitian who will give you an eating plan. Most patients are put on a special pre-operative eating plan, often 2 to 3 weeks before surgery. This eating plan helps to shrink the liver and reduce fat in the abdomen, which makes the procedure safer.

Some insurance companies also require a weight management plan monitored by a doctor for 3 to 6 months before surgery. These visits will discuss the diet and behavior changes that will lead you to success long term after your surgery. You will start making these changes after your first visit with the dietitian and continue until surgery.

¿Cuánto tiempo pasará hasta que pueda hacerme la cirugía?

El tiempo que debas esperar depende de cuánto tiempo lleve completar los requisitos del seguro y del programa. Por lo general, este período no es inferior a 6 meses. La cirugía bariátrica marca un antes y un después en la vida. Es importante que estés médicamente estable para la cirugía. También queremos que tengas toda la información que necesitas para asegurar tu éxito a largo plazo.

¿Tendré que hacer dieta antes de la cirugía?

Te reunirás con un dietista, quien te preparará un plan de alimentación. A la mayoría de los pacientes se les ofrece un plan de alimentación preoperatorio especial, que generalmente comienza de 2 a 3 semanas antes de la cirugía. Este plan ayuda a reducir el tamaño del hígado y la grasa en el abdomen, lo que hace que el procedimiento sea más seguro.

Algunas aseguradoras también requieren un plan de control de peso monitoreado por un médico durante 3 a 6 meses antes de la cirugía. En estas visitas se hablará sobre los cambios en la dieta y el comportamiento que asegurarán el éxito a largo plazo tras la cirugía. Estos cambios comenzarán a aplicarse después de tu primera visita con el dietista y continuarán hasta la cirugía.

How long does surgery and recovery take?

If you have a Roux-en-Y gastric bypass or sleeve gastrectomy, you can expect to spend 1 to 2 days in the hospital and up to 6 weeks recovering.

What do I need to do after surgery?

After surgery, regular and long term follow up with your healthcare provider and dietitian is needed to:

- Make sure you are healing as expected
- Look for complications and other changes in your health
- Check your weight loss
- Provide nutrition counseling

If you have a complication or any new major health problems, please call the office at 614-366-6675.

When do I follow up after surgery?

You will be seen in the clinic at 2 weeks after surgery. After that visit, you will have appointments at 4 or 6 weeks, 6 months, and 1 year. Typically, patients will see the surgeon at the first visit or at one of the early visits. After that, they will follow up with the advanced practice provider (nurse practitioner, physician assistant, or physician associate).

¿Cuánto tiempo dura la cirugía y la recuperación?

Si te sometes a un baipás gástrico en Y de Roux o a una gastrectomía en manga, podrías pasar de 1 a 2 días en el hospital y hasta 6 semanas en recuperación.

¿Qué debo hacer después de la cirugía?

Después de la cirugía, es necesario hacer un seguimiento regular y a largo plazo con tu proveedor de atención médica y el dietista para:

- Asegurarte de que te estás recuperando como se espera.
- Detectar complicaciones y otros cambios médicos.
- Controlar tu pérdida de peso.
- Recibir consejería alimenticia.

Si tienes alguna complicación o un nuevo problema médico relevante, llama al consultorio al 614-366-6675.

¿Cuándo debo hacer el seguimiento después de la cirugía?

Recibirás atención en la clínica 2 semanas después de la cirugía. Después de esa visita, tendrás citas a las 4 o 6 semanas, a los 6 meses y al año. Por lo general, los pacientes ven al cirujano en la primera visita o en una de las primeras visitas. Después de eso, se hace un seguimiento con el proveedor de práctica avanzada (enfermero de práctica avanzada, asistente médico o médico asociado).

When will I have lab work done?

Typically, lab work is done at 6 months after surgery, 1 year after surgery, and then annually. If you do not have an order 2 weeks before your clinic appointment, call 614-366-6675 or send a MyChart message to request an order for lab work from your provider, so it can be done before your appointment. If you would like your lab work done at a lab outside of the Ohio State Wexner Medical Center, please provide us with the name and fax number of the facility where you would like the order for lab work sent.

How much weight will I lose after surgery?

With a Roux-en-Y gastric bypass, most patients lose 50% to 80% of excess weight in 12 to 18 months. With a sleeve gastrectomy, most patients lose 50% to 70% of excess weight in 24 months. Refer to the handouts “Roux-en-Y Gastric Bypass” and “Sleeve Gastrectomy” in this book to learn how to calculate your expected weight loss.

¿Cuándo me harán los análisis de laboratorio?

Por lo general, los análisis de laboratorio se hacen 6 meses después de la cirugía, 1 año después de la cirugía y luego todos los años. Si no tienes una orden 2 semanas antes de tu cita en la clínica, llama al 614-366-6675 o envía un mensaje a través de MyChart para pedir una orden de análisis de laboratorio a tu proveedor, para que puedas hacerlo antes de la cita. Si prefieres hacer tus análisis de laboratorio en un laboratorio fuera del Ohio State Wexner Medical Center, indícanos el nombre y el número de fax del lugar donde debemos enviar la orden de los análisis.

¿Cuánto peso perderé después de la cirugía?

Con un baipás gástrico en Y de Roux, la mayoría de los pacientes pierden entre el 50 % y el 80 % del exceso de peso en 12 a 18 meses. Con una gastrectomía en manga, la mayoría de los pacientes pierden entre el 50 % y el 70 % del exceso de peso en 24 meses. Consulta los apartados “Baipás gástrico en Y de Roux” y “Gastrectomía en manga” en este material para saber cómo calcular la pérdida de peso esperada.

Will I have to take vitamins and minerals after surgery?

You will need to take vitamins and minerals for life. Failure to do so may cause problems with your brain, nerves, blood, or heart. You may need higher doses of certain vitamins or minerals, especially iron, calcium, and vitamin D. Insurance usually does not pay for vitamin and mineral supplements. **We do not do prior authorizations for vitamins, minerals, supplements, or protein drinks.** Vitamins and minerals can be purchased over the counter at your pharmacy or online.

Can I go off my medicines after surgery?

As you lose weight after bariatric surgery, you may be able to reduce or stop taking many of the medicines you take for high blood pressure, heart disease, arthritis, cholesterol, and diabetes. But, it is very important that you **check with your healthcare provider(s) before stopping or changing any of your medicines.** Failure to do so may cause problems with your brain, nerves, blood, or heart.

¿Tendré que tomar vitaminas y minerales después de la cirugía?

Tendrás que tomar vitaminas y minerales de por vida. No hacerlo puede causarte problemas en el cerebro, los nervios, la sangre o el corazón. Es posible que necesites dosis mayores de ciertas vitaminas o minerales, como hierro, calcio y vitamina D. Generalmente, el seguro no cubre los suplementos vitamínicos y minerales. **No ofrecemos autorizaciones previas para vitaminas, minerales, suplementos ni bebidas proteicas.** Las vitaminas y los minerales se pueden comprar sin receta en una farmacia o en línea.

¿Puedo dejar de tomar mis medicamentos después de la cirugía?

A medida que pierdas peso después de la cirugía bariátrica, es posible que puedas reducir o dejar de tomar varios medicamentos que tomas para la presión alta, enfermedades cardíacas, artritis, colesterol y diabetes. Pero es muy importante que **consultes con tu proveedor de atención médica antes de suspender o cambiar cualquier medicamento.** No hacerlo puede causarte problemas en el cerebro, los nervios, la sangre o el corazón.

Will I regain weight after surgery?

Patients with a BMI greater than 50 at the time of bariatric surgery are more likely to regain weight. This may occur due to gradually not following the diet plan, increasing habits that lead to weight gain, gradual enlargement of the gastric pouch, or other changes. As a patient gets further out from surgery, they are more likely to revert to previous eating and exercise habits. However, studies find that most bariatric surgery patients maintain successful weight loss long term when following all of their healthcare providers' recommended goals and guidelines. If you begin to gain weight, please follow up with your bariatric provider. Our team is here to help you be successful!

When can I start exercising after surgery?

Right away! You will take gentle, short walks even while you are in the hospital. The key is to start slow. Listen to your body and follow instructions from your providers. No lifting, pushing, or pulling more than 10 pounds for 2 weeks after surgery, and then, no lifting, pushing, or pulling more than 25 pounds for 4 more weeks. If you lift weights or do sports, stay "low impact" for the first 6 weeks. Focus on participation and avoid competition. Build slowly over several weeks. If you swim, your incisions need to be healed over before you get back in the water. For more information on exercise, see the handout "Exercise."

¿Recuperaré peso después de la cirugía?

Los pacientes con un IMC mayor a 50 en el momento de la cirugía bariátrica tienen más probabilidades de recuperar peso. Esto puede suceder por no seguir el plan de dieta de manera progresiva, por incrementar hábitos que conducen al aumento de peso, por el agrandamiento gradual del reservorio gástrico o por otros cambios. A medida que pasa el tiempo tras la cirugía, los pacientes tienen más probabilidades de regresar a sus hábitos alimentarios y de ejercicio anteriores. Sin embargo, los estudios muestran que la mayoría de los pacientes de cirugía bariátrica logran mantener una pérdida de peso exitosa a largo plazo si cumplen con todos los objetivos y directrices recomendados por sus proveedores de atención médica. Si empiezas a ganar peso, haz un seguimiento con tu proveedor bariátrico. ¡Nuestro equipo está aquí para ayudarte!

¿Cuándo puedo comenzar a hacer ejercicio después de la cirugía?

¡De inmediato! Harás caminatas suaves y cortas incluso mientras estés en el hospital. La clave es empezar de a poco. Escucha a tu cuerpo y sigue las instrucciones de los proveedores. No deberás levantar, empujar ni jalar más de 10 libras hasta 2 semanas después de la cirugía, y luego no deberás levantar, empujar ni jalar más de 25 libras durante 4 semanas más. Si haces pesas o practicas deportes, haz ejercicios de "bajo impacto" durante las primeras 6 semanas. Céntrate en la participación y evita la competencia. Junta fuerza lentamente por varias semanas. Si haces natación, las incisiones deben haber cicatrizado antes de que vuelvas al agua. Para obtener más información sobre el ejercicio, consulta el apartado "Ejercicio".

What is the process for skin removal after bariatric surgery?

Referrals to plastic surgery are typically made at least 12 to 18 months after bariatric surgery. Patients considering skin removal should be at a stable weight for 6 months and close to their goal weight. Contact your bariatric provider to schedule an appointment for an evaluation and referral. If you have skin irritation, rashes, or infections, it may be helpful to take pictures. You can send the pictures through MyChart to have them documented in your medical record.

Can I become pregnant after bariatric surgery?

After bariatric surgery, your menstrual cycle may change, and you may become more fertile. It may be easier for you to become pregnant. You should use effective birth control for the first 12 to 18 months after bariatric surgery. Rapid weight loss and inability to eat normal portion sizes can impact your nutritional status. The physical demands of pregnancy can affect the health of the fetus. For the safety of patients and babies, it is recommended that you wait at least 12 to 18 months after bariatric surgery to become pregnant. If you become pregnant, make sure that your obstetrician is aware that you have a history of bariatric surgery and follow up with your dietitian to discuss your and your baby's nutritional needs.

¿Cuál es el proceso para la eliminación de piel después de la cirugía bariátrica?

Las remisiones a cirugía plástica generalmente se hacen al menos entre 12 y 18 meses después de la cirugía bariátrica. Los pacientes que consideren la eliminación de piel deben tener un peso estable durante 6 meses y estar cerca de su peso ideal. Comunícate con tu proveedor bariátrico para programar una cita para una evaluación y remisión. Si tienes irritaciones, erupciones o infecciones en la piel, tomar fotos podría ser útil. Puedes enviarlas a través de MyChart para que queden documentadas en tu expediente médico.

¿Puedo quedar embarazada después de la cirugía bariátrica?

Después de la cirugía bariátrica, tu ciclo menstrual puede cambiar y puedes volverte más fértil. Es posible que te sea más fácil quedar embarazada. Debes utilizar un método anticonceptivo eficaz durante los primeros 12 a 18 meses después de la cirugía bariátrica. La pérdida de peso rápida y la incapacidad de comer porciones normales pueden afectar tu estado nutricional. Las exigencias físicas del embarazo pueden afectar la salud del feto. Para la seguridad de las pacientes y los bebés, se recomienda esperar al menos 12 a 18 meses después de la cirugía bariátrica para quedar embarazada. Si quedas embarazada, asegúrate de que el obstetra sepa que te hiciste una cirugía bariátrica y haz un seguimiento con el dietista para revisar tus necesidades alimenticias y las del bebé.

Will I need to change my form of birth control?

Check with your bariatric provider to see if you need to change your form of birth control before and after surgery.

- **One month before surgery**, you will need to stop taking birth control that contains estrogen. This reduces your chance of having blood clots after surgery. Work with your provider to pick another form of birth control during this time.
 - Women using an etonogestrel implant (Nexplanon or Implanon), intrauterine device (IUD), or progestin-only oral birth control do not need to make changes.
- **After bariatric surgery**, if you are up and moving around, you may restart birth control that contains estrogen 4 weeks after bariatric surgery. Please note that with Roux-en-Y surgery, reduced absorption of oral birth control may make this form of birth control less effective. Female patients may want to consider the vaginal ring, transdermal patch, IUDs, or a progestin-only implant or injection. Please discuss this with your bariatric provider and women's health provider.

¿Tendré que cambiar mi método anticonceptivo?

Consulta con el proveedor bariátrico para ver si necesitas cambiar tu método anticonceptivo antes y después de la cirugía.

- **Un mes antes de la cirugía**, tendrás que dejar de tomar anticonceptivos con estrógeno. Esto reduce la posibilidad de que se formen coágulos de sangre después de la cirugía. Consulta con tu proveedor para elegir otro método anticonceptivo durante este tiempo.
 - Las mujeres que usen un implante de etonogestrel (Nexplanon o Implanon), un dispositivo intrauterino (DIU) o un método anticonceptivo oral que solo contenga progestina no necesitarán hacer cambios.
- **Después de la cirugía bariátrica**, si te sientes bien para moverte, puedes reiniciar el anticonceptivo con estrógeno 4 semanas después de la intervención. Recuerda que con la cirugía en Y de Roux, la absorción reducida del anticonceptivo oral puede hacer que este método sea menos efectivo. Las pacientes pueden considerar usar un anillo vaginal, un parche transdérmico, un DIU o un implante o inyección solo de progestina. Habla sobre esto con el proveedor bariátrico y el ginecólogo.

Objetivos para el éxito a largo plazo

Goals for Long Term Success

As part of the bariatric surgery process, you will have a thorough evaluation. Based on your medical history, your insurance requirements, and the bariatric surgery program requirements, recommendations may be made for things such as meal plans, dietary changes, water intake, and exercise. It is important that you follow these recommendations to the best of your ability. You will need to stick to these changes before bariatric surgery and continue them after surgery.

Healthy habits

Make these changes before surgery to avoid problems after surgery:

- **Eat 5 to 6 small meals or snacks per day.**
 - Your smaller stomach will hold less food, so you will need to eat regularly throughout the day to get enough calories and nutrients for your health. Make this a habit now, as you may have little appetite or desire to eat after surgery.
- **Eat slowly and rest about 1 minute between bites.**
 - Avoid eating in distracted environments, such as eating in front of the TV, which can lead to overeating or eating too fast.
 - The goal is to chew foods to a paste-like consistency. Large chunks of food can be uncomfortable to swallow and digest after surgery.

Como parte del proceso de cirugía bariátrica, se te hará una evaluación minuciosa. Según tu historial médico y los requisitos del seguro y del programa de cirugía bariátrica, se pueden hacer recomendaciones sobre las comidas, los cambios en la dieta, el consumo de agua y el ejercicio. Es importante que sigas estas recomendaciones lo mejor que puedas. Tendrás que mantener estos cambios antes de la cirugía bariátrica y continuarlos después.

Hábitos saludables

Haz estos cambios antes de la cirugía para evitar problemas después:

- **Come entre 5 y 6 comidas leves o refrigerios por día.**
 - Mientras más pequeño sea el estómago, menos comida contendrá, por lo que necesitarás comer regularmente a lo largo del día para obtener suficientes calorías y nutrientes para tu salud. Conviértelo en un hábito desde ahora, ya que es posible que tengas poco apetito o pocas ganas de comer después de la operación.
- **Come lentamente y espera aproximadamente 1 minuto entre bocado y bocado.**
 - Evita comer en ambientes que te distraigan, como delante del televisor, ya que puedes terminar comiendo en exceso o demasiado rápido.
 - Debes masticar los alimentos hasta lograr una consistencia pastosa. Los trozos grandes pueden ser difíciles de tragar y digerir después de la cirugía.

- Eating slowly will allow you to better judge when to stop eating. Eating just 1 extra bite may lead to discomfort or vomiting when eating.
- **Choose liquids and foods low in sugar.** Limit sugars to 10 grams or less per meal. This includes added sugars and sugar alcohols.
 - Sugars travel quickly through the digestive tract. Eating too much sugar may cause dumping syndrome and symptoms like diarrhea, nausea, and vomiting.
 - Sugar alcohols are not well absorbed and can cause gas and diarrhea.
- **Drink at least eight, 8 ounce cups (64 ounces total) of water a day.**
 - Eating less food gives your body less fluid. To prevent dehydration, drink more liquids between meals.
- **Sip liquids and practice eating meals without beverages.** Stop 10 minutes before eating and wait at least 30 minutes after eating before you resume drinking.
 - Drinking liquids too quickly can cause discomfort or vomiting.
 - Drinking liquids with your meals can “flush” the food through your system too quickly, leading to uncomfortable symptoms such as nausea, vomiting, and diarrhea. It can also make you feel less full and hungry sooner.
- **Start cutting out caffeine, carbonated drinks, and alcohol.**
 - Caffeine increases your risk of dehydration and stomach ulcers while healing.
 - Carbonation can cause discomfort, and may lead to stretching of the stomach.
- Comer despacio te permitirá juzgar mejor cuándo debes dejar de comer. Un solo bocado de más podría provocar molestias o vómitos.
- **Elige líquidos y alimentos bajos en azúcar.** Limita los azúcares a 10 gramos o menos por comida. Esto incluye azúcares agregados y alcoholes del azúcar.
 - Los azúcares viajan rápidamente por el tubo digestivo. Comer demasiado azúcar puede provocar el síndrome de evacuación gástrica rápida y síntomas como diarrea, náuseas y vómitos.
 - Los alcoholes del azúcar no se absorben bien y pueden provocar gases y diarrea.
- **Bebe al menos ocho vasos de 8 onzas (64 onzas en total) de agua al día.**
 - Al comer menos alimentos, tu cuerpo ingiere menos líquido. Para prevenir la deshidratación, bebe más líquidos entre las comidas.
- **Bebe líquidos a sorbos y practica comer sin bebidas.** Deja de beber líquidos 10 minutos antes de comer y espera al menos 30 minutos antes de volver a beber.
 - Beber líquidos demasiado rápido puede provocar malestar o vómitos.
 - Beber líquidos mientras comes puede “arrastrar” los alimentos por el organismo muy rápido, lo que provoca síntomas molestos como náuseas, vómitos y diarrea. También puede hacer que te sientas menos lleno y con más hambre más rápido.
- **Comienza a eliminar la cafeína, las gaseosas y el alcohol.**
 - La cafeína aumenta el riesgo de deshidratación y de úlceras en el estómago durante la cicatrización.
 - Las bebidas carbonatadas pueden causar molestias y hacer que el estómago se estire.

- Alcohol has no nutritional value and may increase the risk of stomach ulcers.
- **Take a complete multivitamin and mineral supplement daily to promote long term health.**
 - Eating less food puts you at risk for vitamin and mineral deficiencies.
- **Focus on protein** to promote wound healing and to preserve lean muscle tissue during weight loss.
 - Choose lean versions of meat, fish, and dairy. Include beans, nuts, and seeds for variety.
 - If you follow a vegetarian or vegan diet, meet with a dietitian to discuss plant-based protein options.
- **Eat less fried foods, added fats, and processed food items.**
 - High fat foods are generally not well tolerated and may cause gas, bloating, and diarrhea.
 - Processed foods are often high in calories, salt, and unhealthy fats.
- **Focus on meal planning, eating at home, and packing meals.** Limit dining out to 1 or 2 times a week.
 - Cooking gives you control of the ingredients you eat and how they are prepared. It also helps you avoid uncomfortable symptoms that can occur with eating fried, processed, high fat, or high sugar foods from restaurants.
- **Stop smoking and get rid of any nicotine products. Before surgery, you must be free from nicotine for at least 90 days and be committed to remaining nicotine free for life.** For more information, read “Smoking Before and After Bariatric Surgery.”
- El alcohol no tiene ningún valor nutritivo y puede aumentar el riesgo de úlceras de estómago.
- **Toma un suplemento multivitamínico y mineral completo todos los días para promover el bienestar a largo plazo.**
 - Comer menos puede causar la falta de vitaminas y minerales.
- **Céntrate en las proteínas** para promover la cicatrización de las heridas y mantener el tejido muscular magro durante la pérdida de peso.
 - Elige carne, pescado y lácteos magros. Incluye frijoles, nueces y semillas para tener más variedad.
 - Si eres vegetariano o vegano, consulta con un dietista para conocer las opciones de proteínas vegetales.
- **Come menos alimentos fritos, grasas agregadas y alimentos procesados.**
 - Los alimentos con mucha grasa no se suelen tolerar bien y pueden causar gases, hinchazón y diarrea.
 - Los alimentos procesados suelen tener muchas calorías, sal y grasas poco saludables.
- **Céntrate en planificar las comidas, comer en casa y preparar tus comidas para llevar.** Limita las comidas fuera de casa a 1 o 2 veces por semana.
 - Cocinar te permite controlar los ingredientes que comes y su preparación. También te ayuda a evitar los síntomas incómodos que pueden aparecer al comer alimentos fritos, procesados, con mucha grasa o con mucho azúcar de los restaurantes.
- **Deja de fumar y desecha todos los productos con nicotina. Antes de la cirugía, debes estar libre de nicotina durante al menos 90 días y comprometerte a evitar la nicotina de por vida.** Para obtener más información, consulta “Consumo de nicotina antes y después de la cirugía bariátrica”.

