

Manual para pacientes Elite y su familia



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos



Sabía usted que...

La obesidad en Colombia: Un problema de salud pública.
45% de la población tienen sobrepeso u obesidad

49% de las mujeres
39% de los hombres

Es la causa directa del :

- 58% de la DM2
- 21% de la ECV
- 8% de diferentes tipos de cáncer

ES LA SEGUNDA CAUSA PREVENIBLE DE MUERTE



Sabía usted que...

1. Datos epidemiológicos
2. FR/ Conductas de riesgo/ etiología
3. Fisiopatología
4. Diagnóstico : IMC- % grasa- Diámetro de cintura
5. Tratamientos



Sabía usted que...

Un factor de riesgo es aquello que incrementa su probabilidad de adquirir una enfermedad o condición.

Los factores de riesgo para obesidad son :

Mala Dieta: Hay mayor riesgo de volverse obeso cuando se dispone de gran variedad de alimentos, incluyendo por ejemplo, los procesados industrialmente, las comidas rápidas, los alimentos ricos en grasa y dulces...

Falta de Actividad Física: la vida se ha hecho más fácil, mecanizada y ociosa ... más automóviles, computadores y mayor tiempo frente al televisor!

Condiciones Médicas como el hipotiroidismo... y Medicamentos

Edad

Herencia



Sabía usted...

Cómo se diagnostica?

Con el cálculo del índice de masa corporal (IMC): Dividiendo el peso en kg por la talla en metros elevada al cuadrado.

Ejemplo: Si usted pesa 92Kg y mide 1.68 m

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{92 \text{ Kg}}{1.68 \times 1.68} = \frac{92 \text{ Kg}}{2.82 \text{ m}^2} = 32.6 \text{ Kg/ m}^2$$

IMC	Clasificación	Riesgo
18.5-24.9	Normal	Promedio
25.0-29.9	Sobrepeso	Aumentado
30.0-34.9	Obesidad 1	AltoEl resultado en el ejemplo
35.0-39.9	Obesidad 2	Muy alto
>40.0	Obesidad mórbida	Extremadamente alto



Sabía usted que...

el porcentaje de grasa es también muy importante?

En la obesidad se aumenta el tamaño y el número de las células grasas (adipocitos).

Un adulto de tamaño y peso promedio tiene entre 25 a 30 billones de adipocitos, pero cuando su peso se eleva, estas células aumentan de tamaño inicialmente y luego su número se multiplica.

Depende del grado de actividad de cada individuo. Con el ejercicio la grasa corporal disminuye a la vez que aumenta el tejido muscular. Sin embargo, cuando el entrenamiento concluye, el proceso se invierte.

Para los hombres se recomienda un porcentaje entre 10-20% y para las mujeres entre 20 y 30%



Sabía usted que...

Numerosos estudios indican que a mayor proporción de grasa en el abdomen mayor riesgo de presentarse las enfermedades cardiovasculares.

Para los hombres se recomienda máximo 90cm de cintura y para las mujeres 80cm



Sabía usted ...

Cuál es el tratamiento?

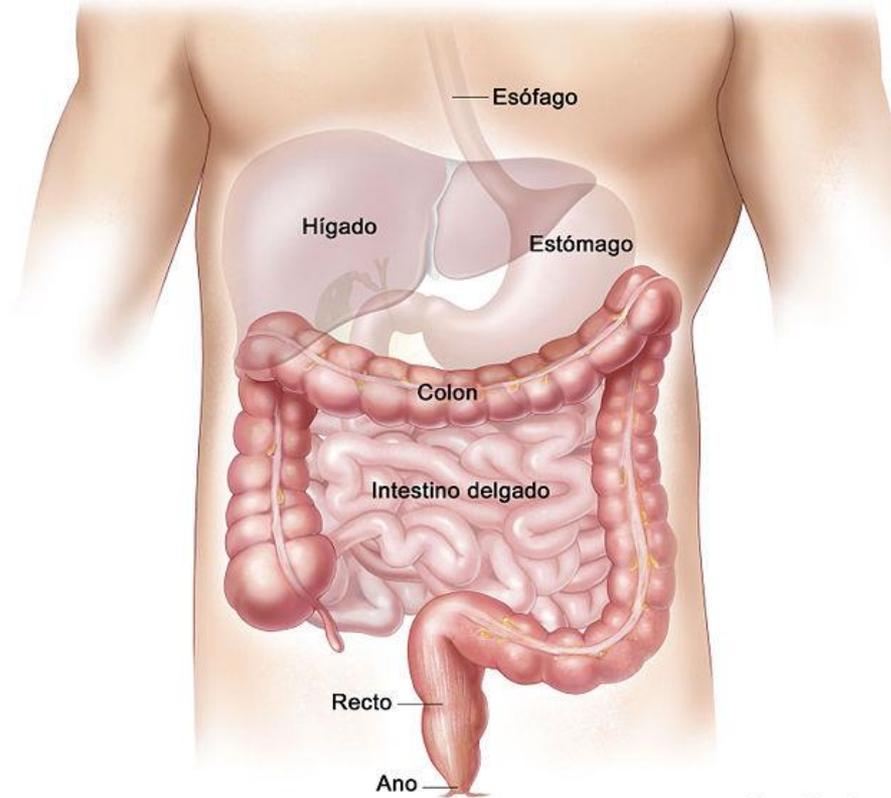
IDEAL: Su prevención!... La fórmula es conocida: educación + comida sana + mucha actividad física.

