

Expectativas de actividad física luego de la aprobación para cirugía bariátrica

DOS SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA *(durante la dieta prequirúrgica)*

- Practique la técnica de respiración profunda. Inhale por la nariz y expanda las costillas para llenar los pulmones hacia abajo y hacia la espalda. Controle la exhalación por la nariz o la boca, y vacíe por completo los pulmones. Esto es para ayudar a prevenir dolores por gases después de la cirugía. Además, la anestesia a veces dificulta la respiración profunda después de la cirugía. Practicar la respiración profunda antes de la cirugía puede ayudar a evitar esto.
- Comience a practicar ejercicios de prevención de coágulos de sangre. Las instrucciones de ejercicio se encuentran en los folletos de procedimientos bariátricos individuales en nuestro sitio web de educación para pacientes.
- Suspenda el ejercicio aeróbico de alta intensidad (cualquier ejercicio que le haga respirar con dificultad o sudar profusamente), como usar bicicleta elíptica, trotar, andar en bicicleta rápido al aire libre o hacer clases de spinning debido a que la ingesta calórica durante la dieta prequirúrgica será baja. De todos modos, debe continuar con un programa de caminatas, ejercicios en la piscina o bicicleta a una velocidad moderada hasta el día de la cirugía.

SEMANAS 1 Y 2 LUEGO DE LA CIRUGÍA

- Como mínimo, haga algún tipo de actividad a cada hora (ejercicios para prevenir los coágulos de sangre o caminata lenta) durante cinco minutos ininterrumpidos cada hora. Según lo permita su nivel de energía, aumente la duración de la caminata hasta 15 minutos sin parar, dos veces al día.
- Continúe con los ejercicios de respiración. Practique la inhalación controlada por la nariz y la exhalación por la boca, llenando los pulmones para prevenir la neumonía y llevar oxígeno fresco al sitio de la cirugía a fin de fomentar la curación. Continúe usando su espirómetro de incentivo como se indica una vez que esté en casa.
- Si es necesario respirar por la boca para mantenerse a ritmo con el ejercicio, debe reducir la velocidad. Si está caminando y hablando, es muy probable que respire por la boca, lo que puede causar un dolor intenso por gases. Mantenga una velocidad lenta. No debe sudar, sentirse débil o inestable después del ejercicio.
- Escuche a su cuerpo. Su cuerpo puede decirle más que nadie. Si está extremadamente fatigado, disminuya la duración de su próxima caminata e intente hacer una caminata más larga luego. No todos los días son buenos, pero no omita la actividad. Solo tendrá que ajustar la duración de su actividad.
- No levante más de 10 libras o lo que le indique el médico. Esto incluye ropa sucia, ollas/sartenes pesadas, niños, animales, etc. Si le duele, ¡deténgase inmediatamente!
- Recuerde que el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre aumenta durante los tres meses posteriores a la cirugía, por lo que desaconsejamos los viajes en avión.
- Si debe realizar un viaje largo y sin interrupciones en automóvil durante los primeros tres meses después de la cirugía, deberá bajarse cada 45 minutos o una hora para hacer una caminata corta.
- No se debe inclinar/doblar sobre el abdomen, ni tampoco debe torcer ni rotar la columna para proteger el sitio de la cirugía y fomentar la curación. Si le duele, ¡deténgase inmediatamente!

SEMANAS 3 Y 4 LUEGO DE LA CIRUGÍA

- Registre su ingesta de líquidos, proteínas y calorías.
- Si su nivel de energía lo permite, camine 20 minutos dos veces al día. Si no puede tolerar una caminata de 20 minutos dos veces al día, conviene que siga haciendo caminatas cortas 3 o 4 veces al día. Debe caminar lo suficientemente rápido para hacer respiraciones profundas, pero no jadear. No es necesario esforzarse por ir rápido.
- Entre la semana 4 y la 6 luego de la operación, el objetivo final sería caminar un poco más rápido o andar en bicicleta a un ritmo moderado durante 30 minutos al día.
- No está haciendo ejercicio para incentivar el descenso de peso, ya que necesita darle tiempo a su cuerpo para sanar. Está haciendo ejercicio para que fluya la sangre. Habrá mucho tiempo para progresar en su ejercicio más adelante.
- Si está deshidratado, su descenso de peso será más lento y su cuerpo se esforzará más por funcionar, lo que lo fatigará. Manténgase al día con la ingesta de líquidos.
- Recuerde que su metabolismo estará en su estado ideal con ejercicio constante y una nutrición óptima.
- No levante más de 10 libras o lo que le indique el médico.
- La velocidad lenta de una bicicleta reclinada es aproximadamente igual a la de caminar a un nivel bajo en términos de intensidad, por lo que puede sustituir una caminata por un paseo lento en bicicleta si prefiere.

SEMANAS 5 Y 6 LUEGO DE LA CIRUGÍA

- Asista a la cita de seguimiento con el fisioterapeuta. Lleve calzado adecuado a la cita. Debe estar en condiciones de hacer ejercicio.
- El ejercicio se ajustará de acuerdo con la ingesta nutricional, los niveles de energía y los parámetros de descenso de peso.
- Se avanzará con el programa de ejercicio diario. Ahora que se curó, trabajará más con los ejercicios.
- Se pueden agregar ejercicios de fuerza al programa cardiovascular/de caminatas.
- Las restricciones de levantamiento de peso generalmente se eliminan, según la aprobación del cirujano.
- En este punto después de la cirugía, se diseñará un programa de ejercicios individualizado para usted. No hay dos programas de ejercicio iguales.

Deberá asistir a citas después de la cirugía al mes, a los tres meses, a los seis meses, a los 12 meses y a los 18 meses. Después de eso, deberá asistir a una cita anual.

Pero recuerde que, si nos necesita entre estas citas programadas, puede llamarnos. ¡Estamos aquí para usted!