Behaviors for long term success

- Keep track of the foods you eat and your activity with a food log on paper or a mobile app. Track all foods and liquids, time eaten, portion sizes, calories, protein, and exercise.
- Exercise regularly. Include aerobic exercise, strength training, and stretching exercises.
- Plan balanced meals that include lean proteins, fruits, and vegetables.
- Surround yourself with positive social, emotional, and behavioral support.
- Get enough sleep. Aim for at least 6 to 8 hours per night.
- Weigh yourself weekly to track your progress.

Behaviors that are red flags for weight gain

- Starting to eat sweets.
- Eating fast food often.
- Skipping meals.
- Eating after your stomach is full.
- Eating rapidly.
- Grazing mindlessly or nibbling on food.
- Eating to feel better when bored, upset, angry, or depressed.
- Spending a lot of “low activity” time while you are awake watching TV, playing video games, or scrolling on your phone — especially if you are not exercising.
- Choosing favorite carbs first.
- Snacking from vending machines.
- Eating and drinking at the same time.

Comportamientos para el éxito a largo plazo

- Registra los alimentos que comes y tu actividad en papel o en una aplicación móvil. Registra todos los alimentos y líquidos, la hora a la que los ingieres, el tamaño de las porciones, las calorías, las proteínas y el ejercicio.
- Haz ejercicio regularmente. Incluye ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y ejercicios de estiramiento.
- Planifica comidas equilibradas que incluyan proteínas magras, frutas y vegetales.
- Rodéate de un entorno de apoyo social, emocional y conductual positivo.
- Descansa bien. Procura dormir al menos entre 6 y 8 horas por noche.
- Péstate todas las semanas para controlar tu progreso.

Conductas que son señales de alerta para el aumento de peso

- Empezar a comer dulces.
- Comer comida rápida con frecuencia.
- Saltarse comidas.
- Comer después de tener el estómago lleno.
- Comer rápidamente.
- Comer de manera inconsciente o picar alimentos.
- Comer para sentirte mejor cuando estás aburrido, molesto, enojado o deprimido.
- Pasar mucho tiempo de “baja actividad” mientras estás despierto viendo televisión, jugando videojuegos o navegando en tu teléfono — especialmente si no haces ejercicio.
- Elegir primero tus carbohidratos favoritos.
- Picar en máquinas expendedoras.
- Comer y beber al mismo tiempo.

Descripción general de la cirugía bariátrica

Bariatric Surgery Overview

How bariatric surgery works

Bariatric surgery, also known as metabolic surgery or weight loss surgery, is a medical procedure that helps you lose weight and improve your overall health. There are different types of surgeries, but in general, they all work to:

- Limit your food intake by making your stomach smaller
- Change the digestive process
- Affect the gut hormones that make you feel hungry and full

Overall metabolic benefits

“Metabolic” refers to those processes in the body that keep you alive and healthy. They include converting the food you eat into the energy that your body needs to function and how your body processes sugar (glucose).

The metabolic benefits of bariatric surgery may improve or resolve:

- Type 2 diabetes
- High blood pressure (hypertension)
- Lipid profile (cholesterol)
- Cardiovascular risk
- Liver disease — fatty liver (simple steatosis) or fatty liver that is also inflamed (metabolic dysfunction-associated steatohepatitis or MASH)

Cómo funciona la cirugía bariátrica

La cirugía bariátrica, también conocida como “cirugía metabólica” o “cirugía para perder peso”, es un procedimiento médico que ayuda a perder peso y mejorar el bienestar general. Existen varios tipos de cirugías, pero, en general, todas tienen como objetivo:

- Limitar la ingesta de alimentos haciendo que el estómago sea más pequeño.
- Cambiar el proceso digestivo.
- Afectar las hormonas intestinales que te hacen sentir hambre y saciedad.

Beneficios metabólicos generales

La palabra “metabólico” se refiere a los procesos del cuerpo que te mantienen vivo y saludable. Incluyen la conversión de los alimentos que comes en la energía que el cuerpo necesita para funcionar y cómo el cuerpo procesa el azúcar (glucosa).

Los beneficios metabólicos de la cirugía bariátrica pueden mejorar o curar:

- la diabetes tipo 2;
- la presión alta (hipertensión);
- el perfil lipídico (colesterol);
- el riesgo cardiovascular;
- enfermedades del hígado — hígado graso (esteatosis simple) o hígado graso que también está inflamado (esteatohepatitis asociada con disfunción metabólica o MASH);

- Sleep apnea
- Obesity related cancer risk

How well and how quickly you see metabolic benefits may vary based on these factors:

- The type of bariatric surgery you have
- Your health conditions
- How well you follow guidelines after surgery
- How well you make healthy lifestyle changes

Also, regular follow ups are crucial for maintaining metabolic benefits long term.

General safety information

Bariatric surgery is as safe or safer than some of the most commonly performed surgeries. The risks of severe obesity outweigh the risk of having bariatric surgery for most patients. Bariatric surgery may reduce a patient's risk of early death by 30% to 50%. The risk of death associated with bariatric surgery is about 0.1%. The risk of major complications is about 4%.¹

Possible Bariatric Surgery Complications

- Infection
- Bleeding
- Nausea or vomiting
- Dehydration — where the body loses more fluid than you take in
- Diarrhea
- Constipation
- Gastritis — inflamed stomach lining

- la apnea del sueño;
- el riesgo de cáncer relacionado con la obesidad.

La calidad y la rapidez con las que notes los beneficios metabólicos pueden variar según estos factores:

- el tipo de cirugía bariátrica;
- tus condiciones médicas;
- qué tan bien sigas las directrices después de la cirugía;
- qué tan bien apliques cambios saludables en tu estilo de vida.

Además, los seguimientos habituales son cruciales para mantener los beneficios metabólicos a largo plazo.

Información general sobre la seguridad

La cirugía bariátrica es igual de segura o más segura que algunas de las cirugías más frecuentes. Para la mayoría de los pacientes, los riesgos de la obesidad grave son mayores que los riesgos de la cirugía bariátrica. La cirugía bariátrica puede disminuir el riesgo de muerte prematura de un paciente entre un 30 % y un 50 %. El riesgo de muerte asociado con la cirugía bariátrica es de aproximadamente 0.1 %. El riesgo de complicaciones graves es de aproximadamente 4 %¹.

Posibles complicaciones de la cirugía bariátrica

- infección;
- sangrado;
- náuseas o vómitos;
- deshidratación — cuando el cuerpo pierde más líquido del que ingiere;
- diarrea;
- estreñimiento;
- gastritis — inflamación del revestimiento del estómago;

- Reflux — stomach contents come back up into the esophagus
- Heartburn — painful burning feeling in the middle of the chest
- Stomach ulcer — sore in the lining of the stomach
- Injury to the stomach, intestines, or other organs during surgery
- Blood clots in the body such as the legs (deep vein thrombosis or DVT) or in the lungs (pulmonary embolism or PE) — blood clots block the flow of blood in an artery
- Perforations — leaking from the incision where the stomach has been stapled together
- Stomach or intestinal (bowel) blockage
- Hernia – a weak spot in the abdominal wall or intestines where tissue may push through
- Gallstones — hard, pebble-like material that develops in the gallbladder
- Vitamin and mineral deficiencies
- Body image changes
- Weight regain

Talk to your provider about your risk for complications with bariatric surgery.

¹Metabolic and bariatric surgery fact sheet: ASMBS. American Society for Metabolic and Bariatric Surgery. (2021, August 6). <https://asmbs.org/resources/metabolic-and-bariatric-surgery>

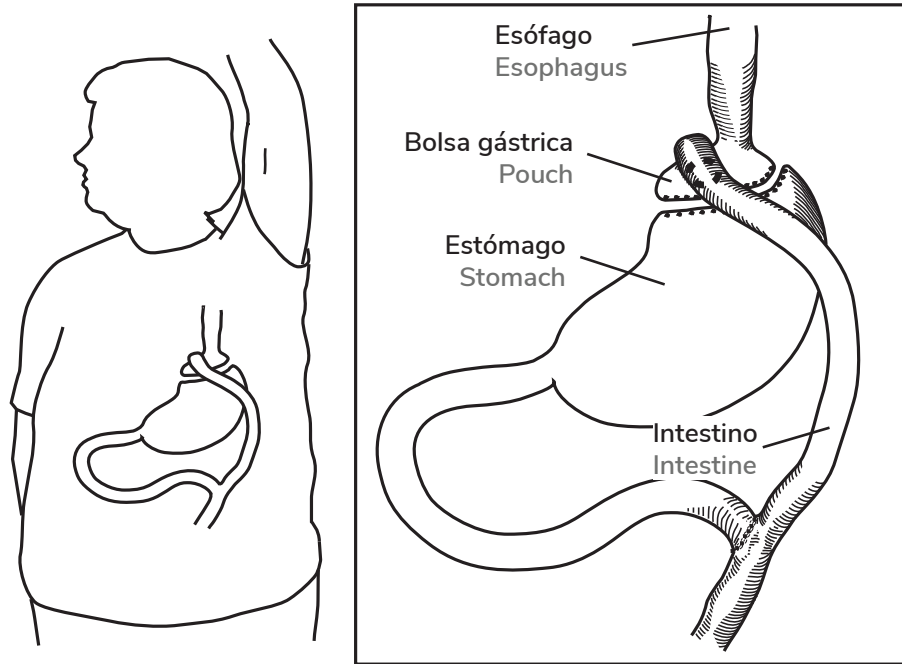
- reflujo — el contenido del estómago regresa al esófago;
- acidez — sensación de ardor dolorosa en el medio del pecho;
- úlcera en el estómago — llaga en el revestimiento del estómago;
- lesión en el estómago, los intestinos u otros órganos durante la cirugía;
- coágulos de sangre en el cuerpo, como en las piernas (trombosis venosa profunda o TVP) o en los pulmones (embolia pulmonar o EP) — los coágulos bloquean el flujo de sangre en una arteria;
- perforaciones — fuga en la incisión donde se engrapó el estómago;
- bloqueo estomacal o intestinal;
- hernia — un punto débil en la pared abdominal o los intestinos por donde el tejido puede atravesarlo;
- cálculos biliares — material duro, parecido a una piedrecita, que se forma en la vesícula biliar;
- deficiencias de vitaminas y minerales;
- cambios en la imagen corporal;
- recuperación de peso.

Habla con tu proveedor sobre el riesgo de sufrir complicaciones con la cirugía bariátrica.

¹“Metabolic and bariatric surgery fact sheet: ASMBS” (Hoja informativa sobre cirugía metabólica y bariátrica: ASMBS). American Society for Metabolic and Bariatric Surgery. (6 de agosto de 2021). <https://asmbs.org/resources/metabolic-and-bariatric-surgery>

Baipás gástrico en Y de Roux

Roux-en-Y Gastric Bypass



Roux-en-Y gastric bypass helps you lose weight in 2 ways. It reduces the size of your stomach and decreases nutrient absorption.

A normal stomach is about the size of a football. It can hold 1 to 2 quarts of food and liquid at a time. After surgery, your new pouch will be about the size of an egg. It can hold $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup. A small amount of food will make you feel full.

Absorptive area after surgery is reduced by at least $\frac{1}{3}$ of the original area. Certain nutrients are not easily absorbed in the amounts your body needs. You will need to take vitamin and mineral supplements as directed by your healthcare team.

El baipás gástrico en Y de Roux ayuda a perder peso de 2 maneras: reduce el tamaño del estómago y disminuye la absorción de nutrientes.

El estómago normal tiene un tamaño aproximado de una pelota de fútbol. Puede contener de 1 a 2 cuartos de comida y líquidos a la vez. Después de la cirugía, la nueva bolsa gástrica tendrá aproximadamente el tamaño de un huevo. Podrá contener entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ taza. Una pequeña cantidad de comida te hará sentir lleno.

El área de absorción después de la cirugía se reduce al menos $\frac{1}{3}$ del área original. Ciertos nutrientes no se absorben fácilmente en las cantidades que el cuerpo necesita. Tendrás que tomar suplementos de vitaminas y minerales según lo indique tu equipo de atención médica.

Weight loss

You can expect a realistic weight loss of 50% to 80% of excess weight by 12 to 18 months after surgery.

For example: A person who weighs **300 pounds** and whose **ideal body weight is 150 pounds** (150 pounds of excess body weight) would have a successful weight loss at 2 years of 75 to 120 pounds. This person would then weigh **180 to 225 pounds**.

- 300 pounds (current weight) - 150 pounds (ideal body weight) = 150 pounds (excess weight)
- 300 pounds - (50% x 150 pounds) = 300 pounds - 75 pounds = 225 pounds
- 300 pounds - (80% x 150 pounds) = 300 pounds - 120 pounds = 180 pounds

Ideal body weight is equal to 100 pounds for the first 5 feet plus 5 pounds for each added inch for women. For men, it is equal to 106 pounds for the first 5 feet plus 6 pounds for each added inch.

Pérdida de peso

Puedes esperar una pérdida de peso realista del 50 % al 80 % del exceso de peso entre 12 y 18 meses después de la cirugía.

Por ejemplo: Una persona que pesa **300 libras** y tiene un **peso ideal de 150 libras** (150 libras de exceso) tendría una pérdida de peso exitosa a los 2 años de 75 a 120 libras. Esta persona pasaría a pesar **entre 180 y 225 libras**.

- 300 libras (peso actual) - 150 libras (peso ideal) = 150 libras (exceso de peso)
- 300 libras - (50 % x 150 libras) = 300 libras - 75 libras = 225 libras
- 300 libras - (80 % x 150 libras) = 300 libras - 120 libras = 180 libras

El peso ideal en mujeres es igual a 100 libras por los primeros 5 pies más 5 libras por cada pulgada adicional. Para los hombres, equivale a 106 libras por los primeros 5 pies más 6 libras por cada pulgada adicional.

La pérdida de peso esperada

Your expected weight loss

Toma tu peso actual en libras y réstale el peso ideal para calcular el exceso de peso.

Take your current weight in pounds and subtract your ideal weight to find the amount of your excess weight.

$$\begin{array}{rcccl}
 \underline{\hspace{2cm}} & - & \underline{\hspace{2cm}} & = & \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{peso actual} & & \text{peso ideal} & & \text{exceso de peso} \\
 \text{current weight} & & \text{ideal body weight} & & \text{excess weight}
 \end{array}$$

Para saber tu rango de pérdida de peso en 2 años, calcula el 50 % y el 80 % de tu exceso de peso.

To find your range of weight loss over 2 years, find 50% and 80% of your excess weight.

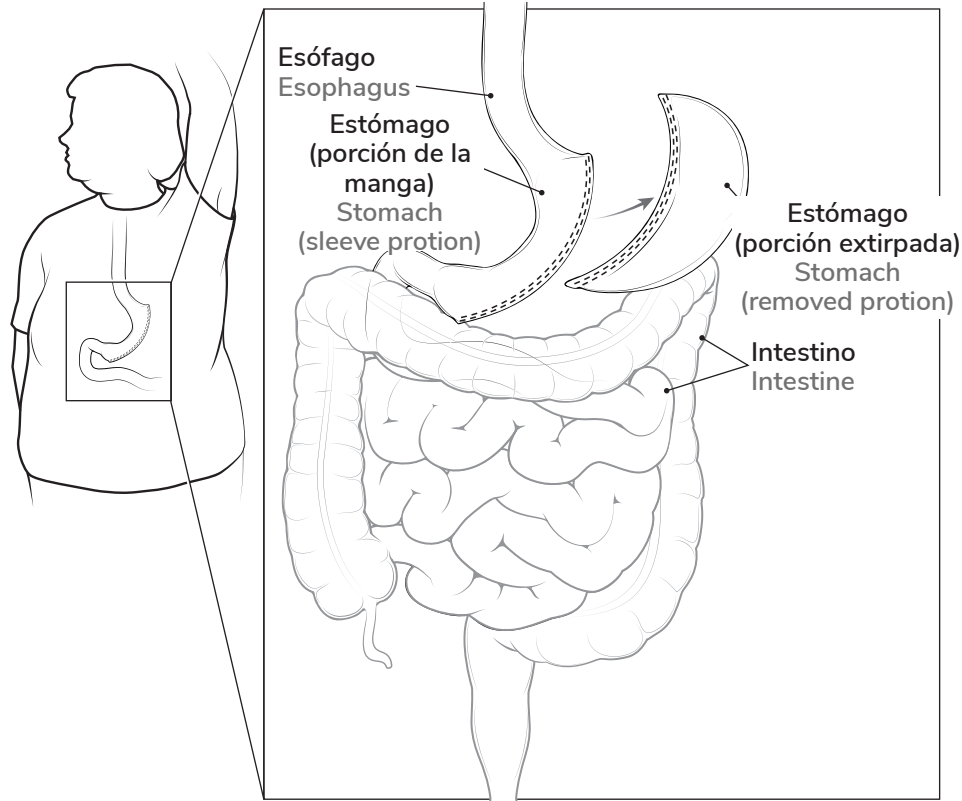
$$\begin{array}{rcccl}
 \underline{\hspace{2cm}} & \times & 0.5 & = & \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{exceso de peso} & & & & 50 \% \text{ de exceso} \\
 \text{excess weight} & & & & \text{de peso} \\
 & & & & 50\% \text{ of excess weight}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{rcccl}
 \underline{\hspace{2cm}} & \times & 0.8 & = & \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{exceso de peso} & & & & 80 \% \text{ de exceso} \\
 \text{excess weight} & & & & \text{de peso} \\
 & & & & 80\% \text{ of excess weight}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{rcccl}
 \text{Rango esperado} & = & \underline{\hspace{2cm}} & \text{a} & \underline{\hspace{2cm}} & \text{libras} \\
 \text{de pérdida de} & & 50 \% \text{ de exceso} & & 80 \% \text{ de exceso} & \text{pounds} \\
 \text{peso a los 2 años} & & \text{de peso} & & \text{de peso} & \\
 \text{Expected range} & & 50\% \text{ of excess weight} & & 80\% \text{ of excess weight} & \\
 \text{of weight loss by} & & & & & \\
 \text{2 years} & & & & &
 \end{array}$$

Gastrectomía en manga

Sleeve Gastrectomy



Sleeve gastrectomy, also called vertical sleeve or laparoscopic sleeve gastrectomy, helps you lose weight by removing a large part of your stomach. Your stomach is smaller, so you feel full sooner and eat less.

A normal stomach is about the size of a football. It can hold 1 to 2 quarts of food and liquid at a time. After surgery, your new stomach will be less than half of its normal size and be the shape of a banana. It will be able to hold 1 to 1¼ cups of food 12 to 18 months after surgery. Meal size is often limited to ¼ to ½ cup during the first 18 months after surgery.

La gastrectomía en manga, también conocida como “gastrectomía vertical en manga” o “gastrectomía laparoscópica en manga”, ayuda a perder peso al extirpar una gran parte del estómago. El estómago es más pequeño, por lo que te sientes lleno más rápido y comes menos.

El estómago normal tiene un tamaño aproximado de una pelota de fútbol. Puede contener de 1 a 2 cuartos de comida y líquidos a la vez. Después de la cirugía, el nuevo estómago tendrá menos de la mitad de su tamaño normal y tendrá la forma de un plátano. Podrá contener de 1 a 1¼ tazas de comida entre 12 y 18 meses después de la cirugía. El tamaño de las comidas a menudo se limita de ¼ a ½ taza durante los primeros 18 meses después de la cirugía.

After surgery, stomach acid may be reduced. This makes it harder for some nutrients to be absorbed into the body. You will need to take vitamin and mineral supplements as directed by your healthcare team.

Weight loss

You can expect a realistic weight loss of 50% to 70% of excess weight by 24 months (2 years) after surgery.