1. Comer los alimentos apropiados, preparados adecuadamente y en las cantidades necesarias para mantener el peso y permitir un buen estado nutricional
2. Aumentar de la actividad física
3. Recibir apoyo psicológico para mejorar el comportamiento alimentario y los hábitos de actividad física.
4. Considerar tratamiento farmacológico en cada caso particular
5. Cirugía bariátrica : Colocación de balón intragástrico para reducir la capacidad del estómago o Gastrectomía vertical en manga (Sleeve) para reducir el tamaño del estómago o By-pass gástrico que reduce el tamaño y produce malabsorción de nutrientes.

Estas cirugías son una opción en pacientes cuidadosamente seleccionados, que presenten obesidad clínica severa o con riesgos potenciales de sufrir otras enfermedades



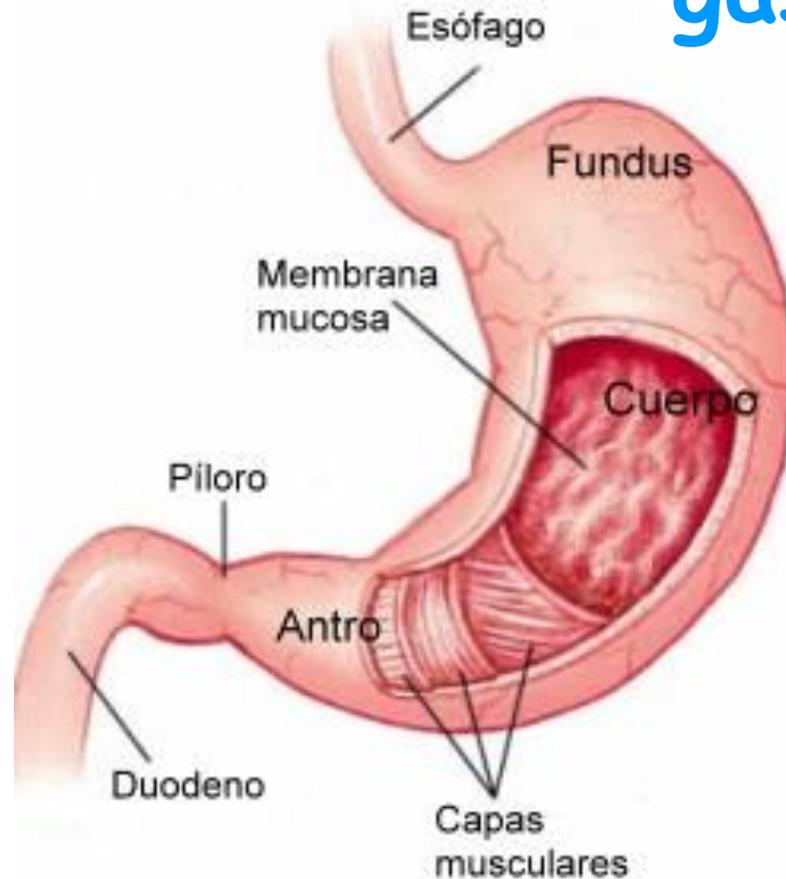
Cómo funciona el tracto gastrointestinal



