

EL EJERCICIO EN PACIENTES TRAS LA CIRUGÍA DE LA OBESIDAD

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO: MAYOR PÉRDIDA DE PESO, MEJOR AUTOESTIMA, MEJOR ESTADO FÍSICO.

El éxito de la cirugía bariátrica radica en tres pilares fundamentales: Seguir una dieta apropiada, tener apoyo y consejo continuo por parte del equipo que lo trata y realizar una vida activa desde el punto de vista físico.

Si no sigues una dieta adecuada tras la cirugía tendrás la sensación de estar enfermo y la posibilidad de que a la larga aparezcan carencias nutricionales es mucho mayor. Es fundamental que sigas los consejos de tu cirujano, endocrino y nutricionista. Con el ejercicio ocurre lo mismo. A la mayoría de los pacientes le cuesta arrancar pero hay razones por las que el ejercicio es muy importante para pacientes sometidos a cirugía bariátrica:

1. Haciendo ejercicio se consiguen antes y se mantienen más en el tiempo el peso ideal marcado como objetivo.
2. El ejercicio mejora el estado de ánimo y la sensación física de bienestar.

CUANDO DEBES EMPEZAR CON EL EJERCICIO

Desde el alta de la intervención el paciente debe caminar 20 o 30 minutos al día. Debe empezar con un paso suave y aumentar gradualmente el ritmo. El paciente también puede partir los paseos en dos o tres al día de unos 10 minutos si no se siente con la energía suficiente.

Entre 4 y 6 semanas después de la cirugía el paciente comienza a realizar paseos más largos y a ritmo más vivo que le deben permitir hablar con normalidad sin ahogarse. También debe hacer periódicamente tablas de ejercicios para mejorar el tono muscular. Más adelante es recomendable una rutina de al menos 3 días a la semana de ejercicio cardiovascular en piscina, spinning o elíptica además de estiramientos y ejercicios de flexibilidad. El ejercicio debe planificarse con tiempo y debe ser gradual ya que una lesión puede significar un parón en seco que nunca sería recomendable.

Cada paciente debe ser asesorado individualmente ya que nos encontraremos ante personas de diferentes edades y limitaciones físicas.

CONSEJOS FUNDAMENTALES

- Establece unos objetivos razonables y revisalos según los vayas consiguiendo
- Haz ejercicio en pareja o con tus amistades
- No sigas siempre la misma rutina, varía los ejercicios para no aburrirte
- Mantén el tiempo de tus ejercicios, se constante
- Comparte tus progresos y pide consejo

Mantente positivo y no dejes de animarte a ti mismo

Valora la posibilidad de ir a un gimnasio pero no dejes de realizar actividad física al aire libre.

TABLA DE EJERCICIOS BÁSICOS

SENTADILLAS 	ZANCADA 	ESCALERAS 	CURL DE BICEPS 
ELEVACIONES LATERALES 	PRESS DE BANCA 	ABDOMINALES 	
15-20 repeticiones cada ejercicio // 1 minuto de descanso entre ejercicios			