For example: A person who weighs **300 pounds** and whose **ideal body weight is 150 pounds** (150 pounds of excess body weight) would have a successful weight loss at 2 years of 75 to 105 pounds. This person would then weigh **195 to 225 pounds**.

- 300 pounds (current weight) - 150 pounds (ideal body weight) = 150 pounds (excess weight)
- 300 pounds - (50% x 150 pounds) = 300 pounds - 75 pounds = 225 pounds
- 300 pounds - (70% x 150 pounds) = 300 pounds - 105 pounds = 195 pounds

Ideal body weight is equal to 100 pounds for the first 5 feet plus 5 pounds for each added inch for women. For men, it is equal to 106 pounds for the first 5 feet plus 6 pounds for each added inch.

Después de la cirugía, el ácido del estómago puede reducirse. Esto dificulta la absorción de algunos nutrientes en el cuerpo. Tendrás que tomar suplementos de vitaminas y minerales según lo indique tu equipo de atención médica.

Pérdida de peso

Puedes esperar una pérdida de peso realista del 50 % al 70 % del exceso de peso a los 24 meses (2 años) después de la cirugía.

Por ejemplo: Una persona que pesa **300 libras** y tiene un **peso ideal de 150 libras** (150 libras de exceso) tendría una pérdida de peso exitosa a los 2 años de 75 a 105 libras. Esta persona pasaría a pesar **entre 195 y 225 libras**.

- 300 libras (peso actual) - 150 libras (peso ideal) = 150 libras (exceso de peso)
- 300 libras - (50 % x 150 libras) = 300 libras - 75 libras = 225 libras
- 300 libras - (70 % x 150 libras) = 300 libras - 105 libras = 195 libras

El peso ideal en mujeres es igual a 100 libras por los primeros 5 pies más 5 libras por cada pulgada adicional. Para los hombres, equivale a 106 libras por los primeros 5 pies más 6 libras por cada pulgada adicional.

La pérdida de peso esperada

Your expected weight loss

Toma tu peso actual en libras y réstale el peso ideal para calcular el exceso de peso.

Take your current weight in pounds and subtract your ideal weight to find the amount of your excess weight.

$$\begin{array}{ccccccc}
 \underline{\hspace{2cm}} & & - & & \underline{\hspace{2cm}} & & = & & \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{peso actual} & & & & \text{peso ideal} & & & & \text{exceso de peso} \\
 \text{current weight} & & & & \text{ideal body weight} & & & & \text{excess weight}
 \end{array}$$

Para saber tu rango de pérdida de peso en 2 años, calcula el 50 % y el 70 % de tu exceso de peso.

To find your range of weight loss over 2 years, find 50% and 70% of your excess weight.

$$\begin{array}{ccccccc}
 \underline{\hspace{2cm}} & & \times & & 0.5 & & = & & \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{exceso de peso} & & & & & & & & 50 \% \text{ de exceso} \\
 \text{excess weight} & & & & & & & & \text{de peso} \\
 & & & & & & & & 50\% \text{ of excess weight}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \underline{\hspace{2cm}} & & \times & & 0.7 & & = & & \underline{\hspace{2cm}} \\
 \text{exceso de peso} & & & & & & & & 70 \% \text{ de exceso} \\
 \text{excess weight} & & & & & & & & \text{de peso} \\
 & & & & & & & & 70\% \text{ of excess weight}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Rango esperado} & & = & & \underline{\hspace{2cm}} & & \text{a} & & \underline{\hspace{2cm}} & & \text{libras} \\
 \text{de pérdida de} & & & & 50 \% \text{ de exceso} & & & & 70 \% \text{ de exceso} & & \text{pounds} \\
 \text{peso a los 2 años} & & & & \text{de peso} & & & & \text{de peso} & & \\
 \text{Expected range} & & & & 50\% \text{ of excess weight} & & & & 70\% \text{ of excess weight} & & \\
 \text{of weight loss by} & & & & & & & & & & \\
 \text{2 years} & & & & & & & & & &
 \end{array}$$

Pérdida de peso recomendada antes de la cirugía

Recommended Weight Loss Before Surgery

We understand that our patients have come to us for surgery because they have had a hard time losing weight, and they need help.

Bariatric surgery is a tool, and we think it is a very powerful tool, for losing a large amount of weight. However, we believe that losing weight before surgery will help you be safer and more ready for your surgery and your weight loss journey. Our surgeons may delay or cancel surgery for patients who do not lose weight or who gain weight before surgery.

Patients who lose weight before surgery have fewer problems during and after surgery

This is especially true for larger patients who have a BMI of 60 or more.

- Weight loss makes the liver smaller. The stomach is behind part of the liver. The liver has to be moved aside during the surgery for the surgeon to work.
- Smaller patients are less likely to have problems such as blood clots after surgery.

Sabemos que los pacientes vienen a nosotros para someterse a la cirugía porque han tenido dificultades para perder peso y necesitan ayuda.

Consideramos que la cirugía bariátrica es una herramienta muy eficaz para perder una gran cantidad de peso. Sin embargo, creemos que perder peso antes de la cirugía te ayudará a estar más seguro y preparado para la cirugía y tu proceso hacia la pérdida de peso. Nuestros cirujanos pueden retrasar o cancelar la cirugía para los pacientes que no pierdan peso o que aumenten de peso antes de la cirugía.

Los pacientes que pierden peso antes de la cirugía tienen menos problemas durante la cirugía y después de ella

Esto se aplica especialmente a los pacientes con un IMC de 60 o superior.

- La pérdida de peso hace que el hígado se vuelva más pequeño. El estómago está detrás de parte del hígado. Durante la cirugía, se debe mover el hígado para que el cirujano pueda trabajar.
- Los pacientes más pequeños tienen menos posibilidades de tener problemas, como coágulos de sangre, después de la cirugía.

- Making changes to eating and exercise habits while you get ready for surgery makes continuing these changes after surgery easier.

Our surgeons recommend losing 5% to 10% of your weight before surgery. At your first appointment with the dietitian, you will discuss your weight loss goals. For most patients, the goal is to eat 500 to 1,000 calories less per day. This is done by changing your diet and adding more exercise. These changes will help you lose 1 to 2 pounds per week.

Our staff is here to help you

- If you want or need more help with losing weight, let us know!
- If you are having trouble losing weight, we can give you more help, such as meeting with a dietitian or nurse practitioner for more advice and possibly using medicine to help with weight loss.

To continue weight loss before surgery, you may be placed on a liver shrink diet

- You will meet with your surgeon and dietitian. They will give you detailed instructions for the liver shrink diet.
- The diet usually lasts for 2 to 4 weeks before surgery.
- The diet is low in calories and low in carbohydrates.
- It uses shakes to replace some of your meals. They are low in calories and high in protein.

- Cambiar los hábitos de alimentación y ejercicio mientras te preparas para la cirugía hace más fácil mantener estos cambios después de la cirugía.

Los cirujanos recomiendan perder entre el 5 % y el 10 % del peso antes de la cirugía. En la primera cita con el dietista, hablarán sobre tus objetivos de pérdida de peso. Para la mayoría de los pacientes, el objetivo es comer entre 500 y 1,000 calorías menos por día. Esto se logra modificando tu dieta y haciendo más ejercicio. Estos cambios te ayudarán a perder entre 1 y 2 libras por semana.

Nuestro personal está aquí para ayudarte

- Si quieres o necesitas más ayuda para perder peso, ¡avísanos!
- Si tienes dificultades para perder peso, podemos ofrecerte más ayuda, como reuniones con un dietista o enfermero de práctica avanzada para recibir más consejos y, posiblemente, usar medicamentos para ayudarte a perder peso.

Para continuar perdiendo peso antes de la cirugía, es posible que comiences una dieta para reducir el tamaño del hígado

- Te reunirás con el cirujano y el dietista, quienes te darán instrucciones detalladas sobre la dieta para reducir el hígado.
- La dieta normalmente dura entre 2 y 4 semanas antes de la cirugía.
- La dieta es baja en calorías y carbohidratos.
- Incluye batidos para sustituir algunas de las comidas. Son bajos en calorías y altos en proteínas.

- There are different levels to the diet specific to your weight and health needs. Your level is determined by your surgeon and dietitian.
- If you have diabetes, you may need to lower your diabetes medicines while on this diet to avoid low blood sugar. Talk to your healthcare provider about changes to your medicines.
- Existen distintos niveles de dieta, específicos para el peso y las necesidades médicas. El nivel lo determinarán el cirujano y el dietista.
- Si tienes diabetes, puede que necesites reducir la dosis de tus medicamentos para la diabetes mientras sigues esta dieta para evitar niveles bajos de azúcar en la sangre. Habla con el proveedor de atención médica sobre los cambios en los medicamentos.

Consumo de nicotina antes y después de la cirugía bariátrica

Smoking Before and After Bariatric Surgery

People often feel that smoking calms them and reduces their stress, but tobacco use harms nearly every organ system of the body. It causes many harmful health conditions, affecting the health of both tobacco users and those around them (secondhand smoke).

Tobacco exposes the body to many harmful chemicals. When you smoke, chemicals like carbon monoxide and nicotine, go into your body.

- Carbon monoxide competes with the oxygen in your body.
- Nicotine is an addictive chemical found in tobacco products. It causes your blood vessels to constrict or narrow, which limits the amount of blood that flows to your organs. Nicotine is most commonly associated with cigarette smoking, but it is also found in e-cigarettes, chewing tobacco, cigars, snuff, and pipe tobacco.

Cigarette smoking and using other products with nicotine can increase your risk for problems after bariatric surgery. Secondhand smoke exposure and recreational drug use, such as marijuana, can also increase your risk for problems after surgery.

Before surgery, you must be free from nicotine for 90 days and be committed to remaining nicotine free for life. This includes the use of nicotine patches, vapes, gum, lozenges, nasal sprays, and inhalers.

Es común que las personas sientan que fumar los calma y reduce su estrés, pero el consumo de tabaco daña casi todos los sistemas de órganos del cuerpo. Provoca muchas condiciones médicas perjudiciales que afectan tanto a los consumidores de tabaco como a las personas que los rodean (humo de segunda mano).

El tabaco expone al cuerpo a muchos químicos dañinos. Cuando fumas, sustancias químicas como el monóxido de carbono y la nicotina entran en el cuerpo.

- El monóxido de carbono compite con el oxígeno en el cuerpo.
- La nicotina es una sustancia química adictiva que está presente en los productos con tabaco. Provoca que los vasos sanguíneos se contraigan o se estrechen, lo que limita la cantidad de sangre que fluye a los órganos. La nicotina se vincula más frecuentemente con el hábito de fumar cigarrillos, aunque también está presente en los cigarrillos electrónicos, el tabaco para masticar, los puros, el rapé y el tabaco para pipa.

Fumar cigarrillos y usar otros productos con nicotina pueden aumentar el riesgo de problemas después de la cirugía bariátrica. La exposición al humo de segunda mano y el consumo de drogas recreativas, como la marihuana, también pueden aumentar el riesgo de problemas después de la cirugía.

Antes de la cirugía, debes estar libre de nicotina durante 90 días y comprometerte a evitar la nicotina de por vida. Esto incluye el uso de parches de nicotina, vaporizadores, chicles, pastillas, aerosoles nasales e inhaladores.

Problems that can occur after surgery if you smoke or use nicotine

Ulcers

Smoking causes ulcers to form. Ulcers are sores located in the digestive system. They can bleed, block, or make a hole in the stomach. This can be life threatening and require emergency surgery.

Examples of ulcer symptoms are:

- Pain
- Nausea
- Vomiting
- Dehydration (water loss)
- Not able to eat and/or drink

Cigarette smoking is the leading cause of medicines not working well to treat ulcers.

Strictures

Strictures can occur when there is a narrowing of the connection at the bottom of the pouch to the small bowel.

Examples of symptoms of strictures are:

- Nausea
- Vomiting
- A feeling of being too full
- Pain when swallowing
- Feeling like food or medicine is stuck
- Not able to eat and/or drink

Fistulas

A fistula is an abnormal opening in the stomach or intestines (bowels), which allows contents to leak.

Problemas que pueden ocurrir después de la cirugía si fumas o consumes nicotina

Úlceras

Fumar provoca úlceras. Las úlceras son llagas que se forman en el sistema digestivo. Pueden sangrar, bloquear el estómago o perforarlo. Esto puede poner en peligro la vida y requerir cirugía de emergencia.

Algunos ejemplos de síntomas de úlceras son:

- dolor;
- náuseas;
- vómitos;
- deshidratación (pérdida de agua);
- imposibilidad de comer o beber.

Fumar cigarrillos es la principal causa de que los medicamentos no funcionen bien para tratar las úlceras.

Estenosis

La estenosis puede suceder cuando la conexión en la parte inferior de la bolsa gástrica con el intestino delgado se estrecha.

Algunos ejemplos de síntomas de estenosis son:

- náuseas;
- vómitos;
- sensación de estar demasiado lleno;
- dolor al tragar;
- sensación de que la comida o el medicamento están atorados;
- imposibilidad de comer o beber.

Fístulas

Una fístula es una abertura anormal en el estómago o los intestinos que permite que se escape el contenido.

Examples of symptoms of fistulas are:

- Abdominal pain
- Gastrointestinal (GI) bleeding
- Bloating
- Diarrhea
- Nausea
- Vomiting
- Heartburn
- Dehydration (water loss)
- Decreased appetite
- Fever
- Unplanned weight loss

Fistulas can be life threatening.

Problems Healing

Smoking and nicotine use can lead to:

- Slower healing
- Increased infections
- The splitting open or rupturing of an incision or wound, called dehiscence

Other Problems That Can Occur

- Pneumonia
- Malnutrition, which may cause vitamin and mineral deficiency, weight loss, fatigue, and mood changes
- High blood pressure
- Blood clots that can lead to a heart attack or stroke
- Cardiovascular disease where the blood vessels and arteries of the body get blocked or narrow from the buildup of plaque
- Lung and other cancers
- Chronic obstructive pulmonary disorder (COPD), such as emphysema or chronic bronchitis
- Type 2 diabetes

Algunos ejemplos de síntomas de fístulas son:

- dolor en el abdomen;
- sangrado gastrointestinal (GI);
- hinchazón del abdomen;
- diarrea;
- náuseas;
- vómitos;
- acidez estomacal;
- deshidratación (pérdida de agua);
- pérdida del apetito;
- fiebre;
- pérdida de peso no planificada.

Las fístulas pueden llegar a ser mortales.

Problemas con la curación

Fumar y consumir nicotina puede provocar:

- una curación más lenta;
- un aumento de las infecciones;
- la apertura o ruptura de una incisión o herida, llamada “dehiscencia”.

Otros problemas que pueden ocurrir

- neumonía;
- desnutrición, que puede causar deficiencia de vitaminas y minerales, pérdida de peso, fatiga y cambios de humor;
- hipertensión;
- coágulos de sangre, que pueden provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral;
- enfermedad cardiovascular en la que los vasos sanguíneos y las arterias del cuerpo se bloquean o estrechan debido a la acumulación de plaquetas;
- cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer;
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), como enfisema o bronquitis crónica;
- diabetes tipo 2.

These problems can lead to:

- Hospital readmission
- More and longer hospital stays
- Urgent care or emergency department visits
- More follow up visits
- More tests
- More medicines

Weight gain after quitting smoking

Weight gain is common after quitting smoking and many patients are concerned about this, especially while they prepare for bariatric surgery. But quitting smoking is one of the best things that you can do to improve your overall health. It can reduce the risk of complications and lead to a faster recovery after surgery. Also, bariatric surgery is a tool to help you lose weight. Most patients will lose weight for 1 to 2 years after surgery, but it is important to maintain your diet and lifestyle behaviors lifelong.

Resources to quit

Ohio State Resources

- If you have an Ohio State primary care provider, talk to them about a referral to the office's pharmacist for smoking cessation counseling. Ohio State's family medicine and internal medicine providers are your health partners to quit tobacco use.

Estos problemas pueden provocar:

- reingreso al hospital;
- estancias hospitalarias más prolongadas y frecuentes;
- visitas a urgencias o al departamento de emergencias;
- más visitas de seguimiento;
- más pruebas;
- más medicamentos.

Aumento de peso después de dejar de fumar

El aumento de peso es frecuente después de dejar de fumar, lo que preocupa a muchos pacientes, especialmente durante la preparación para la cirugía bariátrica. Pero dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar tu bienestar general. Puedes disminuir el riesgo de complicaciones y favorecer una recuperación más rápida después de la cirugía. Además, la cirugía bariátrica es una herramienta para ayudarte a perder peso. La mayoría de los pacientes perderá peso durante 1 a 2 años después de la cirugía, pero es importante mantener la dieta y el estilo de vida de por vida.

Recursos para dejar de fumar

Recursos en Ohio State

- Si tienes un proveedor de atención primaria en Ohio State, pídele una remisión al farmacéutico del consultorio para recibir consejería para dejar de fumar. Los proveedores de medicina familiar y medicina interna de Ohio State te ayudarán a dejar de consumir tabaco.

- You may also call **614-293-QUIT (7848)** to connect with a pharmacist for one-on-one assessment, counseling, and treatment. For more information about this program, please visit wexnermedical.osu.edu/heart-vascular/clinical-pharmacist-services/smoking-cessation.

Quit Lines

- American Cancer Society, 800-227-2345
- American Lung Association, 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
- BeTobaccoFree.gov, 877-448-7848
- Ohio Tobacco Quit Line, 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

Mobile Apps

- Search your mobile device's app store for quit smoking apps, such as QuitGuide and QuitSTART.

Quitting Tobacco Use Book

- Visit go.osu.edu/pted3430 for education to support your efforts to quit tobacco use.

Please contact our office at 614-366-6675 so that we can assist you with resources to quit. We want to help you be successful.

- También puedes llamar al **614-293-QUIT (7848)** para hablar con un farmacéutico y solicitar una evaluación, consejería y tratamiento personalizados. Para obtener más información sobre este programa, ingresa a wexnermedical.osu.edu/heart-vascular/clinical-pharmacist-services/smoking-cessation.

Líneas para dejar de fumar

- Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society), 800-227-2345
- Sociedad Americana del Pulmón (American Lung Association), 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
- BeTobaccoFree.gov, 877-448-7848
- Línea para dejar de fumar de Ohio: 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

Aplicaciones móviles

- Busca en la tienda de aplicaciones de tu dispositivo móvil aplicaciones para dejar de fumar, como QuitGuide y QuitSTART.

Libro para dejar de consumir tabaco

- Ingresa a go.osu.edu/pted3430 para encontrar información que te ayude en el proceso de dejar de consumir tabaco.

Comunícate con nuestra oficina al 614-366-6675 para que podamos ofrecerte recursos para dejar de fumar. Queremos ayudarte a lograrlo.

Dietas escalonadas después de la cirugía bariátrica

Step Diets After Bariatric Surgery

You will follow "Step" diets after bariatric surgery to slowly ease back into eating solid foods. Food portions will be small to help prevent vomiting, and high in protein to help your new stomach pouch heal.

Your dietitian and other healthcare providers will work closely with you to slowly advance your diet as your body recovers from surgery. **Please follow their instructions closely to prevent complications after surgery.** This is key to developing lifelong healthy habits and successful long term weight loss.

As your body heals, you will advance to the below Step diets:

- Step 1 diet – Liquids
- Step 2 diet – Adding food the consistency of applesauce (“If you have to chew, it is not Step 2”)
- Step 3 diet – Adding solid foods slowly
- Step 4 diet – Adding fresh fruits and vegetables slowly

More information on Step diets will be provided in the book “Having Bariatric Surgery: Book 2.”

Después de la cirugía bariátrica, comenzarás con dietas “escalonadas” para volver lentamente a comer alimentos sólidos. Comerás porciones pequeñas, para ayudar a prevenir vómitos, y ricas en proteínas, para ayudar a que la nueva bolsa gástrica sane.

El dietista y los demás proveedores de atención médica trabajarán de cerca contigo para avanzar de a poco en la dieta a medida que el cuerpo se recupere de la cirugía.

Sigue cuidadosamente las instrucciones para evitar complicaciones después de la cirugía. Esto es fundamental para desarrollar hábitos saludables que duren toda la vida y lograr una pérdida de peso exitosa a largo plazo.

A medida que el cuerpo se recupere, comenzarás con las siguientes dietas escalonadas:

- Paso 1 – líquidos.
- Paso 2 – se agregan alimentos con la consistencia de puré de manzana (“Si tienes que masticar, no es el paso 2”).
- Paso 3 – se agregan alimentos sólidos de a poco.
- Paso 4 – se agregan frutas y vegetales de a poco.

Podrás encontrar más información sobre las dietas escalonadas en “Someterse a una cirugía bariátrica: Libro 2”.