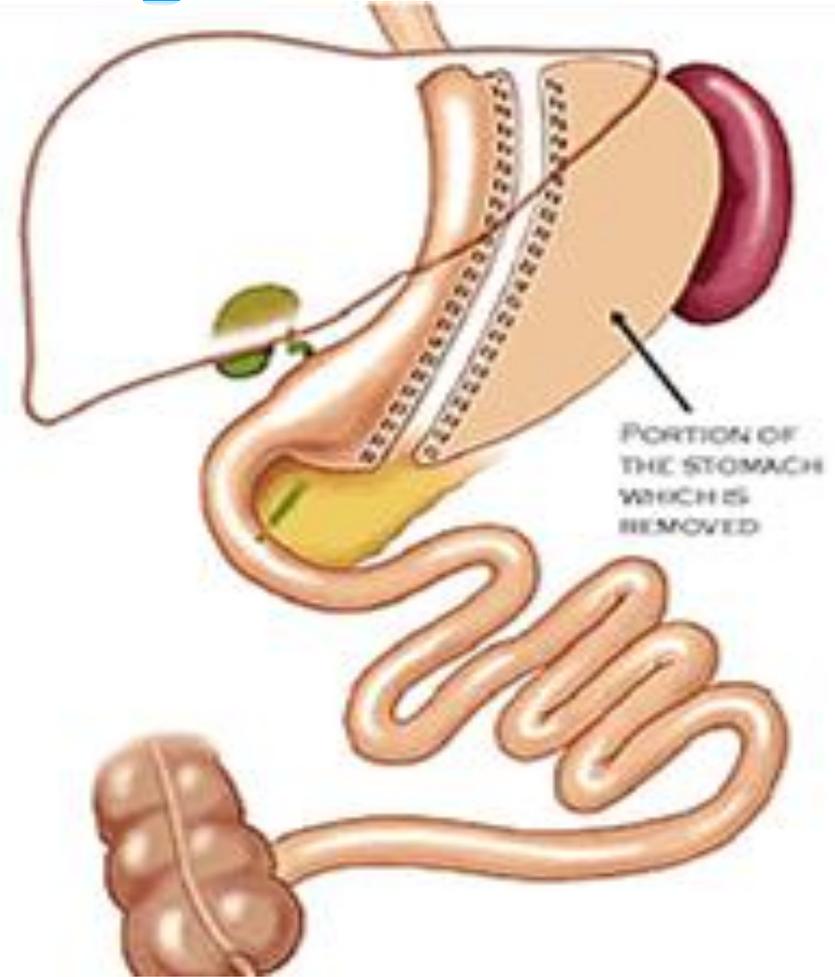
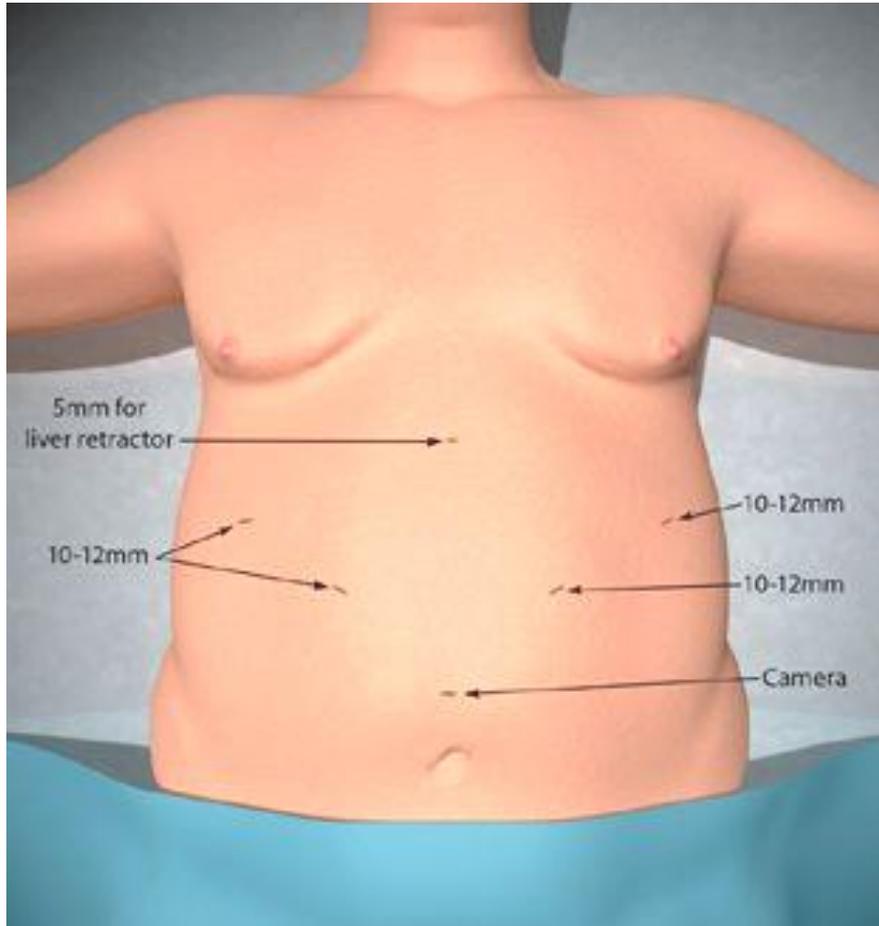
National Cancer Institute



Cómo funciona el tracto gastrointestinal



Tipos de cirugía bariátrica



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos



Bienvenidos al Centro Elite



- Consulta inicial

Cómo me preparo?