Carbohidratos después de la cirugía bariátrica

Carbohydrates After Bariatric Surgery

Your body uses carbohydrates for energy. The 3 main types of carbohydrates in foods are starches, fiber, and sugars. Your body needs all 3 types to function well. A product's total carbohydrate, dietary fiber, and sugars are listed on Nutrition Facts food labels. You will need to read food labels after bariatric surgery to know how many carbohydrates are in a serving of food.

Carbohydrates are simple or complex:

- **Simple carbohydrates**, also called simple sugars, are sugars that can be easily digested, so they are a quick source of energy. Some, like fruit and milk, are healthy. Others, which include processed or refined sugars, are not.
- **Complex carbohydrates**, also called dietary starches, are foods that are rich in vitamins, minerals, antioxidants, and fiber. Complex carbohydrates take longer to digest. Thus they are more filling.

El cuerpo usa carbohidratos para obtener energía. Los 3 tipos principales de carbohidratos en los alimentos son los almidones, la fibra y los azúcares. El cuerpo necesita los 3 tipos para funcionar bien. Los carbohidratos totales, la fibra dietética y los azúcares de un producto se enumeran en las etiquetas de información nutricional. Después de la cirugía bariátrica, tendrás que leer las etiquetas de los alimentos para saber

cuántos carbohidratos hay en una porción de comida.

Los carbohidratos pueden ser simples o complejos:

- **Los carbohidratos simples**, también llamados “azúcares simples”, son azúcares que se digieren fácilmente, por lo que son una fuente rápida de energía. Algunos, como la fruta y la leche, son saludables. Otros, que incluyen azúcares procesados o refinados, no lo son.
- **Los carbohidratos complejos**, también llamados “almidones dietéticos”, son alimentos ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Los carbohidratos complejos tardan más en digerirse, lo que hace que te sientas más lleno.

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
6 servings per container / 6 Raciones por Envase	
Serving size	1 cup (140g)
Tamaño por Ración	1 taza (140g)
Amount per serving / Cantidad por ración	
Calories / Calorías	170
% Daily Value / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total	8g 10%
Saturated Fat / Grasa Saturada	3g 15%
Trans Fat / Grasa Trans	0g
Cholesterol / Colesterol	0mg 0%
Sodium / Sodio	5mg 0%
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total	22g 8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética	2g 7%
Total Sugars / Total Azúcares	16g
Includes 8g Added Sugars / Incluye 8g Azúcares Añadidos	16%
Protein / Proteínas	2g
Vitamin D / Vitamina D	0mcg 0%
Calcium / Calcio	20mg 2%
Iron / Hierro	1mg 6%
Potassium / Potasio	240mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet 2000 calories a day is used for general nutrition advice.
*El porcentaje de Valor Diario Indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Most carbohydrates eaten should be complex instead of simple.

Complex carbohydrates sources

Complex carbohydrates are often found in whole plant foods, such as:

- Whole grain or whole wheat breads
- Whole grain cereals, like oatmeal
- Whole grain or whole wheat pasta
- Brown rice
- Quinoa
- Beans, lentils, and peas
- Potatoes
- Vegetables

Simple carbohydrates sources

Simple carbohydrates, like fruit and low fat milk (fat free skim and 1%), are healthy for you. They have vitamins and minerals your body needs.

Other simple carbohydrates need to be avoided. As they are quickly digested, they can lead to dumping syndrome in patients who have had gastric bypass. Simple carbohydrates also lead to weight gain.

Avoid these foods most of the time:

- Baked goods, such as cakes, cookies, muffins, doughnuts, or pies, that are made with white flour and not whole wheat flour
- Dairy-based goods, such as ice cream, pudding, frozen yogurt, Fudgsicles, chocolate milk, hot chocolate, and regular yogurt

La mayoría de los carbohidratos que consumes deben ser complejos, no simples.

Fuentes de carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos suelen encontrarse en alimentos vegetales integrales, como:

- panes de grano entero o de trigo integral;
- cereales integrales, como la avena;
- pasta de grano entero o de trigo integral;
- arroz integral;
- quinoa;
- frijoles, lentejas y chícharos;
- papas;
- vegetales.

Fuentes de carbohidratos simples

Los carbohidratos simples, como la fruta y la leche baja en grasa (descremada y al 1 %), son saludables. Tienen vitaminas y minerales que el cuerpo necesita.

Debes evitar otros carbohidratos simples. Como se digieren rápidamente, pueden provocar el síndrome de dumping, o evacuación rápida, en pacientes que se han sometido a un baipás gástrico. Los carbohidratos simples también provocan el aumento de peso.

Evita estos alimentos la mayor parte del tiempo:

- productos horneados, como pasteles, galletas, muffins, donas o tartas, hechos con harina blanca y no con harina integral;
- productos lácteos, como helado, pudín, yogur helado, paletas, leche con chocolate, chocolate caliente y yogur regular;

- Fruit juices, drinks, or products, such as orange juice, fruit punch, lemonade, Kool-Aid, frozen juice bar, gelatin, Popsicles, Pop-Tarts, or fruit bars
- White rice
- Sweetened cereals
- Granola – some products are high in sugar, so check the nutrition label before buying
- Sweetened tea
- Sugar products, with molasses, corn syrup, table sugar, syrup, or honey
- Jam and jelly
- Sweetened cereals
- Candy
- jugos, bebidas o productos de frutas, como jugo de naranja, ponche de frutas, limonada, Kool-Aid, barras de jugo congelada, gelatina, paletas heladas, Pop-Tarts o barras de frutas;
- arroz blanco;
- cereales azucarados;
- granola – algunos productos tienen un alto contenido de azúcar, por lo que debes revisar la etiqueta nutricional antes de comprarlos;
- té endulzado;
- productos azucarados con melaza, jarabe de maíz, azúcar de mesa, jarabe o miel;
- mermeladas y jaleas;
- cereales azucarados;
- dulces.

Consumo de líquidos después de la cirugía bariátrica

Drinking Liquids After Bariatric Surgery

Water is essential before and after surgery. It is found in every cell of your body and functions in many important ways. Water:

- Helps to break down stored fat.
- Promotes kidney function and gets rid of body waste.
- Is the best treatment for fluid retention (swelling).
- Maintains proper muscle tone and helps prevent sagging skin.
- Helps relieve constipation, which is common on Step 2 and Step 3 diets.

After surgery, it may be hard to drink enough liquids.

- Keep track of how much liquid you are drinking daily.
- Drink at least 64 ounces of liquid each day.
- Take a sip of liquid (protein shake or water) every 3 minutes to finish 1 ounce every 10 minutes. If you have nausea, choose water and other clear, sugar free liquids.
- You may count soups, broths, and foods that are liquid at room temperature as part of your liquid total.

Red flag: Not drinking enough liquids can cause dehydration. This could result in readmission to the hospital.

El agua es fundamental antes y después de una cirugía. Está en cada célula de tu cuerpo y funciona de muchas maneras importantes. El agua:

- Ayuda a descomponer la grasa almacenada.
- Promueve la función renal y se deshace de los desechos del cuerpo.
- Es el mejor tratamiento para la retención de líquidos (hinchazón).
- Mantiene el tono muscular adecuado y ayuda a prevenir la flacidez de la piel.
- Ayuda a aliviar el estreñimiento, que es habitual en las dietas de los pasos 2 y 3.

Después de la cirugía, puede ser difícil beber suficiente cantidad de líquidos.

- Controla la cantidad de líquido que bebes cada día.
- Bebe al menos 64 onzas de líquido por día.
- Toma un sorbo de líquido (batido de proteína o agua) cada 3 minutos para completar 1 onza cada 10 minutos. Si tienes náuseas, toma agua y otros líquidos claros y libres de azúcar.
- Puedes incluir sopas, caldos y alimentos líquidos a temperatura ambiente como parte de tu consumo total de líquidos.

Ten cuidado: No beber la suficiente cantidad de líquidos puede causar deshidratación. Esto podría resultar en un reingreso al hospital.

Carbonated drinks

Avoid carbonated drinks after surgery. Carbonated (“fizzy”) drinks may cause painful gas and give a false sense of fullness. Even flat carbonated drinks may cause discomfort.

Red flag: Carbonated drinks should not be consumed in the place of water, meals, or healthy snacks.

Caffeine drinks

Avoid caffeine for at least the first 2 months or until you start the Step 4 diet. You are at the greatest risk for dehydration the first few months after surgery. **Drink liquids with no caffeine.** Caffeine causes:

- Stomach irritation, which can cause ulcers
- Unwanted stimulation of the heart
- Loss of fluids

Red flag: Drinks with caffeine should not be consumed in place of water, meals, or healthy snacks.

Alcohol

When a person drinks alcohol, it moves from the stomach to the intestines. Digestion moves the alcohol from the intestines and into the bloodstream. This is when a person feels the effects of drinking alcohol.

Gastric bypass and sleeve gastrectomy patients

Gastric bypass and sleeve gastrectomy have an effect on alcohol digestion and absorption into the blood stream.

- Digestion is faster because most of the stomach has been bypassed or removed.

Gaseosas

Evita tomar gaseosas después de la cirugía. Las gaseosas (o refrescos con gas) pueden producir gases dolorosos y dar una falsa sensación de saciedad. Incluso las bebidas gaseosas sin gas pueden causar molestias.

Ten cuidado: No debes reemplazar el agua, las comidas o los refrigerios saludables por gaseosas.

Bebidas con cafeína

Evita la cafeína al menos durante los 2 primeros meses o hasta que empieces la dieta del paso 4. El riesgo de deshidratación es mayor durante los primeros meses después de la operación. **Bebe líquidos sin cafeína.** La cafeína causa:

- irritación del estómago, que puede causar úlceras;
- estimulación no deseada del corazón;
- pérdida de líquidos.

Ten cuidado: No debes reemplazar el agua, las comidas o los refrigerios saludables por bebidas con cafeína.

Alcohol

Cuando una persona bebe alcohol, este pasa del estómago a los intestinos. La digestión desplaza el alcohol de los intestinos al torrente sanguíneo. Es ahí cuando una persona siente los efectos del consumo de alcohol.

Pacientes con baipás gástrico y gastrectomía en manga

El baipás gástrico y la gastrectomía en manga tienen un efecto sobre la digestión del alcohol y su absorción en el torrente sanguíneo.

- La digestión es más rápida porque la mayor parte del estómago se ha sometido a un baipás o se ha extirpado.

- Alcohol absorption into the blood is much higher even with small amounts of alcohol.
- It may take longer for blood alcohol levels to return to normal level after alcohol has been consumed.

If you have had gastric bypass or sleeve gastrectomy, do not drink alcohol for the first 6 months after surgery. Your body needs time to adjust. Food and liquids must be carefully balanced, so your body gets important vitamins and minerals for body function. Alcohol also adds unwanted calories that can lead to weight gain.

Alcohol will always affect you faster, longer, and stronger than before. If you do drink alcohol after 6 months, do so in small amounts and infrequently. People with a history of obesity are at a higher risk of unhealthy alcohol use (heavy drinking and alcoholism). Talk to your healthcare providers for support to reduce or stop alcohol use.

Red flag: Use caution if you choose to drink alcohol.

- La absorción de alcohol en la sangre es mucho mayor, incluso con cantidades pequeñas de alcohol.
- Los niveles de alcohol en sangre pueden tardar más en volver a su nivel normal después de haber consumido alcohol.

Si te han hecho un baipás gástrico o una gastrectomía en manga, no bebas alcohol durante los primeros 6 meses después de la cirugía. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Los alimentos y los líquidos deben equilibrarse cuidadosamente para que el cuerpo obtenga vitaminas y minerales que son importantes para su funcionamiento. El alcohol también aporta calorías no deseadas que pueden provocar el aumento de peso.

El alcohol siempre te afectará más rápido, durante más tiempo y con más intensidad que antes. Si bebes alcohol después de 6 meses, hazlo en pequeñas cantidades y con poca frecuencia. Las personas con antecedentes de obesidad tienen un mayor riesgo de consumo no saludable de alcohol (consumo excesivo de alcohol y alcoholismo). Habla con tus proveedores de atención médica para conseguir apoyo para reducir o detener el consumo de alcohol.

Ten cuidado: Si decides beber alcohol, hazlo cuidadosamente.

Vitaminas, minerales y suplementos

Vitamins, Minerals, and Supplements

Gastric bypass and sleeve gastrectomy

It is important to take vitamins, minerals, and supplements after surgery. Gastric bypass and sleeve gastrectomy change how your body absorbs vitamins and minerals.

You will need to take vitamins for the rest of your life. Please consider this expense before having surgery. Our office does not do prior authorizations for vitamins, minerals, or supplements.

If you do not take the vitamins and minerals as directed, you may develop health issues, which can be serious. To have your body work normally, vitamins and minerals are needed to control:

- Appetite and hunger
- Nutrient absorption
- Metabolic rate or how fast your body burns calories
- Thyroid and adrenal function
- Energy stores
- Glucose regulation or how your body uses sugar
- Wound healing from surgery

Before surgery

Take a general multivitamin **every day** before surgery.

Baipás gástrico y gastrectomía en manga

Es importante que tomes vitaminas, minerales y suplementos después de la cirugía. El baipás gástrico y la gastrectomía en manga cambian la forma en que el cuerpo absorbe las vitaminas y los minerales. **Necesitarás tomar vitaminas por el resto de tu vida.** Considera este gasto antes de someterte a una cirugía. Nuestro consultorio no ofrece autorizaciones previas para vitaminas, minerales o suplementos.

Si no tomas las vitaminas y los minerales según las indicaciones, puedes desarrollar problemas médicos, que pueden llegar a ser graves. Para que tu cuerpo funcione normalmente, se necesitan vitaminas y minerales para controlar:

- el apetito y el hambre;
- la absorción de nutrientes;
- la tasa metabólica o la rapidez con la que el cuerpo quema calorías;
- la función tiroidea y suprarrenal;
- la conservación de la energía;
- la regulación de la glucosa o cómo el cuerpo usa el azúcar;
- la cicatrización de heridas de la cirugía.

Antes de la cirugía

Toma un multivitamínico general **todos los días** antes de la cirugía.

Every day after surgery

Chew 1 adult, **chewable**, complete vitamin and mineral supplement **twice a day**. You will meet with your healthcare provider to discuss other dietary supplement options 2 to 4 weeks after surgery when you start the Step 3 diet.

Beginning with the Step 3 diet

Take:

- A complete vitamin and mineral supplement (200% of the Recommended Daily Value). Your dose may vary depending on the supplement option you choose. Talk to your healthcare provider about your options.
- 500 mcg of vitamin B12 dissolved under the tongue (sublingual) each day. Many over the counter sublingual vitamin B12 supplements are larger than 500 mcg. Ingesting greater than a 500 mcg dose each day is generally safe. Follow the dosing instructions that come with the vitamin's packaging. Vitamin B12 may also be taken each day as mouth drops or nasal spray, or 1,000 mcg injected monthly.
- 1,200 to 1,500 mg of calcium citrate each day. Split into 500 to 600 mg doses and take 4 hours apart until you meet your total for the day. **Take calcium citrate at least 2 hours before or after taking your multivitamin and other supplements.**
- **Talk to your care team about your needs.** You may need other supplements for your health.

Todos los días después de la cirugía

Mastica 1 suplemento completo de vitaminas y minerales **masticable** para adultos **dos veces al día**. De 2 a 4 semanas después de la cirugía, cuando comiences con la dieta del paso 3, hablarás con tu proveedor de atención médica sobre otras opciones de suplementos dietéticos.

Al comienzo de la dieta del paso 3

Toma:

- Un suplemento completo de vitaminas y minerales (200 % del valor diario recomendado). La dosis puede variar según la opción de suplemento que elijas. Habla con tu proveedor de atención médica sobre las opciones.
- 500 mcg de vitamina B12 disueltos debajo de la lengua (sublingual) por día. Muchos suplementos sublinguales de vitamina B12 que se venden sin receta contienen más de 500 mcg. Generalmente, ingerir una dosis superior a 500 mcg por día es seguro. Sigue las instrucciones de dosis en el envase de la vitamina. La vitamina B12 también puede administrarse diariamente en forma de gotas bucales o aerosol nasal, o con inyecciones de 1,000 mcg todos los meses.
- 1,200 a 1,500 mg de citrato de calcio por día. Divídelo en dosis de 500 a 600 mg y tómallo cada 4 horas hasta alcanzar el total del día. **Toma citrato de calcio al menos 2 horas antes o después de tomar el multivitamínico y demás suplementos.**
- **Habla con tu equipo de atención médica sobre tus necesidades.** Es posible que necesites otros suplementos para garantizar tu bienestar.

Suplementos de proteínas después de la cirugía bariátrica

Protein Supplements After Bariatric Surgery

Protein is important after bariatric surgery. It helps to heal your incision and keep muscle mass after weight loss. Because you will be eating smaller amounts with your new stomach pouch, it can be hard to eat enough protein. When you can't meet your protein needs through food, try protein supplements, such as protein drinks or protein bars, to boost your nutrition.

La proteína es importante después de la cirugía bariátrica. Ayuda a curar la incisión y a mantener la masa muscular después de la pérdida de peso. Debido a que comerás cantidades más pequeñas con la nueva bolsa gástrica, puede resultarte difícil ingerir la cantidad suficiente de proteína. Cuando no puedas cubrir tus necesidades de proteínas con los alimentos, prueba suplementos proteicos, como bebidas proteicas o barras proteicas, para mejorar tu nutrición.

What to look for in protein powders or pre-mixed shakes

1. **Protein source and quality:** Aim for 10 to 30 grams of protein for each drink or shake with these ingredients.

Some of the best protein sources for your body are whey protein, casein, soy protein (for those with lactose intolerance or vegetarians), and egg-based supplements.

Protein quality is different by food group. Protein from animal sources, such as meat and milk products, is better quality than protein from plant sources. Protein from animal sources provides all of the amino acids your body needs.

Qué tener en cuenta al elegir polvos de proteínas o batidos premezclados

1. **Fuente y calidad de las proteínas:** intenta consumir entre 10 y 30 gramos de proteína por cada bebida o batido con estos ingredientes.

Algunas de las mejores fuentes de proteínas para el cuerpo son la proteína de suero, la caseína, la proteína de soja (para quienes sean intolerantes a la lactosa o vegetarianos) y los suplementos a base de huevo.

La calidad de las proteínas varía según el grupo de alimentos. La calidad de las proteínas de fuentes animales, como la carne y los productos lácteos, es mejor que la de las proteínas de fuentes vegetales. Las proteínas de origen animal aportan todos los aminoácidos que el cuerpo necesita.

2. **Sugar content:** Choose drink products with 10 grams or less total sugars per serving. When milk is used, it adds sugar to your daily total, but also has more protein than water.
3. **Serving size:** Look on the nutrition label for serving size.
4. **Brand:** There are many brands of protein supplements. Talk with your dietitian about what brand you should choose.

What to look for in protein bars

You can start eating protein bars on the Step 3 diet if you chew them up very well, and they do not contain hard pieces, like nuts and seeds.

1. **Protein source and quality:** Choose a protein bar with less than 200 calories per serving. If there are 200 calories or more, eat only $\frac{1}{2}$ to $\frac{3}{4}$ of the bar.
Most bars have 5 to 20 grams of protein per serving. Try to eat protein bars with at least 10 grams of protein.
2. **Sugar content:** Choose a protein bar with 10 grams or less total sugars per serving.

Please note: You will need to buy high protein drinks when you begin the liver shrink diet before surgery and for about 6 months after surgery. Our office does not do prior authorizations for vitamins, minerals, supplements, or protein drinks. These are considered to be part of your normal grocery items as a bariatric surgery patient.

2. **Contenido de azúcar:** toma bebidas con 10 gramos o menos de azúcares totales por porción. La leche agrega azúcar al total diario, pero tiene más proteínas que el agua.
3. **Tamaño de la porción:** mira la etiqueta nutricional para calcular el tamaño de la porción.
4. **Marca:** existen muchas marcas de suplementos proteicos. Habla con el dietista sobre qué marca deberías elegir.

Qué tener en cuenta al elegir barras de proteína

Puedes comenzar a comer barras de proteína en la dieta del paso 3, si las masticas muy bien y no contienen trozos duros, como frutos secos y semillas.

1. **Fuente y calidad de las proteínas:**
elige una barra de proteína con menos de 200 calorías por porción. Si tiene 200 calorías o más, solo come la mitad o $\frac{3}{4}$ de la barra.
La mayoría de las barras tienen entre 5 y 20 gramos de proteína por porción. Intenta comer barras de proteína con al menos 10 gramos de proteína.
2. **Contenido de azúcar:** come barras de proteína con 10 gramos o menos de azúcares totales por porción.

Recuerda: Tendrás que comprar bebidas con alto contenido de proteínas cuando comiences la dieta para reducir el tamaño del hígado antes de la cirugía y durante aproximadamente 6 meses después de la cirugía. Nuestro consultorio no ofrece autorizaciones previas para vitaminas, minerales, suplementos o bebidas proteicas. Se consideran parte de los alimentos que consume habitualmente un paciente de cirugía bariátrica.

Pérdida de nutrientes: Baipás gástrico y gastrectomía en manga

Nutrient Loss: Gastric Bypass and Sleeve Gastrectomy

After surgery, you will have less room in your stomach to eat. It can be hard to get all of the nutrients your body needs for healing and health. You may also hear the terms “nutrient deficiency,” “deficit,” or “insufficiency.” These terms mean that you are not getting enough vitamins and minerals. Your healthcare provider will talk with you about your blood tests and what is normal. The information in this handout will help you to better understand the signs of nutrient loss.

Nutrients

Thiamin or B1

Normal range:

- 10 to 64 nanogram/milliliter (ng/ml)

Signs of deficiency:

- Not hungry, muscle cramps, numbness, or tingling.
- Low levels can cause heart failure, breathing problems, or fast heart rate.

Food sources and treatment:

- 100 mg/day for 7 days, and then 50 mg/day.
- Found in meat, sunflower seeds, grains, and vegetables.

Después de la cirugía, tendrás menos espacio en el estómago para comer. Puede ser difícil obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita para curarse y mantenerse saludable. Es posible que también escuches las palabras “deficiencia de nutrientes”, “déficit” o “insuficiencia”. Estas palabras significan que no estás consumiendo la cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Tu proveedor de atención médica hablará contigo sobre los análisis de sangre y lo que es normal. La información contenida aquí te ayudará a comprender mejor las señales de pérdida de nutrientes.

Nutrientes

Tiamina o B1

Rango normal:

- 10 a 64 nanogramos/mililitros (ng/ml).

Señales de deficiencia:

- Falta de apetito, calambres musculares, entumecimiento u hormigueo.
- Los niveles bajos pueden causar insuficiencia cardíaca, problemas respiratorios o frecuencia cardíaca acelerada.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- 100 mg/día durante 7 días y luego 50 mg/día.
- Puede encontrarse en la carne, semillas de girasol, cereales y vegetales.

Cobalamin or B12

Normal range:

- 200 to 1,000 picogram/milliliter (pg/ml)

Signs of deficiency:

- Tiredness, anemia or low blood, light headed, ringing in the ears, not hungry, or diarrhea.
- Very low signs can cause fast heart rate and breathing problems.

Food sources and treatment:

- ❑ 1,000 mcg/week for 8 weeks, and then 1,000 mcg/month for life, **or**
- ❑ 1,000 mcg/day for 8 weeks, and then 500 mcg/day for life.

Found in meat, milk, and eggs.

Folate

Normal range:

- 280 to 791 nanogram/milliliter (ng/ml)

Signs of deficiency:

- Anemia (low iron in blood) or diarrhea.

Food sources and treatment:

- ❑ 1 to 2 mg/day, often found in a prenatal vitamin, **or**
- ❑ 2 general multivitamins.

Found in leafy green vegetables, fruit, and enriched grains, such as bread, pasta, and rice.

Cobalamina o B12

Rango normal:

- 200 a 1,000 picogramos/mililitros (pg/ml).

Señales de deficiencia:

- Cansancio, anemia o recuentos bajos de sangre, mareos, zumbidos en los oídos, falta de hambre o diarrea.
- Las señales de niveles muy bajos pueden ser frecuencia cardíaca acelerada y problemas respiratorios.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- ❑ 1,000 mcg/semana durante 8 semanas y luego 1,000 mcg/mes de por vida; **o**
- ❑ 1,000 mcg/día durante 8 semanas y luego 500 mcg/día de por vida.

Puede encontrarse en la carne, la leche y los huevos.

Folato

Rango normal:

- 280 a 791 nanogramos/mililitros (ng/ml).

Señales de deficiencia:

- Anemia (nivel bajo de hierro en la sangre) o diarrea.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- ❑ 1 a 2 mg/día, que a menudo puede encontrarse en una vitamina prenatal, **o**
- ❑ 2 multivitamínicos generales.

Puede encontrarse en vegetales de hojas verdes, frutas y granos enriquecidos, como pan, pasta y arroz.

Iron

Normal range:

- People with female anatomy: 12 to 150 nanogram/milliliter (ng/ml)
- People with male anatomy: 15 to 200 nanogram/milliliter (ng/ml)

Signs of deficiency:

- Anemia (low iron in blood), trouble swallowing, tired, fast heart rate, or hard to focus.

Food sources and treatment:

- 50 to 60 mg of iron 2 or 3 times a day. Should be taken on an empty stomach to improve absorption.
- Found in meat, fish, poultry, eggs, enriched grains, dried fruit, and some beans and vegetables.
- **Please note:** if taking a multivitamin with calcium or a calcium supplement, **wait at least 2 hours** before taking iron supplements.

Calcium

Normal range:

- 8.5 to 10.2 milligram/deciliter (ml/dL)

Signs of deficiency:

- Leg cramps and bone loss.

Food sources and treatment:

- 600 mg, 2 times a day of calcium citrate with vitamin D.
- Found in milk products, leafy green vegetables, beans, and fortified foods, such as juices and breads.

Hierro

Rango normal:

- Personas con anatomía femenina: 12 a 150 nanogramos/mililitros (ng/ml).
- Personas con anatomía masculina: 15 a 200 nanogramos/mililitros (ng/ml).

Señales de deficiencia:

- Anemia (bajo nivel de hierro en la sangre), dificultad para tragar, cansancio, frecuencia cardíaca acelerada o dificultad para concentrarse.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- 50 a 60 mg de hierro 2 o 3 veces por día. Debe tomarse con el estómago vacío para mejorar la absorción.
- Puede encontrarse en la carne, el pescado, las aves, los huevos, los cereales enriquecidos, los frutos secos y algunos frijoles y vegetales.
- **Recuerda:** Si tomas un multivitamínico con calcio o un suplemento de calcio, **espera al menos 2 horas** antes de tomar suplementos de hierro.

Calcio

Rango normal:

- 8.5 a 10.2 miligramos/decilitros (ml/dl).

Señales de deficiencia:

- Calambres en las piernas y desgaste de los huesos.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- 600 mg, 2 veces al día, de citrato de calcio con vitamina D.
- Se encuentra en productos lácteos, vegetales de hojas verdes, frijoles y alimentos fortificados, como jugos y panes.

Vitamin D

Normal range:

- 25 to 40 nanogram/milliliter (ng/ml)

Signs of deficiency:

- Leg cramps and bone loss.

Food sources and treatment:

- 50,000 international units (IU) per week for 8 weeks, and then 800 to 1,000 IU a day.
- Found in milk, liver, fatty fish, such as salmon, eggs, and fortified cereals with calcium and vitamin D.

Vitamin A

Normal range:

- 20 to 80 microgram/deciliter (mcg/dL)

Signs of deficiency:

- Poor wound healing and trouble seeing at night.

Food sources and treatment:

- 2 general multivitamins, **or**
- 1 prenatal vitamin.

Found in liver, milk, fish, carrots, dark leafy greens, sweet potatoes, and broccoli.

Protein

Normal range:

- 6 to 8 grams/deciliter (g/dL)

Signs of deficiency:

- Tiredness, swelling in the legs, feet, and ankles, dry, flaky skin, brittle hair, and slow healing wounds.

Food sources and treatment:

- Take supplements as directed.
- Found in meat, eggs, milk, beans, and legumes.

Vitamina D

Rango normal:

- 25 a 40 nanogramos/mililitros (ng/ml).

Señales de deficiencia:

- Calambres en las piernas y desgaste de los huesos.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- 50,000 unidades internacionales (UI) por semana durante 8 semanas y luego entre 800 y 1,000 UI por día.
- Se encuentra en la leche, el hígado, los pescados grasos (como el salmón), los huevos y los cereales fortificados con calcio y vitamina D.

Vitamina A

Rango normal:

- 20 a 80 microgramos/decilitros (mcg/dl).

Señales de deficiencia:

- Mala cicatrización de heridas y dificultad para ver de noche.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- 2 multivitamínicos generales, **o**
- 1 vitamina prenatal.

Se encuentra en el hígado, la leche, el pescado, las zanahorias, las verduras de hojas verdes oscuras, las batatas y el brócoli.

Proteína

Rango normal:

- 6 a 8 gramos/decilitros (g/dl).

Señales de deficiencia:

- Cansancio; hinchazón en piernas, pies y tobillos; piel seca y escamosa; pelo quebradizo, y heridas de cicatrización lenta.

Fuentes de alimentación y tratamiento:

- Toma los suplementos según las indicaciones.
- Se encuentra en la carne, los huevos, la leche, los frijoles y las legumbres.

Consejos para una alimentación saludable

Healthy Eating Tips

- **Watch your portions:** Be mindful of portion sizing. Treat yourself to your favorite dishes, but in small portions.
- **Be realistic:** Do not try to lose weight when you are under a lot of stress or during the holidays. Instead, focus on maintaining your weight.
- **Do not leave the house hungry:** This can lead to overeating. It is best to maintain your eating schedule and limit any meal skipping.
- **Do some homework:** If you are eating out, ask what dishes will be served, so you can prepare ahead of time. If going to a restaurant, most post menus online. Review them in advance to plan your meal. Aim for foods that are “grilled” and “broiled.”
- **Eat slowly:** Spend 30 minutes on your meals. Eating slowly leads to less food consumption.
- **Avoid unconscious eating:** Eat when you are hungry and not because food is near. It is best to avoid socializing near food.
- **Drink plenty of water:** Alcohol can dehydrate your body. Drink water to keep yourself hydrated.
- **Focus on socializing:** Focus on conversations with friends and family. Position yourself away from food, if possible. If you are hosting a party, make your environment safe by removing any triggers.
- **Cuida tus porciones:** ten en cuenta el tamaño de las porciones. Puedes comer tus comidas favoritas, pero en porciones pequeñas.
- **Sé realista:** no intentes perder peso cuando estés bajo mucho estrés o durante las vacaciones. En su lugar, céntrate en mantener tu peso.
- **No salgas de tu casa con hambre:** esto puede hacer que comas en exceso. Lo mejor es que mantengas tu horario de alimentación y evites saltar comidas.
- **Investiga:** si vas a comer fuera, pregunta qué platos se servirán para que puedas prepararte por anticipado. Si vas a un restaurante, la mayoría publica los menús en línea. Revísalos con anticipación para planificar tu comida. Elige alimentos que estén hechos a la parrilla o a las brasas.
- **Come despacio:** dedícale 30 minutos a tus comidas. Comer lentamente reduce el consumo de alimentos.
- **Evita comer inconscientemente:** come cuando tengas hambre y no porque la comida esté cerca. Evita socializar cerca de la comida.
- **Bebe mucha agua:** el alcohol puede deshidratar tu cuerpo. Bebe agua para mantener la hidratación.
- **Céntrate en socializar:** céntrate en las conversaciones con amigos y familiares. Si es posible, mantente lejos de los alimentos. Si organizas una fiesta, haz que el entorno sea seguro eliminando cualquier factor desencadenante.

- **Plan time to exercise:** Exercise relieves stress and prevents weight gain.
- **Make a healthy dish:** Take a healthy dish to share at events, so there is at least one dish you know you can have.
- **Reserva tiempo para hacer ejercicio:** el ejercicio alivia el estrés y previene el aumento de peso.
- **Prepara un plato saludable:** lleva un plato saludable para compartir en los acontecimientos, así habrá al menos un plato que sabrás que puedes comer.

Alimentos con bajo contenido de grasa y opciones de cocción

Lower Fat Food and Cooking Choices

Many high fat foods are known as “slider” foods. They easily pass through the stomach unhindered and thus give you no sense of fullness. Slider foods include:

- Chips
- Crackers
- Popcorn
- Nuts
- Chocolate
- Ice cream
- Oils
- Salad dressings
- Cheese
- Creamy soups

You may find yourself drawn toward high fat foods because they are easy to digest. This can slow your weight loss and cause weight gain.

Eat low fat meals and snacks after bariatric surgery to help you lose weight. Try these low fat foods and cooking methods to help you make lower fat choices.

Muchos alimentos ricos en grasas se conocen como alimentos “deslizantes”. Pasan fácilmente por el estómago sin obstáculos, por lo que no producen sensación de saciedad. Los alimentos “deslizantes” incluyen:

- papas fritas;
- galletas saladas;
- palomitas de maíz;
- nueces;
- chocolate;
- helados;
- aceites;
- aderezos para ensaladas;
- quesos;
- sopas cremosas.

Es posible que te sientas atraído por los alimentos ricos en grasas, ya que son fáciles de digerir. Esto puede retrasar la pérdida de peso y provocar un aumento.

Elije comidas y refrigerios bajos en grasas después de la cirugía bariátrica para ayudarte a perder peso. Intenta incorporar estos alimentos bajos en grasas y métodos de cocción para optar por opciones con menos grasa.

Instead of:	Try:
Sour cream	Low fat yogurt or light sour cream. You can also make your own with 1 cup of low fat cottage cheese blended with 1 tablespoon lemon juice.

En lugar de:	Prueba con:
Crema agria	Yogur bajo en grasa o crema agria ligera. También puedes prepararlo tú mismo con 1 taza de requesón bajo en grasa mezclado con 1 cucharada de jugo de limón.

Instead of:	Try:
Regular cottage cheese (4% fat)	Low fat cottage cheese (1% fat), pot cheese, or farmer's cheese
Ricotta cheese	Part skim ricotta cheese
Heavy cream	Evaporated skim milk, low fat milk, or fat free half-n-half
Whole milk	Low fat milk (1% fat) or fat free skim milk
Butter	Olive oil or butter substitute with no trans fats
Salad dressing	Low fat salad dressing
Mayonnaise	Low fat mayonnaise
Deli meats, hot dogs, or sausage	Choose low fat varieties
Tuna packed in oil	Water-packed tuna or tuna pouch
Potato chips and corn chips	Pretzels, air popped popcorn, fat free chips <ul style="list-style-type: none"> Use portion control. Mindless snacking can cause you to stop losing weight.
Ice cream and ice milk	No sugar added frozen yogurt or frozen banana
Hard cheese, cheddar	Low fat cheddar, Swiss, part skim Swiss, Muenster, mozzarella. Pick 2% varieties.

En lugar de:	Prueba con:
Requesón regular (4 % de grasa)	Requesón bajo en grasa (1 % de grasa) o queso de granja
Queso ricotta	Queso ricotta semidescremado
Crema espesa	Leche descremada evaporada, leche baja en grasa o leche mitad y mitad sin grasa
Leche entera	Leche baja en grasas (1 % de grasa) o leche descremada sin grasa
Mantequilla	Aceite de oliva o sustituto de mantequilla sin grasas trans
Aderezo para ensaladas	Aderezo para ensaladas bajo en grasas
Mayonesa	Mayonesa baja en grasas
Embutidos, salchichas o salchichones	Variedades bajas en grasas
Atún envasado en aceite	Atún envasado en agua o atún en bolsa
Papas fritas y tortillas de maíz	Pretzels, palomitas de maíz hechas con aire caliente, papas fritas sin grasa <ul style="list-style-type: none"> Controla las porciones. Comer bocadillos sin pensar puede hacer que dejes de perder peso.
Helado y leche helada	Yogur helado o plátano congelado sin azúcar agregado
Queso duro o cheddar	Queso cheddar bajo en grasa, queso suizo, queso suizo semidescremado, queso munster o queso mozzarella. Elige variedades al 2 %.

Instead of:	Try:
Cooking vegetables in butter	Steam vegetables and flavor with herbs or butter flavor sprays.
Biscuits and croissants	Hard rolls, pita pockets, Italian bread, sandwich bread
High fat crackers	Bread sticks, graham crackers, whole grain crackers, flat breads, Melba toast, oyster crackers, soda crackers, low fat crackers <ul style="list-style-type: none"> • Use portion control. Mindless snacking can cause you to stop losing weight.
Sautéing foods in fat	Sauté in nonstick skillet without oil or use skillet sprayed with nonstick cooking spray
Browning meats in fat	Brown meats in their own fat

En lugar de:	Prueba con:
Vegetales cocidos en mantequilla	Vegetales cocidos al vapor, condimentados con hierbas o aerosoles con sabor a mantequilla
Galletas y croissants	Panecillos duros, panes de pita, pan italiano o pan para sándwiches
Galletas saladas con alto contenido de grasa	Palitos de pan, galletas graham, galletas integrales, panes planos, tostadas Melba, galletas de ostras, galletas de soda, galletas bajas en grasa <ul style="list-style-type: none"> • Controla las porciones. Comer bocadillos sin pensar puede hacer que dejes de perder peso.
Comidas salteadas en grasa	Comidas salteadas en una sartén antiadherente sin aceite o una sartén rociada con aceite en aerosol antiadherente
Carnes doradas en grasa	Carnes doradas en su propia grasa

When:	Try to:
Preparing gravy	Chill until fat congeals. Lift off fat, dip paper towel in gravy to absorb fat, use a gravy skimmer, or use low fat gravy mixes.
Cooking poultry	Remove skin then cook as recipe directs.
Cooking meats	Trim all visible fat from meat before cooking. Roast, bake, broil, or grill meats and fish.

Cuando:	Haz esto:
Prepares una salsa espesa	Enfríala hasta que la grasa se solidifique. Retira la grasa, sumerge una toalla de papel en la salsa para absorber la grasa, usa una espumadera para salsa o usa mezclas de salsa bajas en grasa.
Cocines carnes blancas	Quita la piel y luego cocina la carne según las instrucciones de la receta.
Cocines carnes rojas	Quita toda la grasa visible de la carne antes de cocinarla. Asa, hornea o cocina a la parrilla o a las brasas las carnes rojas y los pescados.

Consejos para reducir el colesterol y las grasas en la dieta

Tips for Lowering Cholesterol and Fat in Your Diet

Cholesterol is a fat-like substance that is needed for good health. However, high cholesterol levels in the blood can cause heart and blood vessel diseases. Our bodies make cholesterol. We also get it from eating foods from animals, such as meat, milk, eggs, cheese, and butter. Foods from plants, like fruits, vegetables, and grains, do not contain cholesterol.

Saturated fats are generally solid at room temperature. They tend to increase the amount of cholesterol in your blood.

Monounsaturated fat and polyunsaturated fats are generally liquid at room temperature. They tend to lower blood cholesterol levels.

How can I lower my blood cholesterol level?

- **Increase fiber (soluble fiber in particular) by including at least 5 servings of fruits and vegetables per day.** Other sources of soluble fiber include oat products and dried beans. Be sure to drink plenty of water when increasing your fiber intake.

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que es necesaria para una buena salud. Sin embargo, los niveles altos de colesterol en la sangre pueden causar enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Nuestros cuerpos producen colesterol. También lo obtenemos al comer alimentos de origen animal, como carne, leche, huevos, queso y mantequilla. Los alimentos de origen vegetal, como frutas, vegetales y cereales, no contienen colesterol.

Las grasas saturadas por lo general son sólidas a temperatura ambiente. Suelen aumentar el nivel de colesterol en la sangre.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas por lo general son líquidas a temperatura ambiente. Suelen disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

¿Cómo puedo reducir mi nivel de colesterol en la sangre?

- **Aumenta la fibra (en particular, la soluble) incluyendo, al menos, 5 porciones de frutas y vegetales al día.** Otras fuentes de fibra soluble incluyen productos de avena y frijoles secos. Cuando aumentes el consumo de fibra, asegúrate de beber mucha agua.

- **Substitute monounsaturated fat (olive, avocado, peanut, and canola oils) or polyunsaturated fat (safflower, corn, and sunflower oils) for saturated fat in your diet.** Although monounsaturated and polyunsaturated fats are a better choice than saturated fats, all fats should be used in moderation.
- **Limit high cholesterol foods**, such as egg yolks, fatty meats, organ meats, butter, whole milk, cheese, and other high fat milk products.
- **Decrease total fat intake, especially saturated fat.** Saturated fat is mainly in animal fats, but it is also present in some foods from plants, such as solid shortenings (Crisco), cocoa butter, and coconut and palm oils. These products are used in store bought baked goods, non-dairy whipped toppings, cream substitutes, some peanut butters, and some margarines. The names of common saturated fat and cholesterol sources in foods are listed below.
- **Sustituye las grasas saturadas de tu dieta por grasas monoinsaturadas (aceites de oliva, aguacate, maní y canola) o grasas poliinsaturadas (aceites de cártamo, maíz y girasol).** Aunque las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son una mejor opción que las grasas saturadas, todas las grasas deben usarse con moderación.
- **Limita los alimentos con alto contenido de colesterol**, como yemas de huevo, carnes grasas, vísceras, mantequilla, leche entera, queso y otros productos lácteos con alto contenido de grasa.
- **Disminuye el consumo total de grasas, especialmente las grasas saturadas.** Las grasas saturadas se encuentran principalmente en las grasas animales, pero también están presentes en algunos alimentos de origen vegetal, como las mantequillas sólidas (Crisco), la mantequilla de cacao y los aceites de coco y palma. Estos productos se utilizan en productos horneados comprados en tiendas, glaseados batidos sin lácteos, sustitutos de crema, algunas mantequillas de maní y algunas margarinas. Abajo, se enumeran las fuentes frecuentes de grasas saturadas y colesterol en los alimentos.