Qué me preguntan?

Qué me miden?

Para qué me piden exámenes?



Bienvenidos al Centro Elite



2. Consulta evaluación de resultados

Cómo me preparo?

Qué me preguntan?

Qué me miden?



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos



La decisión...



Qué procedimiento?

Por qué está indicado en mi caso?



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos



Cómo me preparo?

- Actitud
- Alimentación
- Actividad física
- Medicamentos
- Trámites administrativos



El día antes de la cirugía

- Qué llevo?
- Qué puedo comer?
- Qué medicamentos tomo?
- Qué trámites administrativos realizo?



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos



El día de la cirugía

- A qué hora debo llegar?
- A qué hora inicia mi cirugía?
- Cuánto es el tiempo estimado para cirugía
- **NO DEBO COMER!**
- Qué medicamentos tomo?
- Trámites administrativos
- Aproximadamente a qué hora estaré en la habitación?
- Y la familia y amigos?



Durante la hospitalización...



- Cuánto tiempo
- Alimentación
- Medicamentos
- Trámites administrativos
- Y la familia y amigos?



Contenido

1. Sabía usted que.....
2. Bienvenidos al Centro Elite!
3. La decisión...
4. Cómo me preparo?
5. El día antes de la cirugía
6. El día de la cirugía
7. En la hospitalización
8. De nuevo en casa
9. Anexos





De nuevo en casa...

Primera semana

- Alimentación
- Actividad física
- Medicamentos
- Seguimiento



De nuevo en casa...

Segunda semana

- Alimentación
- Actividad física
- Medicamentos
- Seguimiento



Prevención de las complicaciones a corto plazo

Se logra :

- Evitando la DHT : No sed!!!!
- Cuidando el tamaño de las porciones
- No mezclar sólidos con líquidos
- Masticando muy bien los alimentos
- NO ALIMENTOS CON AZUCAR MIEL O PANELA



Etapas en la dieta

El programa nutricional está compuesto por **CINCO ETAPAS** a fin de reiniciar gradualmente su estómago a las comidas de consistencia normal, teniendo en cuenta que cada etapa está diseñada para cubrir las necesidades nutricionales.



Medicamentos



1 noche de estadía en la clínica.

Al día siguiente, alrededor del mediodía, si toda la evolución esta estable, se le da de alta. El paciente debe permanecer aproximadamente 7 - 8 días (como mínimo) en Santo Domingo y/o en la República Dominicana.

Medicamentos

Manga Gástrica:

2 noches de estadía en la clínica.

Luego, se le dará de alta si toda la evolución ha sido de manera satisfactoria.

El paciente debe permanecer en Santo Domingo y/o la Republica Dominicana aproximadamente por 7 a 8 días.

By- Pass Gástrico:

2 a 3 noches de estadía en la clínica.

Si el paciente continua estable y la evolución post-operatoria ha sido satisfactoria se le dará de alta. El paciente debe permanecer no menos de 3 a 4 semanas en Santo Domingo y/o en Republica Dominicana.

Esto son solo “sugerencias” y que todo paciente tiene un umbral de tolerancia diferente. Por lo tanto, el paciente debe seguir un esquema de progreso propio y a consecuencia su de alta individual.

4. ¿Qué tengo que hacer antes y después de la cirugía?

Antes de la cirugía son una serie de análisis convencionales para determinar su estado de salud general, como el examen de sangre y la evaluación cardiovascular PRE-Operatoria. Todo esto puede hacerse hasta 30 días antes de la cirugía. Todas las indicaciones para estos requerimientos se les harán llegar con el tiempo anticipado. Después de la cirugía, las recomendaciones a seguir con la ingesta de los alimentos, ejercicios y de manejo de medicamentos. Se le **PROHIBE** el uso de la ASPIRINA, o cualquier derivativo (ie. Motrin/ Ibuprofen, Diclofenac). Si el paciente este tomando el medicamento “PLAVIX” (Clopidogrel) habrá que coordinar e

Etapas en la dieta



ETAPA 0 :

Dieta pre quirurgica. Periodo de preparacion

Objetivo: Disminuir el tamaño del hígado y minimizar la sintomatología post operatoria

Duración : 1 - 2 semanas



Etapas en la dieta

ETAPA 1

Hospitalizacion:

Primer dia: Nada via oral

**Segundo dia : Probar via oral con
agua**

**Objetivo: Favorecer la buena
cicatrizacion y disminuir el riesgo de
complicaciones**

Duracion : 2 dias



Etapas en la dieta

ETAPA 2

De nuevo en casa! ... Dieta liquida clara

Objetivo: Favorecer la buena cicatrizacion y disminuir el riesgo de complicaciones