Sources of saturated fat and cholesterol

- Bacon fat
- Beef fat
- Butter
- Chicken fat and skin
- Chocolate
- Cocoa butter
- Coconut
- Coconut oil
- Cream
- Egg and egg yolk solids

Fuentes de grasas saturadas y colesterol

- grasa de tocino;
- grasa de res;
- mantequilla;
- grasa y piel de pollo;
- chocolate;
- mantequilla de cacao;
- coco;
- aceite de coco;
- crema;
- sólidos de huevo y yema de huevo;

- Ham fat
- Hardened fat or oil
- Lamb fat
- Lard
- Meat fat
- Palm kernel oil
- Palm oil
- Partially hydrogenated oil of any type
- Pork fat
- Turkey fat and skin
- Vegetable shortening
- Whole milk solids

- grasa de jamón;
- grasa o aceite endurecido;
- grasa de cordero;
- manteca de cerdo;
- grasa de carne;
- aceite de palmiste;
- aceite de palma;
- aceite parcialmente hidrogenado de cualquier tipo;
- grasa de cerdo;
- grasa y piel de pavo;
- mantequilla vegetal;
- sólidos de leche entera.

To lower the cholesterol and saturated fat in your diet:

Meat and Meat Substitutes

- Bake, broil, roast, or grill meats. Do not fry meats. Drain off any fat. Use a non-stick skillet and vegetable spray, such as PAM.
- Trim all visible fat from meats.
- Do not eat poultry skin. Remove skin before or after cooking and thoroughly clean poultry of fat before cooking.
- Refrigerate meat drippings and remove hardened fat. This can also be done with soups.
- Choose lean cuts of red meat, such as:
 - Beef: Round, sirloin, or loin cuts
 - Veal: All trimmed cuts, except commercially ground
 - Pork: Loin, sirloin, and tenderloin
 - Lamb: Leg, arm, or loin

Cómo reducir el colesterol y las grasas saturadas en la dieta:

Carne y sustitutos de la carne

- Hornea, asa, cocina a las brasas o a la parrilla las carnes. No las frías. Escurre toda la grasa. Usa una sartén antiadherente y aceite vegetal en aerosol, como PAM.
- Retira toda la grasa visible de las carnes.
- No comas la piel de las carnes blancas. Quita la piel antes o después de cocinarlas y quita minuciosamente toda la grasa antes de cocinarlas.
- Refrigerar los restos de carne y quita la grasa endurecida. Esto también se puede hacer con las sopas.
- Elige cortes magros de carne roja, como:
 - Res: cortes de redondo, lomo o solomillo;
 - ternera: todos los cortes desengrasados, excepto los molidos comercialmente;
 - cerdo: lomo, solomillo y filete;
 - cordero: pierna, brazo o lomo.

- Use lean ground round or sirloin instead of ground chuck or regular ground hamburger. Better yet, try ground turkey. Be sure the turkey skin has not been ground into the meat. Ground turkey can be used as a substitute for ground beef in any recipe. If you are limiting sodium, do not use turkey sausage or deli meats, as they are very high in salt.
- Consider replacing a meat meal with fish, beans, vegetable patties, or tofu.
- Fish has a higher content of polyunsaturated fat than red meat. The fat in fish is omega-3 fatty acids. Try adding fish to your diet a few times each week.
- Limit use of egg yolks in baking or eating. Consider using egg whites or egg substitutes (Egg Beaters). Substitute 2 egg whites for 1 whole egg in recipes.
- Usa carne molida magra de redondo o solomillo en vez de carne molida de res regular o hamburguesa regular. Mejor aún, prueba pavo molido. Asegúrate de que la piel del pavo no esté molida junto con la carne. El pavo molido puede usarse como sustituto de la carne molida de res en cualquier receta. Si limitas tu consumo de sodio, no uses salchichas de pavo ni embutidos, ya que tienen un alto contenido de sal.
- Considera reemplazar una comida de carne con pescado, frijoles, hamburguesas de vegetales o tofu.
- El pescado tiene un contenido más alto de grasas poliinsaturadas que la carne roja. La grasa en el pescado son ácidos grasos omega-3. Intenta agregar pescado a tu dieta varias veces a la semana.
- Limita el uso de yemas de huevo cuando hornees o comas. Considera usar las claras o sustitutos de huevo (Egg Beaters). Sustituye 2 claras de huevo por 1 huevo entero en las recetas.

Milk Products

- Use fat free skim or 1% low fat milk whenever possible for drinking and cooking.
- Choose low fat or nonfat milk products (with 5 grams of fat or less per serving):
 - Part skim mozzarella cheese
 - Part skim ricotta cheese
 - Nonfat plain yogurt or low fat flavored yogurt
 - Evaporated skim milk
 - Nonfat or 1% low fat cottage cheese
- Replace regular sour cream, cream cheese, and gravies with reduced fat or fat free versions.

Productos lácteos

- Para beber y cocinar, usa leche descremada sin grasa o leche baja en grasa al 1 % siempre que sea posible.
- Elige productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (con 5 gramos de grasa o menos por porción):
 - queso mozzarella semidescremado;
 - queso ricotta semidescremado;
 - yogur natural sin grasa o yogur saborizado bajo en grasa;
 - leche evaporada sin grasa;
 - requesón sin grasa o con 1 % de grasa.
- Reemplaza la crema agria, el queso crema y las salsas espesas regulares por versiones bajas en grasa o sin grasa.

- Replace cream, half-n-half, sour cream, whipped cream, non-dairy, or frozen whipped toppings with lower fat versions or use these products occasionally in moderation.
- Replace high fat ice cream with reduced fat ice cream, ice milk, low fat frozen yogurt, sherbet, or sorbet.
- If you make pudding or custard, use fat free skim or 1% low fat milk.

Fruits and Vegetables

- Use raw or fresh cooked vegetables, plain frozen vegetables, or low sodium canned vegetables.
- Use fresh, frozen, or canned fruits (lite, no sugar added, or 100% juice). Drain canned fruits before eating.
- Avoid deep fried vegetables, such as French fried potatoes, zucchini, or mushrooms.
- Use herbs to add flavor without adding fat.

Breads and Starches

- Use enriched or whole grain breads and cereals, bagels, and English muffins. Other good choices are spaghetti, noodles, macaroni, rice, and tortillas, but watch your portion sizes.
- Limit commercially prepared biscuits, pancakes, cornbread, waffles, muffins, sweet rolls, coffee cakes, and baked desserts. These items can be used in moderation if made at home with low fat ingredients, such as vegetable oil and egg substitutes.
- Limit packaged potato mixes, like au gratin or scalloped potatoes, as they are high in calories and sodium.

- Reemplaza la crema, la leche mitad y mitad, la crema agria, la crema batida, los glaseados no lácteos o los glaseados batidos congelados por versiones bajas en grasa, o úsalos con moderación.
- Reemplaza el helado alto en grasa por helado reducido en grasa, leche helada, yogur congelado bajo en grasa o sorbete.
- Si preparas pudín o natillas, usa leche sin grasa o con 1 % de grasa.

Frutas y vegetales

- Usa vegetales crudos o frescos cocidos, vegetales congelados simples o vegetales enlatados con bajo contenido de sodio.
- Usa frutas frescas, congeladas o enlatadas (ligeras, sin azúcar agregada o 100 % jugo). Escurre las frutas enlatadas antes de consumirlas.
- Evita los vegetales fritos, como las papas, el calabacín o los champiñones fritos.
- Usa hierbas para agregar sabor sin agregar grasa.

Panes y almidones

- Usa panes y cereales enriquecidos o integrales, bagels y muffins ingleses. Otras buenas opciones son espaguetis, fideos, macarrones, arroz y tortillas, pero controla el tamaño de las porciones.
- Limita las galletas dulces, los panqueques, el pan de maíz, los waffles, los muffins, los rollos dulces, los pasteles y los postres horneados preparados comercialmente. Estos alimentos pueden consumirse con moderación si se preparan en casa con ingredientes bajos en grasa, como aceite vegetal y sustitutos del huevo.
- Limita las mezclas de papas empaquetadas, como las papas gratinadas o en rebanadas, ya que son altas en calorías y sodio.

- Frozen meals may be eaten on occasion if they have less than 300 calories and at least 15 grams of protein. Look for Healthy Choice, Lean Cuisine, and other low fat brands.
- Avoid potato chips, corn chips, and buttered popcorn. Use pretzels, fat free chips, air-popped, or reduced fat microwave popcorn.

Fats

- Use low calorie or diet margarine instead of butter. Look for liquid vegetable oil or water as the first ingredient on the margarine label. Avoid margarines that list “partially hydrogenated” vegetable oils on the ingredient list.
- Use low calorie or low fat mayonnaise and salad dressings. Good choices are:
 - Hellmann’s Light or Low Fat Mayonnaise
 - Miracle Whip Light or Miracle Whip Fat Free
 - Any Weight Watcher’s mayonnaise or margarine
 - Any reduced fat or light salad dressings
- When dining out, order salad dressings and mayonnaise to be served on the side, and then use only part of the portion they serve you. Dip your fork in the salad dressing, and then into your salad.
- Avoid gravies and rich sauces, like Hollandaise or cheese sauces. Use low fat or fat free gravy.

- Las comidas congeladas se pueden comer ocasionalmente si tienen menos de 300 calorías y al menos 15 gramos de proteína. Busca marcas bajas en grasa, como Healthy Choice y Lean Cuisine, entre otras.
- Evita las papas fritas, las tortillas de maíz y las palomitas de maíz con mantequilla. Elige pretzels, papas fritas sin grasa, palomitas de maíz aireadas o palomitas de maíz para microondas con menos grasa.

Grasas

- Usa margarina baja en calorías o dietética en vez de mantequilla. Asegúrate de que el primer ingrediente en la etiqueta de la margarina sea aceite vegetal líquido o agua. Evita las margarinas con aceites vegetales parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.
- Usa mayonesa y aderezos para ensaladas bajos en calorías o grasas. Algunas buenas opciones son:
 - mayonesa Hellmann’s ligera o baja en grasa;
 - Miracle Whip ligera o Miracle Whip sin grasa;
 - cualquier mayonesa o margarina de Weight Watchers;
 - cualquier aderezo para ensaladas reducido en grasa o ligero.
- Cuando comas fuera de tu casa, pide que sirvan los aderezos para ensaladas y la mayonesa aparte, y luego usa solo una parte de la porción que te sirvan. Sumerge el tenedor en el aderezo y luego en la ensalada.
- Evita las salsas pesadas, como la salsa holandesa o la salsa de queso. Usa salsas espesas bajas en grasa o sin grasa.

- Avoid cream sauces on vegetables. Avoid any vegetable cooked with meat fat or bacon.
- Avoid fried food, especially if it is breaded. Frying food can actually triple the amount of calories, all from added fat! Use non-stick vegetable oil spray, such as PAM, for quick frying.
- Evita colocar salsas cremosas sobre los vegetales. Evita cualquier vegetal cocinado con grasa de carne o tocino.
- Evita los alimentos fritos, especialmente si están apanados. Freír alimentos puede triplicar la cantidad de calorías, todas provenientes de grasa agregada. Usa aceite vegetal en aerosol antiadherente, como PAM, para freír rápidamente.

Consejos para una alimentación ligera

Lean Dining Tips

Restaurant foods are often high in calories, fat, cholesterol, and sodium. For this reason, limit eating restaurant foods to 1 or 2 times a week. This includes fast food, sit down restaurants, and carry out. When you do choose to eat out, review these tips.

Note: We do not recommend eating restaurant foods while you are on the Step 2 and Step 3 diets.

Plan ahead

- Know your nutrition concerns, such as low fat, low sugar, and smaller portions.
- Call the restaurant and ask to speak to the manager if you have questions. The best time is from 9:00 to 11:00 a.m. and 2:00 to 5:00 p.m. Ask about serving sizes and how food is prepared.
- Most restaurants have websites with nutrition information, which you can use to plan your meal before going out.

General tips

- When your order is not what you requested, send it back or modify it at the table.
- Think about your priorities. This may change with each dining experience. Is your choice worth the calories and fat?

Las comidas de los restaurantes suelen tener un alto contenido de calorías, grasas, colesterol y sodio. Por este motivo, limita el consumo de comidas de restaurante a 1 o 2 veces por semana. Esto incluye comida rápida, restaurantes con servicio de mesa y comida para llevar. Cuando decidas comer fuera, ten en cuenta estos consejos.

Nota: No recomendamos comer comidas de restaurantes cuando estés en las dietas del paso 2 y 3.

Planifica con anticipación

- Ten en cuenta tus necesidades nutricionales, como comidas bajas en grasas y en azúcar y porciones más pequeñas.
- Llama al restaurante y pide hablar con el gerente si tienes preguntas. El mejor horario es entre las 9:00 y las 11:00 a. m. y de 2:00 a 5:00 p. m. Pregunta por los tamaños de las porciones y cómo se prepara la comida.
- La mayoría de los restaurantes tienen sitios web con información nutricional que puedes usar para planificar tu comida antes de salir.

Consejos generales

- Cuando tu pedido no sea lo que pediste, devuélvelo o modifícalo en la mesa.
- Recuerda tus prioridades. Esto puede cambiar con cada experiencia gastronómica. ¿Vale la pena tu elección en términos de calorías y grasas?

- Remember the hunger scale where 1 = beyond hungry and 10 = beyond full, and listen to your body's cues for hunger and fullness. Learn to eat when you feel slightly hungry (level 4) and stop when you are satisfied (level 6). Plan what to do when you are satisfied, such as asking for a doggie bag at the beginning or end of the meal, placing your napkin on your plate, or having your server clear your plate.

Tips to reduce calories, fat, and cholesterol

- Restaurant meal portions are large and contain more than 1 serving. Share a meal with another person or take the extra food home for leftovers.
- Ask your server about ways to make a healthier meal. Avoid deep fried foods, remove skin from poultry, and cut off visible fat. Try grilled chicken instead of fried chicken to reduce fat and calories.
- Consider ordering an appetizer for your meal. The size is often 2 to 4 ounces compared to 8 to 10 ounces for an entrée. Ask questions about how appetizers are prepared. Many appetizers are fried.
- Choose no-calorie drinks, such as water with lemon. Avoid alcohol, caffeine, and carbonation.
- If you can eat bread, plain is a better choice. Garlic bread is 2 times the calories. Same with cornbreads, croissants, buttered breadsticks, and muffins.

- Recuerda la escala del hambre, donde 1 = hambre extremo y 10 = extremadamente lleno. Escucha las señales de tu cuerpo de hambre y saciedad. Aprende a comer cuando sientas un poco de hambre (nivel 4) y a detenerte cuando estés satisfecho (nivel 6). Planifica qué hacer una vez que estés satisfecho, como pedir una bolsa para llevar al inicio o al final de la comida, colocar tu servilleta sobre el plato o pedirle al mesero que retire tu plato.

Consejos para reducir el consumo de calorías, grasas y colesterol

- Las porciones de comida en los restaurantes son grandes y contienen más de una porción. Comparte una comida con otra persona o lleva las sobras a casa.
- Pregúntale al mesero cómo se puede preparar la comida más saludable. Evita los alimentos fritos, quita la piel de las carnes blancas y quita la grasa visible. Prueba el pollo a la parrilla en lugar de pollo frito para reducir la grasa y las calorías.
- Considera pedir un aperitivo para tu comida. El tamaño suele ser de 2 a 4 onzas, en comparación con las 8 a 10 onzas de un plato principal. Pregunta cómo se preparan los aperitivos. Muchos de los aperitivos son fritos.
- Elige bebidas sin calorías, como agua con limón. Evita el alcohol, la cafeína y las gaseosas.
- Si puedes comer pan, el pan simple es la mejor opción. El pan de ajo tiene el doble de calorías. Lo mismo ocurre con el pan de maíz, los croissants, los palitos de pan con mantequilla y los muffins.

- Choose leaner cuts of meat, fish, or poultry prepared with no added fat. Broiling, grilled, baked, and roasted are usually good choices.
- Get sauces, gravies, margarine, butter, salad dressing, and sour cream on the side. Use small amounts of these for flavor.
- Ask for other high fat ingredients on the side, like croutons, cheese, nuts, and seeds. Many salads are loaded with high fat ingredients like these. You can still eat some of them, but if you get them on the side, you can control the amount.
- Pizza is usually high in fat and sodium because of the large amount of cheese. Choose a thin crust to lower calories and select vegetables over pepperoni, bacon, ham, and sausage. If you want meat on a pizza, chicken is a better choice. Remember to eat pizza in moderation. Reduce the amount of pizza you eat by eating a side salad first.
- Ask if fresh fruit is available for dessert. It is often available even when not listed on the menu. Other desserts are often 400 to 1,000 calories per portion.
- Watch the amount of sugar in desserts and share with others if you must have a taste.
- Ask if there is added cream or liquor in desserts.
- Elige cortes más magros de carne roja, pescado o carne blanca preparados sin grasa agregada. Asados a las brasas, a la parrilla, horneados o asados suelen ser buenas opciones.
- Pide salsas, aderezos, margarina, mantequilla, aderezo para ensaladas y crema agria aparte, y úsalos en pequeñas cantidades para dar sabor.
- Pide otros ingredientes con alto contenido de grasa, como crutones, queso, nueces y semillas, aparte. Muchas ensaladas están cargadas de ingredientes ricos en grasas como estos. Puedes comer algunos, pero si los pides aparte, puedes controlar la cantidad.
- La pizza suele tener un alto contenido de grasa y sodio debido a la gran cantidad de queso. Elige una masa fina para reducir las calorías y selecciona vegetales en lugar de pepperoni, tocino, jamón y salchichas. Si quieres carne en una pizza, el pollo es la mejor opción. Recuerda comer pizza con moderación. Para reducir la cantidad de pizza que comes, primero come una ensalada.
- Pregunta si hay fruta fresca disponible para el postre; suele haber incluso cuando no figura en el menú. Otros postres suelen tener entre 400 y 1,000 calorías por porción.
- Controla la cantidad de azúcar en los postres y compártelos con otros si quieres probarlos.
- Pregunta si se agrega crema o licor a los postres.

Tips to reduce sodium

- Salt is the main source of sodium in the diet. When eating out, talk to your server to find out how foods are prepared. Ask that foods be prepared without salt when possible.

Consejos para reducir el consumo de sodio

- La sal es la principal fuente de sodio en una dieta. Cuando salgas a comer, pregunta al mesero cómo se preparan los alimentos. Pide que los alimentos se preparen sin sal cuando sea posible.

- Avoid soy sauce and teriyaki sauce, which contain large amounts of sodium or ask them to prepare your meal without these ingredients.
- Order foods plain or ask for condiments and sauces on the side. Ask that salt not be added to French fries and hamburgers. Plain hamburgers are usually not too high in sodium.
- Cheeseburgers, specialty burgers, sauces, Southern-style chicken, and condiments (ketchup, barbecue sauce, and prepared mustard) contain large amounts of sodium. Try lettuce, tomato, and onion instead.
- Avoid sausage, hot dogs, bacon, ham, and all cured meats. They contain too much sodium. Plain grilled chicken may have less sodium.
- Select a fresh fruit cup or vegetable salad to start your meal as an appetizer instead of soup or other appetizers.
- Choose fresh meats (broiled or baked), fish, or poultry prepared without sauces and gravies.
- Choose plain rolls instead of salted bread sticks or crackers.
- Ask that salad dressing, sauces, and gravies not be added to foods or that they be served on the side and only use small amounts.
- Baked potatoes and steamed vegetables are good side choices. Avoid potato chips, potato sticks, onion rings, hash brown potatoes, and au gratin potatoes.
- Evita la salsa de soja y la salsa teriyaki, que contienen grandes cantidades de sodio, o pide que preparen tu comida sin estos ingredientes.
- Pide comidas simples o solicita que los condimentos y las salsas estén aparte. Pide que no se agregue sal a las papas fritas ni a las hamburguesas. Las hamburguesas simples no suelen tener un contenido muy alto de sodio.
- Las hamburguesas con queso, las hamburguesas especiales, las salsas, el pollo estilo sureño y los condimentos (salsa de tomate, salsa de barbacoa y mostaza preparada) contienen grandes cantidades de sodio. Prueba con lechuga, tomate y cebolla.
- Evita las salchichas, los hot dogs, el tocino, el jamón y todos los embutidos, ya que contienen un nivel alto de sodio. El pollo asado simple puede tener menos sodio.
- Selecciona una taza de fruta fresca o una ensalada de verduras como aperitivo para comenzar tu comida en lugar de sopa u otros aperitivos.
- Elige carnes frescas (a las brasas u horneadas), pescado o carnes blancas preparadas sin salsas ni aderezos.
- Elige panecillos simples en lugar de palitos de pan salados o galletas saladas.
- Pide que no se agreguen aderezos para ensaladas, salsas ni jugos a las comidas, o que se sirvan aparte y que solo se usen pequeñas cantidades.
- Las papas al horno y los vegetales al vapor son buenas opciones de acompañamiento. Evita las papas fritas, los palitos de papas, los aros de cebolla, las papas hash brown y las papas gratinadas.