Duracion :Dia 3 al 15

Preparaciones: Jugos claros en agua, gelatina (1/4 light + 3/4 sin sabor), consomes o caldos colados (2 onzas/3-5 veces al dia), aromaticas y agua

**CUCHARADITAS DESPACIO !!!! NO ACIDOS
1 - 2 LITROS DE AGUA AL DIA**



**ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS BAJOS
EN CALORIAS (CHO Y GRASAS)**



Etapas en la dieta

ETAPA 3

En casa y de nuevo al trabajo! ... Dieta liquida completa

Objetivo: Favorecer la buena cicatrizacion y disminuir el riesgo de complicaciones

Duracion :Dia 16 al 30

Preparaciones: Jugos mas espesos en agua, yogurt o kumis light, yox, gelatina (1/4 light + 3/4 sin sabor), licuados de verduras y pollo o pescado (2 onzas/3-5 veces al dia), avena light, aromaticas y agua

CUCHARADITAS DESPACIO !!!! NO ACIDOS
1-2 LITROS DE AGUA AL DIA



Etapas en la dieta

ETAPA 4

Objetivo: Favorecer la adaptacion a la nueva alimentacion, aumentar la tolerancia a los alimentos y evitar la desnutricion



Duracion: Mes 1 - mes 3

Preparaciones: Jugos o extractos en agua, frutas blandas sin cascara, gelatina (1/4 light + 3/4 sin sabor), licuados de verduras y pollo o pescado, pollo o pescado o carne, pures de verduras, avena light, yogurt kumis light, queso blando descremado, huevos, aromaticas y agua

CUCHARADITAS DESPACIO !!!!

LIQUIDOS SEPARADOS DE SOLIDOS 30-60 minutos antes y despues de las comidas

1-2 LITROS DE AGUA AL DIA



Etapas en la dieta

ETAPA 5

Dieta normal

Objetivo: Favorecer la alimentacion saludable que permita el exito de la intervencion y favorecer el adecuado estado nutricional

Duracion: El resto de la vida

**COMER DESPACIO/ BOCADOS PEQUENOS !!!!
LIQUIDOS SEPARADOS DE SOLIDOS/ BEBER
LENTAMENTE/ NO USAR PITILLOS
NO GASEOSAS
2 LITROS DE AGUA AL DIA
ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS BAJOS EN
CALORIAS (CHO Y GRASAS)**



**CUIDADO
CON LAS
PORCIONES!!!**



CAMBIOS POSITIVOS!



=



+



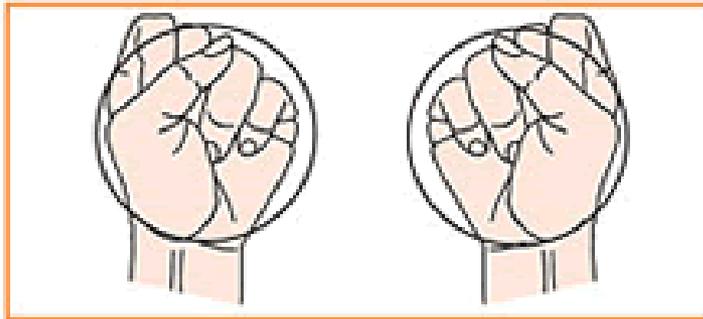
+



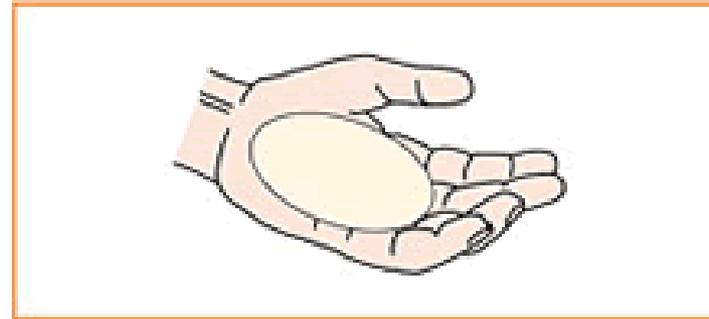
Etapas en la dieta

Las comidas y los aperitivos distribuidos de forma pareja durante el día con la misma cantidad de carbohidratos en cada ingesta ayudan a mantener equilibrados los patrones de glucosa en sangre.

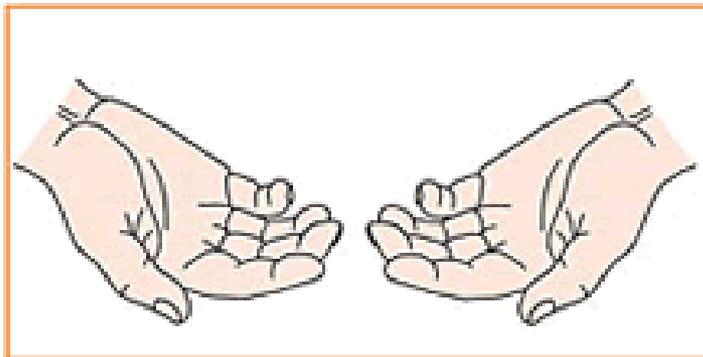




CARBOHYDRATES (grains and starches): Choose an amount the size of your 2 fists. For fruit, use 1 fist.



PROTEIN: Choose an amount the size of the palm of your hand and the thickness of your little finger.



VEGETABLES: Choose as much as you can hold in both hands. Choose low-carbohydrate vegetables (e.g. green or yellow beans, broccoli, lettuce).

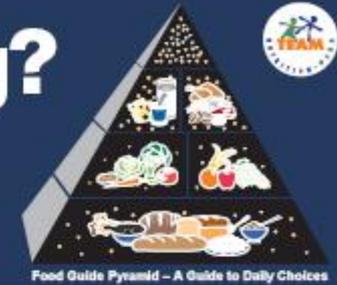


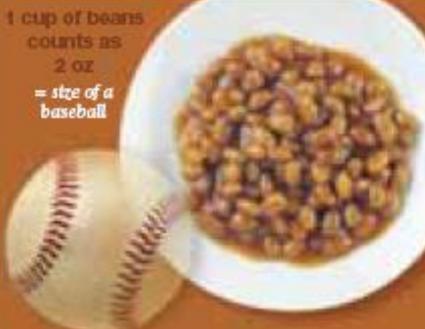
FAT: Limit fat to an amount the size of the tip of your thumb.



What size is your serving?

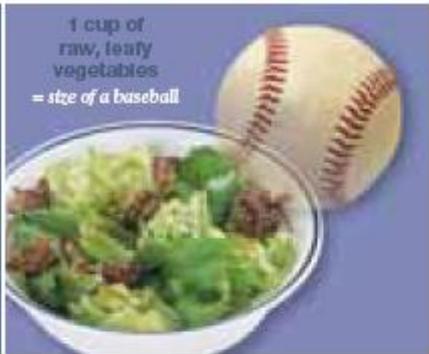
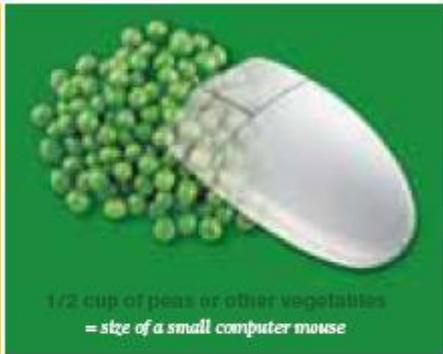
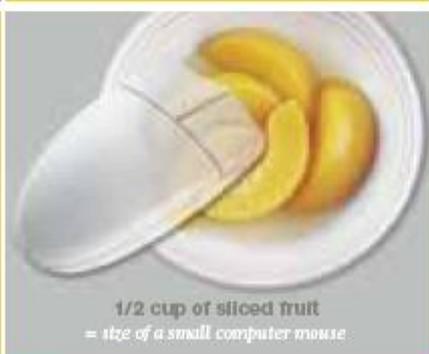
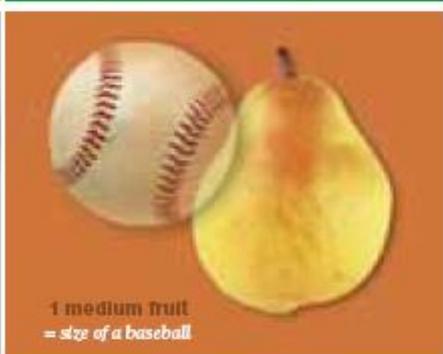
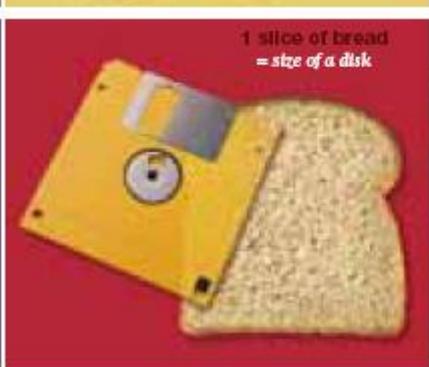
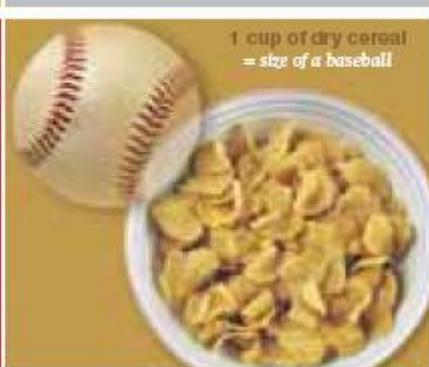
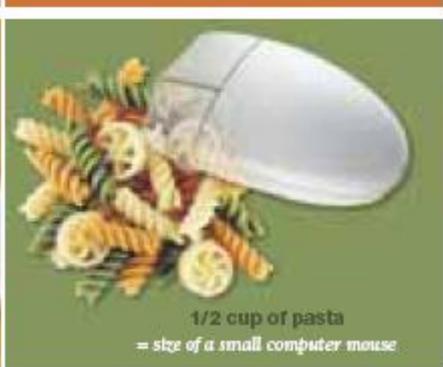
*Compare the Pyramid Servings
with what you eat in a day.*