- Select a restaurant that has a salad bar. Assemble your salad with fresh, raw vegetables. Use only small amounts of these high sodium foods: olives, pickled beets, bacon bits, ham, regular salad dressing, and cheese. Consider oil and vinegar for salad dressing.

- Selecciona un restaurante que tenga una barra de ensaladas. Arma tu ensalada con vegetales frescos y crudos. Solo usa pequeñas cantidades de estos alimentos con alto contenido de sodio: aceitunas, remolachas encurtidas (betabeles en escabeche), trocitos de tocino, jamón, aderezo para ensaladas regular y queso. Considera usar aceite y vinagre para aderezar las ensaladas.

Restaurant foods to choose

Below are some key words to help you choose low fat foods. However, some low fat foods are very high in sodium. If you need to limit your sodium, avoid those marked as such.

Comidas de restaurante que puedes elegir

Abajo, encontrarás algunas palabras clave que te ayudarán a elegir comidas bajas en grasa. Sin embargo, algunas comidas bajas en grasa tienen un contenido muy alto de sodio. Si necesitas limitar tu consumo de sodio, evita las que están marcadas como tal.

American food

Choose	Limit
<ul style="list-style-type: none"> • BBQ sauce (high sodium) • Cocktail sauce (high sodium) • Green or red onions • Honey mustard • Lettuce and tomatoes • Mustard • Sautéed onions, peppers, or mushrooms (with little or no oil) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacon (strips, crisps, or crumbled) • Blue cheese • Butter or garlic butter • Cheese (grated, melted, topped, or smothered) • Sausage • Sour cream • Food that is battered or fried

Comida americana

Elige	Limita
<ul style="list-style-type: none"> • Salsa barbacoa (alta en sodio) • Salsa de cóctel (alta en sodio) • Cebollas verdes o rojas • Mostaza con miel • Lechuga y tomates • Mostaza • Cebollas, pimientos o champiñones salteados (con poco o nada de aceite) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino (en tiras, crujiente o desmenuzado) • Queso azul • Mantequilla o mantequilla de ajo • Queso (rallado, derretido, cubierto o bañado) • Salchichas • Crema agria • Alimentos rebozados o fritos

Choose	Limit
<ul style="list-style-type: none"> • Foods that are mesquite marinated, grilled, charbroiled, or broiled • Guacamole (eat in small amounts as it is high in fat, but healthy monounsaturated fat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Food that is described as large, jumbo, piled high, stacked, layered, or stuffed

Elige	Limita
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos marinados al mezquite, a la parrilla, al carbón o a las brasas • Guacamole (consumir en pequeñas cantidades, ya que tiene un alto contenido de grasa, pero es una grasa monoinsaturada saludable) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos que se describen como grandes, gigantes, apilados, en capas o rellenos

Chinese food

Choose	Limit
<ul style="list-style-type: none"> • Assorted vegetables • Bean curd • Light wine sauce • Lobster sauce (high sodium) • Sizzling platter • Foods that are simmered, steamed, roasted, or stir fried 	<ul style="list-style-type: none"> • Duck • Egg foo young with cashews • Hoisin sauce • Foods that are breaded, fried, or crispy

Comida china

Elige	Limita
<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales surtidos • Cuajada de frijoles • Salsa de vino ligera • Salsa de langosta (alta en sodio) • Plato refractario (sizzling platter) • Comidas guisadas, al vapor, asadas o salteadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pato • Huevos fu yung con anacardos • Salsa hoisin • Comidas apanadas, fritas o crujientes

Continental / French food

Choose	Limit
<ul style="list-style-type: none"> • Cajun spiced • Cilantro • Roasted red peppers • Vinaigrette • Wine and herbs • Wine sauce • Foods that are blackened, roasted, steamed, poached, grilled, marinated, or broiled 	<ul style="list-style-type: none"> • Foods that are au gratin or with cheese sauces or melted cheese • Bacon or sausage • Casserole • Cream sauce • Creamy, mushroom sauce • Drawn butter or butter sauce • Hollandaise • Pastry shell or phyllo dough • Foods that are stuffed with bread crumbs

Comida continental/francesa

Elige	Limita
<ul style="list-style-type: none"> • Cajún especiado • Cilantro • Pimientos rojos asados • Vinagreta • Vino y hierbas • Salsa de vino • Comidas ennegrecidas, asadas, al vapor, escalfadas, a la parrilla, marinadas o a las brasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas gratinadas o con salsas de queso o queso fundido • Tocino o salchicha • Cazuelas • Salsa de crema • Salsa cremosa de champiñones • Mantequilla clarificada o salsa de mantequilla • Salsa holandesa • Pasta de hojaldre o masa filo • Alimentos rellenos con pan rallado

Italian food

Choose	Limit
• Artichoke hearts	• Alfredo sauce
• Cacciatore (high sodium)	• Cannelloni
• Capers	• Pasta alla carbonara
• Clam sauce (high sodium)	• Creamy sauce
• Florentine	• Egg and cheese batter
• Herbs and spices	• Manicotti
• Light mushroom sauce (high sodium)	• Oil
• Light red or wine sauce	• Pancetta
• Mushrooms	• Parmigiana
• Peppers	• Prosciutto
• Primavera	• Saltimbocca
• Shallots or onions	• Veal sausage
• Spicy marinara sauce (high sodium)	• Foods that are stuffed with cheese or fried
• Sun dried tomatoes	
• Sautéed or grilled foods	

Comida italiana

Elige	Limita
• Corazones de alcachofa	• Salsa Alfredo
• Cacciatore (alto en sodio)	• Canelones
• Alcaparras	• Pasta a la carbonara
• Salsa de almejas (alta en sodio)	• Salsa cremosa
• Florentina	• Masa de huevo y queso
• Hierbas y especias	• Manicotti
• Salsa de champiñones ligera (alta en sodio)	• Aceite
• Salsa de tomate o de vino ligera	• Panceta
• Champiñones	• Comidas a la parmesana
• Pimientos	• Jamón crudo (prosciutto)
• Primavera	• Saltimbocca
• Chalotes o cebollas	• Salchicha de ternera
• Salsa marinara picante (alta en sodio)	• Alimentos rellenos con queso o fritos
• Tomates secados al sol	
• Alimentos salteados o a la parrilla	

Mexican food

Choose	Limit
<ul style="list-style-type: none"> • Black bean soup (high sodium) • Enchilada sauce • Lettuce and tomatoes • Mole sauce • Picante sauce (high sodium in large amounts) • Salsa (high sodium in large amounts) • Soft corn tortillas • Spicy beef or chicken • Foods that are grilled, marinated, or simmered • Guacamole (eat in small amounts as it is high in fat, but healthy monounsaturated fat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacon • Cheese sauce • Chorizo • Fried taco bowls • Refried beans • Sour cream • Tortilla chips • Foods that are covered with cheese • Fried foods

Comida mexicana

Elige	Limita
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de frijoles negros (alta en sodio) • Salsa para enchiladas • Lechuga y tomates • Salsa de guacamole • Salsa picante (alta en sodio cuando se sirve en grandes cantidades) • Salsa (alta en sodio en grandes cantidades) • Tortillas con maíz suave • Carne de res o pollo picante • Comidas asadas, marinadas o cocidas a fuego lento • Guacamole (consumir en pequeñas cantidades, ya que tiene un alto contenido de grasa, pero es una grasa monoinsaturada saludable) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino • Salsa de queso • Chorizo • Tazones de tacos fritos • Frijoles refritos • Crema agria • Chips de tortilla • Comidas cubiertas con queso • Comidas fritas

Información sobre la comida rápida

Getting Facts on Fast Food

With today's busy lifestyle, many of us find it easier to stop at a fast food restaurant than to take the time to make a home cooked meal. Use these tips to make healthier choices.

Tips for better health choices

- Have grilled chicken instead of beef. This will reduce fat and calories.
- Avoid breaded meats and deep fried choices.
- Limit or avoid cheese and bacon.
- "Hold the mayo" or ask for reduced fat mayo to cut back on fat and calories.
- Select a baked potato with reduced fat sour cream instead of French fries.
- Try salads but stick with fresh greens and other fresh vegetables or fruits. Ask for fat free or light salad dressing. If you use regular dressing, use a small amount. Also, try salsa on the side to use as a dressing.
- Try fat free or light condiments, like ketchup, mustard, lettuce, and tomatoes, on sandwiches. They add flavor without as many calories and fat.
- Be careful with drinks! A large soda is 300 calories and a large shake is 800 calories. Pick water, unsweetened tea, or low fat milk to cut out these calories.

Con el agitado estilo de vida actual, resulta más fácil detenernos en un restaurante de comida rápida que tomarnos el tiempo para preparar una comida casera. Sigue estos consejos para tomar decisiones más saludables.

Consejos para tomar decisiones más saludables

- Come pollo a la parrilla en lugar de carne de res. Esto reduce la grasa y las calorías.
- Evita las carnes apanadas y las opciones fritas.
- Limita o evita el queso y el tocino.
- No uses mayonesa o pide mayonesa reducida en grasa para reducir la grasa y las calorías.
- Selecciona papas al horno con crema agria reducida en grasa en lugar de papas fritas.
- Prueba las ensaladas, pero quédate con los vegetales y las frutas frescas. Pide aderezo para ensaladas sin grasa o ligero. Si pides aderezo regular, solo usa una pequeña cantidad. También puedes probar con salsa aparte para usarla como aderezo.
- Prueba condimentos sin grasa o ligeros, como salsa de tomate, mostaza, lechuga y tomates, en los sándwiches. Agregan sabor sin tantas calorías ni grasas.
- ¡Ten cuidado con las bebidas! Un refresco grande tiene 300 calorías, mientras que un batido grande tiene 800. Elige agua, té sin azúcar o leche baja en grasa para eliminar estas calorías.

- Try to eat out no more than 1 to 2 times a week. By limiting the times you eat at restaurants, you will be able to avoid large amounts of calories, fat, and sodium.

Making better choices

Portion control is very important! Portion sizes for most restaurant foods and convenience foods have grown to be sometimes 2 or 3 times normal size. Try ordering a kid's meal or the smallest size available to cut back on calories and fat. Here are some examples of calories you can avoid by making better choices. Best choices are usually salads or items that are not deep fried.

Arby's, arbys.com

Instead of this (calories):

- Double Roast Beef (510) and Curly Fries Large (650)

Choose this (calories):

- Roast Beef Slider (210) and Curly Fries Snack (250)

Calorie savings: 700

Burger King, bk.com

Instead of this (calories):

- Whopper Sandwich (678) and Small Onion Rings (280)

Choose this (calories):

- Whopper Jr. Sandwich (340) and Small Onion Rings (280)

Calorie savings: 338

- Intenta comer fuera de casa no más de 1 o 2 veces por semana. Al limitar las veces en las que comes en restaurantes, podrás evitar grandes cantidades de calorías, grasas y sodio.

Cómo tomar mejores decisiones

¡Controlar las porciones es muy importante! El tamaño de las porciones en la mayoría de los alimentos de los restaurantes y de las comidas preparadas ha aumentado hasta ser de 2 a 3 veces mayores que el tamaño normal. Trata de pedir un menú para niños o el tamaño más pequeño disponible para reducir las calorías y la grasa. Abajo, se muestran algunos ejemplos de calorías que puedes evitar si tomas mejores decisiones. Las mejores opciones suelen ser ensaladas o alimentos que no estén fritos.

Arby's, arbys.com

En lugar de esto (calorías):

- Sándwich de carne asada doble (510) y papas rizadas grandes (650)

Elige esto (calorías):

- Hamburguesa de carne asada (210) y papas rizadas pequeñas (250)

Calorías ahorradas: 700

Burger King, bk.com

En lugar de esto (calorías):

- Sándwich Whopper (678) y aros de cebolla pequeños (280)

Elige esto (calorías):

- Sándwich Whopper Jr. (340) y aros de cebolla pequeños (280)

Calorías ahorradas: 338

Chick-fil-A, chick-fil-a.com

Instead of this (calories):

- Breaded Chicken Sandwich (440) and French Fries (420)

Choose this (calories):

- Grilled Chicken Sandwich (380), Fruit Cup (60), and Kale Crunch Side (120)

Calorie savings: 300

Chipotle, chipotle.com

Instead of this (calories):

- Burrito with chicken, white rice, pinto beans, fresh tomato salsa, sour cream, and cheese (1,085)

Choose this (calories):

- Burrito bowl with chicken, brown rice, pinto beans, fajita vegetables, fresh tomato salsa, and romaine lettuce (570)

Calorie savings: 515

McDonald's, mcdonalds.com

Instead of this (calories):

- Double Quarter Pounder with Cheese (740) and Large French Fries (480)

Choose this (calories):

- Cheeseburger (300), Small French Fries (230), and Apple Slices (15)

Calorie savings: 675

Subway, subway.com

Instead of this (calories):

- Italian BMT on Plain Wrap (680)

Choose this (calories):

- 6 inch Italian BMT Sandwich (360)

Calorie savings: 320

Chick-fil-A, chick-fil-a.com

En lugar de esto (calorías):

- Sándwich de pollo apanado (440) y papas fritas (420)

Elige esto (calorías):

- Sándwich de pollo a la parrilla (380), tazón de frutas (60) y guarnición de col rizada crujiente (120)

Calorías ahorradas: 300

Chipotle, chipotle.com

En lugar de esto (calorías):

- Burrito con pollo, arroz blanco, frijoles pintos, salsa de tomate fresco, crema agria y queso (1,085)

Elige esto (calorías):

- Tazón de burrito con pollo, arroz integral, frijoles pintos, vegetales para fajitas, salsa de tomate fresco y lechuga romana (570)

Calorías ahorradas: 515

McDonald's, mcdonalds.com

En lugar de esto (calorías):

- Hamburguesa Doble Cuarto de Libra con Queso (740) y papas fritas grandes (480)

Elige esto (calorías):

- Hamburguesa con queso (300), papas fritas pequeñas (230) y rodajas de manzana (15)

Calorías ahorradas: 675

Subway, subway.com

En lugar de esto (calorías):

- Sandwich BMT italiano en wrap normal (680)

Elige esto (calorías):

- Sándwich BMT italiano de 6 pulgadas (360)

Calorías ahorradas: 320

Wendy's, wendys.com

Instead of this (calories):

- Baconator (960) and Large Classic Chocolate Frosty (590)

Choose this (calories):

- Grilled Chicken Sandwich (350) and Jr. Classic Chocolate Frosty (200)

Calorie savings: 1,000

Wendy's, wendys.com

En lugar de esto (calorías):

- Baconator (960) y Frosty clásico de chocolate grande (590)

Elige esto (calorías):

- Sándwich de pollo a la parrilla (350) y Frosty clásico de chocolate Jr. (200)

Calorías ahorradas: 1,000

Ejercicio

Exercise

Exercise is an essential part of your weight loss journey. Increasing your physical activity levels through structured exercise before surgery can improve your recovery time and make the transition to a healthy, active lifestyle after surgery much easier. For long term weight loss to be successful, you must be ready to add exercise into your lifestyle.



Many struggle with barriers to exercise, including not knowing what to do or how to do it, physical limitations, lack of motivation, etc. The resources provided below are intended to help overcome these barriers, making this lifestyle change seem less overwhelming.

Talk with your primary care provider to make sure that whatever exercise you choose is safe for you.

Why exercise? Find motivation and create a plan.

First, ask yourself these questions:

- What did it look like when I was successful with my exercise goals?
- Why might I want to change my level of activity right now? Why might I want it to stay the same?

El ejercicio es una parte esencial del proceso de pérdida de peso. Aumentar los niveles de actividad física con ejercicio antes de la cirugía puede ayudar a mejorar el tiempo de recuperación y

hacer que la transición a un estilo de vida saludable después de la cirugía sea más fácil. Para que la pérdida de peso a largo plazo tenga éxito, debes estar dispuesto a incorporar el ejercicio a tu estilo de vida.

Muchas personas tienen problemas para hacer ejercicio, incluyendo no saber qué hacer o cómo hacerlo, limitaciones físicas, falta de motivación, entre otros. El objetivo de los recursos mencionados abajo es ayudar a superar estos problemas y hacer que el cambio de estilo de vida sea menos abrumador.

Habla con tu proveedor de atención primaria y asegúrate de que todos los ejercicios que elijas sean seguros para ti.

¿Por qué hacer ejercicio? Encuentra motivación y crea un plan.

Primero, hazte estas preguntas:

- ¿Cómo era cuando tenía éxito con mis metas de ejercicio?
- ¿Por qué querría cambiar mi nivel de actividad ahora? ¿Por qué querría mantenerlo igual?

- What has made exercise hard for me in the past? What has made it easier for me?
- What has helped me make hard changes in the past? How can this help me now?
- If I am ready to start increasing my exercise, what would be the first step?

You do not need to join a gym to exercise. The types of exercise mentioned in the next section can be done at home with little or no equipment.

If your activity is outside, find indoor spaces for when the weather is bad.

Find a workout partner. Everything is easier when you have someone by your side.

Make sure that you wear appropriate clothing and footwear.

What kind of exercise should I do?

What kind of exercise do you like to do? Are there activities that have been a good fit for you in the past?

Types of Exercise

- **Aerobic exercise** – Think of this as any body movement that increases your heart rate above your resting heart rate. Examples include walking, biking, and gardening.
- **Strength training** – Specific movements that increase muscle strength or endurance. Examples include squats and biceps curls.
- **Stretching exercise** – Movements that increase the range of motion for a joint and help prevent injuries.

- ¿Qué me ha dificultado el ejercicio en el pasado? ¿Qué me lo ha hecho más fácil?
- ¿Qué me ha ayudado a hacer cambios difíciles en el pasado? ¿Cómo puedo aplicar esto ahora?
- Si estoy listo para comenzar a aumentar mi ejercicio, ¿cuál sería el primer paso?

No necesitas inscribirte en un gimnasio para hacer ejercicio. Los tipos de ejercicios mencionados en la siguiente sección se pueden hacer en casa con pocos o sin equipos.

Si tu actividad es al aire libre, busca espacios interiores para cuando el clima no sea bueno.

Encuentra un compañero para hacer ejercicio. Todo es más fácil cuando tienes a alguien a tu lado.

Asegúrate de usar ropa y calzado adecuados.

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

¿Qué tipo de ejercicio te gusta hacer? ¿Hay actividades en las que te haya ido bien en el pasado?

Tipos de ejercicio

- **Ejercicio aeróbico** – considéralo como cualquier movimiento corporal que aumenta tu frecuencia cardíaca por encima de la frecuencia cardíaca en reposo. Algunos ejemplos incluyen caminar, andar en bicicleta y hacer jardinería.
- **Entrenamiento de fuerza** – movimientos específicos que aumentan la fuerza o resistencia muscular. Algunos ejemplos incluyen sentadillas y flexiones de bíceps.
- **Ejercicio de estiramiento** – movimientos que aumentan el rango de movimiento de una articulación y ayudan a prevenir lesiones.

How often should I exercise (frequency)?

Bariatric surgery patients should exercise every day. The minimum amount of exercise should be 5 days per week. If this is not where you currently are, there are many ways to work toward this as a long term goal. For now, you may be ready to start in small ways to make a short term goal. **What is one small thing that could you do this week to begin to be more active?**

Here are some tips:

- No matter where you start, it is important to set goals that are achievable and can help you make progress toward your long term goals. No starting goal is too small if it will help you move toward being more active and building an exercise routine.
- Start with low intensity exercises. You should be able to hold a conversation with someone while you are exercising.
- In the beginning, it is better to focus on the frequency and duration of your exercises rather than the level of intensity.
- Gradually increase the frequency, duration, and intensity of your exercise over time.

Track your progress

- Keep an exercise log or use your smartphone, fitness watch, or exercise app to track your progress.
- Track the successes that you are noticing during this process of change. Keep an eye out for these “health wins” to help you stay motivated and focused on what you can achieve!

¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

Los pacientes de cirugía bariátrica deben hacer ejercicio todos los días. La cantidad mínima de ejercicio debe ser de 5 días a la semana. Si este no es tu caso en la actualidad, hay muchas maneras de trabajar para lograrlo como objetivo a largo plazo. Por ahora, es posible que estés listo para comenzar de a poco a establecer un objetivo a corto plazo. **¿Qué pequeña cosa podrías hacer esta semana para empezar a ser más activo?**

Estos son algunos consejos:

- No importa dónde empieces; es importante establecer metas que puedas alcanzar y que puedan ayudarte a progresar hacia tus objetivos a largo plazo. Ninguna meta inicial es demasiado pequeña si te ayuda a avanzar hacia una mayor actividad y desarrollar una rutina de ejercicios.
- Comienza con ejercicios de baja intensidad. Deberías poder conversar con alguien mientras haces ejercicio.
- Al principio, es mejor que te centres en la frecuencia y la duración de los ejercicios y no en el nivel de intensidad.
- Aumenta gradualmente la frecuencia, la duración y la intensidad del ejercicio con el tiempo.