How Many Each Day?	What Counts as a Serving		
<p>2 to 3 Servings</p> <p>Milk Group</p>	<p>8 oz. glass of milk = size of a small milk carton</p> 	<p>1 1/2 oz. of natural cheese = size of two 9-volt batteries</p> 	<p>8 oz. cup of yogurt = size of a baseball</p> 
<p>2 to 3 Servings (total of 5 to 7 ounces)</p> <p>Meat & Beans Group</p>	<p>2-3 oz. of meat, poultry or fish = size of a deck of cards</p> 	<p>2 tablespoons of peanut butter counts as 1 oz = size of a roll of film</p> 	<p>1 cup of beans counts as 2 oz = size of a baseball</p> 





<p>3 to 5 Servings</p> <p>Vegetable Group</p>	<p>1 cup of raw, leafy vegetables = size of a baseball</p> 	<p>10 french fries = size of a deck of cards</p> 	<p>1/2 cup of peas or other vegetables = size of a small computer mouse</p> 
<p>2 to 4 Servings</p> <p>Fruit Group</p>	<p>3/4 cup of fruit juice = size of a 6 oz can</p> 	<p>1/2 cup of sliced fruit = size of a small computer mouse</p> 	<p>1 medium fruit = size of a baseball</p> 
<p>6 to 11 Servings</p> <p>Grains Group</p>	<p>1 slice of bread = size of a disk</p> 	<p>1 cup of dry cereal = size of a baseball</p> 	<p>1/2 cup of pasta = size of a small computer mouse</p> 

United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service. USDA is an equal opportunity provider and employer. For more information, check out: www.fns.usda.gov/tn



Contenido

1. Introducción
2. Objetivos de la terapia nutricional
3. Etapas en la dieta
4. Reglas generales
5. Prevención de las complicaciones a corto plazo
6. Suplencia con vitaminas y minerales
7. Complicaciones a largo plazo
8. Conclusiones



Aprender a comer de nuevo...

Qué es un buen inicio?



Qué alimentos compra en el mercado?



INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)

Porciones por envase: 5

CANTIDAD EN g o ml

100ml 1 porción

NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE

PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS

Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
H. de C. disp. (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio(mg)	48	96
Potasio(mg)	165	330

CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN

CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml

Vitamina B2 (mg)	0.2	24 %
Vitamina B12(µg)	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Iodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0.4	5 %

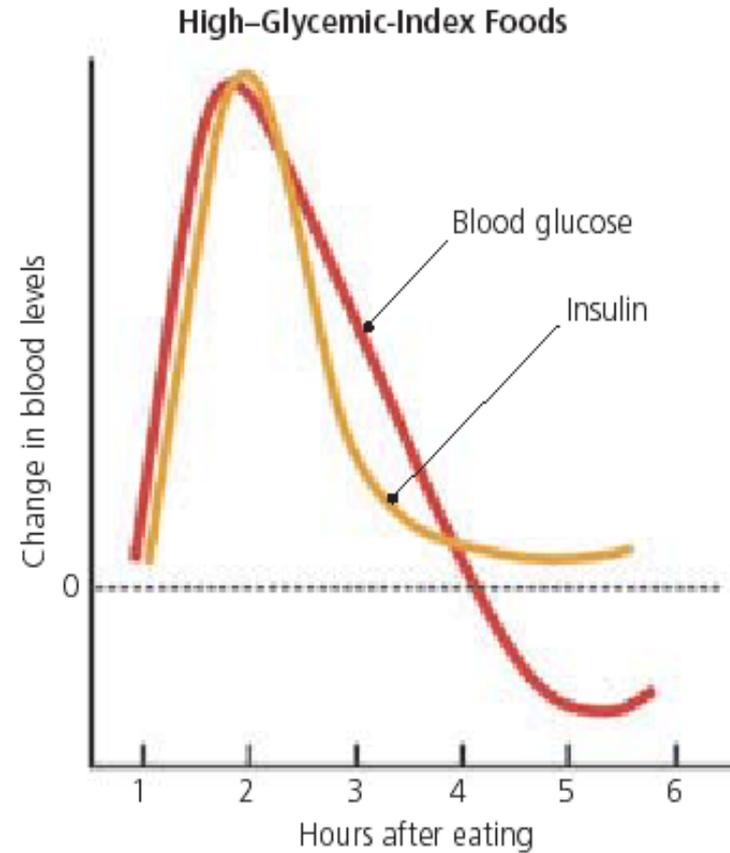
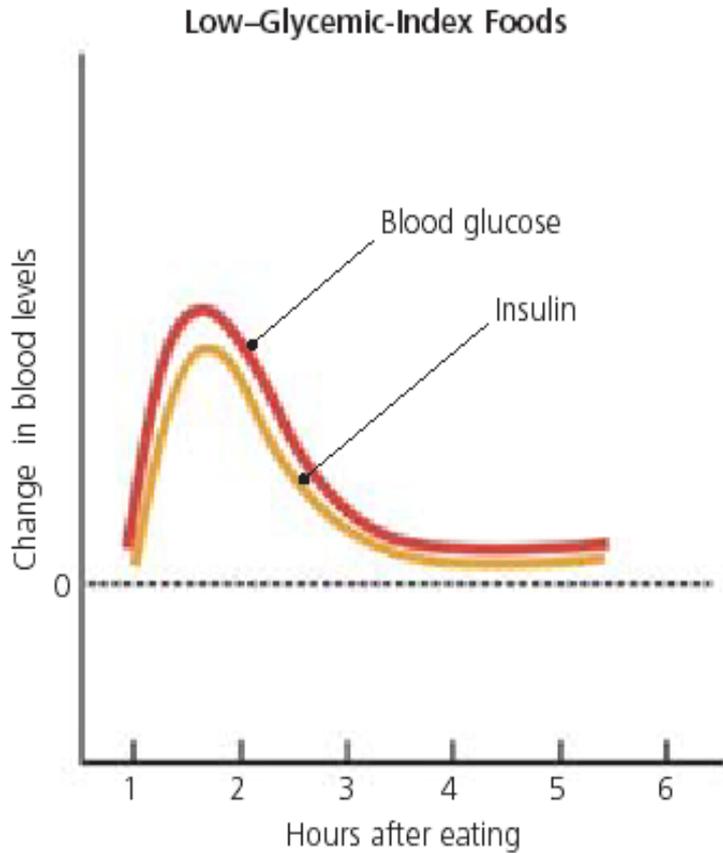
COMO PORCENTAJE DE LA DOSI DIARIA RECOMENDADA

CONTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Comparison of blood sugar responses to low- and high-glycemic-index foods.



Alimentos con IG alto >85

Glucosa	138	• Harina de cebada	95
Hojuelas de maíz	119	• Harina de centeno	92
Miel	104	• Bizcochos	90
Pan blanco	101	• Galletas de dulce	90
Trigo blanco	101	• Sacarosa	87
Harina integral	99	• Pasteles	87
Galletas de sal	99		
Maíz	98		

Alimentos con IG moderado 60-85

- Chocolate 84
- Plátano 83
- Arroz Blanco 81
- Avena 80
- Mango 80
- Palomitas de maíz 79
- Arroz integral 79
- Kiwvi 75
- Jugo de naranja 74
- Ñame 73
- Grano de centeno 71
- Arroz cocido 69
- Pasta 64
- Naranja 62
- Cereales de fibra 60

Alimentos con IG bajo < 60

• Jugo de manzana	58	• Leche descremada	46
• Arveja	56	• Lentejas	38
• Sopa de tomate	54	• Fructosa	32
• Pera	54	• Yogurt con endulzante	27
• Manzana	52	• Soya	23
• Grano de cebada	49	• Nueces	21
• Yogurt con azúcar	48		
• Garbanzo	47		

Prevención de las complicaciones a corto plazo

Se logra :

- Evitando el exceso de grasa
- Leyendo y practicando las recomendaciones que se impartieron en el Centro Elite
- Asistiendo a los controles y consultando cambios en las condiciones generales !!!!



Suplencia con vitaminas y minerales

- Dayamineral jarabe ??????
- Calcio masticable ???????
- Hierro y acido fólico ???????
- Complementos de proteínas ???????



Complicaciones a largo plazo

- Desnutrición
- Deficiencia de nutrientes
- Cálculos en la vesícula biliar
- Cálculos en los riñones
- Ganancia de peso



- Lectura de las etiquetas nutricionales
- Tabla de composición de alimentos
- Tabla de gasto calórico por actividad física
- Tabla de parámetros antropométricos
- Tabla de seguimiento





*Muchas gracias por su
atención!*