Controla tu progreso

- Registra los ejercicios o usa un teléfono inteligente, reloj deportivo o aplicación de ejercicios para controlar el progreso.
- Registra los éxitos que estás notando durante este proceso de cambio. Fíjate en estas “victorias” para seguir motivado y enfocado en tus metas.

- When you run into challenges:
 - Ask for help.
 - Move forward by focusing on making your next decision a healthy one.
 - Revisit the reasons you want to make these changes. By remembering the “whys” of your decision to lose weight, it can help you move through barriers and challenges that come with changing your lifestyle.

Visit these resources for more support

- Exercise is Medicine: go.osu.edu/eim
- Healthy Living: wexnermedical.osu.edu/weight-management/weight-management-nonsurgical/healthy-living
- Living Well: wexnermedical.osu.edu/weight-management/weight-management-nonsurgical/living-well
- Warm Water Pool: wexnermedical.osu.edu/weight-management/weight-management-nonsurgical/warm-water-pool

- Cuando te enfrentes a retos:
 - Pide ayuda.
 - Sigue adelante y céntrate en que tu próxima decisión sea saludable.
 - Recuerda por qué quieres hacer estos cambios. Recordar los “por qué” de tu decisión de perder peso puede ayudarte a superar las barreras y los retos que conlleva cambiar de estilo de vida.

Consulta estos recursos para obtener más ayuda

- Exercise is Medicine (El ejercicio es medicina): go.osu.edu/eim
- Healthy Living (Vida saludable): wexnermedical.osu.edu/weight-management/weight-management-nonsurgical/healthy-living
- Living Well (Vivir bien): wexnermedical.osu.edu/weight-management/weight-management-nonsurgical/living-well
- Warm Water Pool (Piscina de agua tibia): wexnermedical.osu.edu/weight-management/weight-management-nonsurgical/warm-water-pool

Recursos y herramientas útiles

Helpful Resources and Tools

Recipes

- “Bariatric Surgery Cookbook” at go.osu.edu/pted4643
- My Bariatric Dietitian at mybariatricdietitian.com/mbd-recipes
- Pinterest at pinterest.com
- Unjury® at unjury.com/resources/recipes: You can use any brand of protein supplement other than Unjury® in the recipes on this website

Portion Control Containers

- “5 Best Bariatric Food Storage Containers” at bariatricbody.co/post/5-bariatric-food-containers-that-are-portion-sized-for-after-weight-loss-surgery

Books

- “Fresh Start Bariatric Cookbook: Healthy Recipes to Enjoy Favorite Foods After Weight-Loss Surgery” by Sarah Kent, MS, RDN, CD, ISBN-13: 978-1623157739

Recetas

- “Bariatric Surgery Cookbook” (Libro de recetas bariátricas), en go.osu.edu/pted4643
- My Bariatric Dietitian, en mybariatricdietitian.com/mbd-recipes
- Pinterest, en pinterest.com
- Unjury®, en unjury.com/resources/recipes: para las recetas de este sitio, puedes usar cualquier marca de suplemento proteico que no sea Unjury®.

Recipientes para controlar las porciones

- “5 Best Bariatric Food Storage Containers” (Los 5 mejores contenedores para almacenar comidas bariátricas), en bariatricbody.co/post/5-bariatric-food-containers-that-are-portion-sized-for-after-weight-loss-surgery

Libros

- “Fresh Start Bariatric Cookbook: Healthy Recipes to Enjoy Favorite Foods After Weight-Loss Surgery” (Libro de cocina bariátrica Fresh Start: recetas saludables para disfrutar de tus comidas favoritas después de la cirugía de pérdida de peso), por Sarah Kent, MS, RDN, CD, ISBN-13: 978-1623157739

- “The Gastric Sleeve Bariatric Cookbook: Easy Meal Plans and Recipes to Eat Well & Keep the Weight Off” by Sarah Kent, MS, RDN, CSOWM, CD, ISBN-13: 978-1939754707

- “The Gastric Sleeve Bariatric Cookbook: Easy Meal Plans and Recipes to Eat Well & Keep the Weight Off” (El libro de recetas bariátricas para la cirugía de manga gástrica: planes de comidas fáciles y recetas para comer bien y mantener el peso), por Sarah Kent, MS, RDN, CSOWM, CD, ISBN-13: 978-1939754707

Smartphone App Tracking Tools

- MyFitnessPal
- MyNetDiary
- Baritastic
- BariatricPal
- Loselt
- MyPlate.gov
- Macrosapp

Aplicaciones de herramientas de seguimiento para teléfonos inteligentes

- MyFitnessPal
- MyNetDiary
- Baritastic
- BariatricPal
- Loselt
- MyPlate.gov
- Macrosapp

Columbus Area Walking and Running Clubs

- AARP: Mall Walking around Columbus, Ohio, local.aarp.org/columbus-oh/mall-walking
- Buckeye Striders Walking and Race Walking Club, buckeyestridders.com
- The City of Columbus Neighborhood Walking Clubs, columbus.gov/publichealth/programs/Healthy-Places/Neighborhood-Walking-Clubs
- Walk with a Doc, walkwithadoc.org

Clubes de caminatas y carreras en el área de Columbus

- AARP: Paseos por los centros comerciales de Columbus, Ohio, local.aarp.org/columbus-oh/mall-walking
- Club de caminata y caminata atlética Buckeye Striders, buckeyestridders.com
- Clubes de caminata por barrios de la ciudad de Columbus, columbus.gov/publichealth/programs/Healthy-Places/Neighborhood-Walking-Clubs
- Walk with a Doc, walkwithadoc.org

- Columbus Running Company:
 - Social Runs and Walks: columbusrunning.com/social-runs-walks
 - Walk and Run 101: Beginner 5K Program: columbusrunning.com/training/walk-run-101-beginner-5k-program
- Columbus Running Company:
 - Carreras y caminatas sociales: columbusrunning.com/social-runs-walks
 - Walk and Run 101: Programa de 5 km para principiantes: columbusrunning.com/training/walk-run-101-beginner-5k-program

Despensas de alimentos en el condado de Franklin

Food Pantries in Franklin County

Call or visit the websites below for the most current information, including days and hours of operation and covered service areas.

Visit **FreshTrak** at freshtrak.com to find food access resources in your community.

Mid-Ohio Food Collective

3960 Brookham Drive
Grove City, OH 43123
614-277-FOOD (3663)
mofc.org

Heart to Heart Food Pantry

First Community South
1320 Cambridge Blvd.
Columbus, OH 43212
614-488-0681
h2h.fcchurch.com/

Bishop Griffin Resource Center

Mid-Ohio Choice Pantry
4009 East Broad St.
Whitehall, OH 43213
614-338-8220
bgrc-svdp.org/gethelp

Franklin County Department of Job and Family Services

Food Assistance
1721 Northland Park Ave.
Columbus, OH 43229
844-640-OHIO (6446), Option 2
jfs.franklincountyohio.gov/food-assistance

Llama o ingresa a los sitios web abajo para obtener la información más actualizada, incluyendo los días y horarios de atención y las áreas de servicio cubiertas.

Visita el sitio de **FreshTrak** en freshtrak.com, donde encontrarás recursos para acceder a comida en tu comunidad.

Mid-Ohio Food Collective

3960 Brookham Drive
Grove City, OH 43123
614-277-FOOD (3663)
mofc.org

Heart to Heart Food Pantry

First Community South
1320 Cambridge Blvd.
Columbus, OH 43212
614-488-0681
h2h.fcchurch.com/

Bishop Griffin Resource Center

Mid-Ohio Choice Pantry
4009 East Broad St.
Whitehall, OH 43213
614-338-8220
bgrc-svdp.org/gethelp

Franklin County Department of Job and Family Services

Asistencia alimentaria
1721 Northland Park Ave.
Columbus, OH 43229
844-640-OHIO (6446), Opción 2
jfs.franklincountyohio.gov/food-assistance

St. Stephens Community House
Mid-Ohio Market at St. Stephen's
1500 E. 17th Ave.
Columbus, OH 43219
614-294-6347
saintstephensch.org/the-mid-ohio-market

Gladden Food Pantry
318 S. Glenwood Ave.
Columbus, OH 43223
614-228-2498
gladdenhouse.org/food-pantry

Inprem Holistic Community Resource Center
5757 Karl Road
Columbus, OH 43229
614-516-1812
inprem.org

St. Stephens Community House
Mid-Ohio Market at St. Stephen's
1500 E. 17th Ave.
Columbus, OH 43219
614-294-6347
saintstephensch.org/the-mid-ohio-market

Gladden Food Pantry
318 S. Glenwood Ave.
Columbus, OH 43223
614-228-2498
gladdenhouse.org/food-pantry

Inprem Holistic Community Resource Center
5757 Karl Road
Columbus, OH 43229
614-516-1812
inprem.org

Recursos en entornos grupales

Group Setting Resources

Exercise Support

- Review the resources in the “Exercise” handout for support.

Ohio State Bariatric Surgery Support Group

osubariatricsurgerysupportgroup@osumc.edu

- Participation in this group is free and available to any patients in our clinic.
- The group meets the 1st and 3rd Wednesday at 5:00 p.m. via Zoom.
- The group also provides access to many other resources.

Bariatric Surgery Support Groups – Facebook

- There are many support groups available on Facebook for those who have had or are considering having bariatric surgery.
- Ohio State does not sponsor these groups, and the information that they provide may not reflect best practices. Always seek the advice of your doctor or other healthcare provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition.

Apoyo para el ejercicio

- Revisa los recursos en el apartado “Ejercicio” para obtener ayuda.

Grupo de apoyo para pacientes de cirugía bariátrica de Ohio State

osubariatricsurgerysupportgroup@osumc.edu

- La participación en este grupo es gratis y está disponible para cualquier paciente de nuestra clínica.
- El grupo se reúne el primer y tercer miércoles del mes a las 5:00 p. m. por Zoom.
- El grupo también da acceso a muchos otros recursos.

Grupos de apoyo para la cirugía bariátrica – Facebook

- Hay muchos grupos de apoyo disponibles en Facebook para quienes han tenido o consideran tener una cirugía bariátrica.
- Ohio State no patrocina estos grupos, y la información que brindan puede no reflejar las mejores prácticas. Busca siempre el consejo de tu médico u otro proveedor de atención médica antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento o si tienes alguna pregunta sobre una condición médica.

Recursos para los trastornos alimentarios

Resources for Eating Disorders

- **Ohio State Binge Eating and Emotional Eating Virtual Therapy Group** bariatric.psychology@osumc.edu
 - ▶ Binge eating or emotional eating may happen when we eat to try to calm down, numb out, or to lessen or avoid negative feelings. Emotional eating can provide temporary relief or self soothing, but can lead to more long term problems like depression, anxiety, increased eating, or problems managing weight.
 - ▶ This group is a chance to learn new strategies that can help improve eating habits and work toward weight loss.
 - ▶ You may be referred to this group by your healthcare provider. Participation in this group requires enrollment and is a billable service.
 - ▶ The group meets for 4 sessions total, 1 hour per week.
 - ▶ Group facilitators are Eva Panigrahi, PhD, and Ashleigh Pona, PhD.
- **Grupo de terapia virtual para la alimentación en atracones y emocional de Ohio State** bariatric.psychology@osumc.edu
 - ▶ Los atracones o la alimentación emocional pueden ocurrir cuando comemos para intentar calmarnos, adormecernos o para disminuir o evitar sentimientos negativos. Comer por emociones puede dar alivio o tranquilidad personal temporales, pero puede provocar problemas a largo plazo, como depresión, ansiedad, aumento de la ingesta de comidas o problemas para controlar el peso.
 - ▶ Este grupo ofrece una oportunidad para aprender estrategias que pueden ayudar a mejorar los hábitos alimenticios y fomentar la pérdida de peso.
 - ▶ Es posible que tu proveedor de atención médica te remita a este grupo. Para unirse a este grupo, debes inscribirte; es un servicio que tiene costo.
 - ▶ El grupo se reúne en un total de 4 sesiones, 1 hora por semana.
 - ▶ Las encargadas del grupo son Eva Panigrahi, PhD, y Ashleigh Pona, PhD.

- **Ask your provider for a referral to a dietitian** at The Ohio State University Wexner Medical Center who specializes in eating disorders.
- **Ask your provider about additional resources**, including resources available outside of Ohio State.
- **Pídele a tu proveedor que te remita a un dietista** del Ohio State University Wexner Medical Center que se especialice en trastornos alimentarios.
- **Pregúntale a tu proveedor sobre recursos adicionales**, incluyendo los recursos disponibles fuera de Ohio State.

Proveedores de salud conductual

Behavioral Health Providers

If you are struggling with problems related to anxiety, depression, or moodiness, alcohol or drug abuse, or another mental or behavioral condition, a behavioral health provider can help you better understand your condition, thoughts, feelings, and behaviors. They include licensed therapists, counselors, psychologists, and social workers.

To find a provider:

- Learn more about the providers listed below by calling or visiting their websites.
- Ask your primary care provider for a referral.
- Call your health insurance company or visit their website for behavioral health providers near you who are covered by your insurance.
- Visit [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com) and use their “Find a Therapist” locator to find a provider near you and learn about their specialties and insurances they accept.

Caution: If there is a risk of suicide or violence, call 988.

Some mental and behavioral health conditions can contribute to the risk of suicide and to acts of violence. If you or another individual have suicidal thoughts or thoughts about harming yourself or someone else, call 988 right away and ask for help. Once the crisis is averted, a behavioral health provider like those listed below can help to diagnose and treat any underlying mental or behavioral health conditions.

Si tienes problemas de ansiedad, depresión, mal humor, abuso de alcohol o drogas, u otra condición mental o conductual, un proveedor de salud conductual puede ayudarte a comprender mejor tu condición, pensamientos, sentimientos y comportamientos. Estos proveedores incluyen terapeutas autorizados, consejeros, psicólogos y trabajadores sociales.

Para encontrar un proveedor:

- Averigua más información sobre los proveedores enumerados abajo llamando o ingresando a sus sitios web.
- Pídele una remisión a tu proveedor de atención primaria.
- Llama a la aseguradora médica o ingresa a su sitio web para encontrar proveedores de salud conductual cerca de ti y que estén cubiertos por el seguro.
- Ingresa a [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com) y usa su herramienta “Find a Therapist” (Encuentra un terapeuta) para encontrar un proveedor cerca de ti y obtener información sobre sus especialidades y los seguros que acepta.

Precaución: Si existe riesgo de suicidio o violencia, llama al 988.

Algunas condiciones de salud mental y conductual pueden contribuir al riesgo de suicidio y a los actos de violencia. Si tú u otra persona tienen pensamientos suicidas o pensamientos de dañarse a sí mismos o a otra persona, llama al 988 de inmediato y pide ayuda. Una vez evitada la crisis, un proveedor de salud conductual como los que se enumeran abajo puede ayudar a diagnosticar y tratar cualquier condición de salud mental o conductual subyacente.

Behavioral health providers

The below list of providers is current as of December 2023.

Access Ohio

6400 E. Broad St., Suite 400
Columbus, OH 43213
Visit the website for other locations
614-376-7700
accessoh.com

Affirmations Psychological Services, LLC

620 E. Broad St., Suite 301
Columbus, OH 43215
614-674-6076
affirmationstherapy.com

Central Ohio Behavioral Medicine

2000 W. Henderson Road, Suite 325
Columbus, OH 43220
614-538-8300
mycobm.com

Clintonville Counseling & Wellness

5354 N. High St., Suite 206
Columbus, OH 43214
614-948-7300
clintonvillecounselingandwellness.com

Columbus Behavioral Health

Locations in Westerville and New Albany
614-360-2600
columbusbehavioralhealth.com

Concord Counseling Services

700 Brooksedge Blvd.
Westerville, OH 43081
614-882-9338
concordcounseling.org

Eating & Behavioral Health Associates

5202 Bethel-Reed Pk #200
Columbus, OH 43220
614-431-1418
info@eatingandbehavioralhealth.com
eatingandbehavioralhealth.com

Proveedores de salud conductual

La lista de proveedores que figura abajo está actualizada a diciembre de 2023.

Access Ohio

6400 E. Broad St., Suite 400
Columbus, OH 43213
Visita el sitio web para encontrar otras ubicaciones.
614-376-7700
accessoh.com

Affirmations Psychological Services, LLC

620 E. Broad St., Suite 301
Columbus, OH 43215
614-674-6076
affirmationstherapy.com

Central Ohio Behavioral Medicine

2000 W. Henderson Road, Suite 325
Columbus, OH 43220
614-538-8300
mycobm.com

Clintonville Counseling & Wellness

5354 N. High St., Suite 206
Columbus, OH 43214
614-948-7300
clintonvillecounselingandwellness.com

Columbus Behavioral Health

Ubicaciones en Westerville y New Albany.
614-360-2600
columbusbehavioralhealth.com

Concord Counseling Services

700 Brooksedge Blvd.
Westerville, OH 43081
614-882-9338
concordcounseling.org

Eating & Behavioral Health Associates

5202 Bethel-Reed Pk #200
Columbus, OH 43220
614-431-1418
info@eatingandbehavioralhealth.com
eatingandbehavioralhealth.com

Enliven Health & Wellness
929 Harrison Ave., Suite 304
Columbus, OH 43215
614-940-4868
enlivenhealthandwellness.com

Holistic Consultation
3857 N. High St.
Columbus, OH 43214
614-607-0980
holisticconsultationllc.com

LifeStance Health
Multiple locations in Central Ohio
216-468-5000
lifestance.com

Ohio State Mental and Behavioral Health
Multiple locations
For appointments, call 614-293-9600
wexnermedical.osu.edu/mental-behavioral

OhioHealth Outpatient Behavioral Health Offices – Central Ohio
3820 Olentangy River Road
Columbus, OH 43214
614-566-4414
ohiohealth.com/services/neuroscience/our-programs/behavioral-and-mental-health

PrimaryOne Health
Multiple locations
614-645-5500
primaryonehealth.org

Providers for Healthy Living
8351 N. High St., Suite 155
Columbus, OH 43235
614-664-3595
providersforhealthyliving.com

Total Health and Wellness at Ohio State East Hospital
181 Taylor Ave., Suite 1203
Columbus, OH 43203
614-685-9994
thw.osu.edu

Enliven Health & Wellness
929 Harrison Ave., Suite 304
Columbus, OH 43215
614-940-4868
enlivenhealthandwellness.com

Holistic Consultation
3857 N. High St.
Columbus, OH 43214
614-607-0980
holisticconsultationllc.com

LifeStance Health
Varias ubicaciones en el centro de Ohio.
216-468-5000
lifestance.com

Salud mental y conductual de Ohio State (Ohio State Mental and Behavioral Health)
Varias ubicaciones.
Para citas, llama al 614-293-9600
wexnermedical.osu.edu/mental-behavioral

OhioHealth Outpatient Behavioral Health Offices – Central Ohio
3820 Olentangy River Road
Columbus, OH 43214
614-566-4414
ohiohealth.com/services/neuroscience/our-programs/behavioral-and-mental-health

PrimaryOne Health
Varias ubicaciones.
614-645-5500
primaryonehealth.org

Providers for Healthy Living
8351 N. High St., Suite 155
Columbus, OH 43235
614-664-3595
providersforhealthyliving.com

Total Health and Wellness at Ohio State East Hospital
181 Taylor Ave., Suite 1203
Columbus, OH 43203
614-685-9994
thw.osu.edu

Centros de tratamiento para las drogas y el alcohol

Drug and Alcohol Treatment Centers

Ohio State Substance Use Disorder Treatment Programs

wexnermedical.osu.edu/mental-behavioral/substance-use-disorder-addiction-treatment

614-257-3760

Programas de tratamiento de trastornos por consumo de sustancias de Ohio State (Ohio State Substance Use Disorder Treatment Programs)

wexnermedical.osu.edu/mental-behavioral/substance-use-disorder-addiction-treatment

614-257-3760

Ohio Addiction Recovery Center

ohioarc.com

614-321-8818

Ohio Addiction Recovery Center

ohioarc.com

614-321-8818

Columbus Springs

columbussprings.com/substance-abuse-treatment

614-908-4880

Columbus Springs

columbussprings.com/substance-abuse-treatment

614-908-4880

The Woods at Parkside

thewoodsatparkside.com

614-881-4823

The Woods at Parkside

thewoodsatparkside.com

614-881-4823

BrightView

brightviewhealth.com/locations/columbus-addiction-treatment-center

614-367-5843

BrightView

brightviewhealth.com/locations/columbus-addiction-treatment-center

614-367-5843

The Recovery Village

therecoveryvillage.com/locations/columbus

877-780-5187

The Recovery Village

therecoveryvillage.com/locations/columbus

877-780-5187



**THE OHIO STATE
UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu