

Estimado paciente:

Bienvenido al programa de cirugía bariátrica. Queremos aprovechar esta oportunidad para explicarle el proceso del cual usted participará como preparativo para una derivación gástrica. Creemos que la cirugía es tan solo un instrumento para adelgazar que funciona mejor si se combina con cambios alimenticios, de comportamiento y de actitud. Estas clases han sido diseñadas para ayudar a que los preparativos quirúrgicos y su vida posoperatoria sean exitosos. Todos los pacientes deben asistir a una clase de orientación y a una de educación preoperatoria (a ser programadas). Además se espera que asista por una vez a una clase mensual, **como las que se describen a continuación.**

IMPORTANTE: Regístrese en la recepción del departamento de cirugía, localizado en el tercer piso del edificio B, antes de CADA clase o cita.

Clase de asesoría preoperatoria

¿ Cuándo ? : Esta clase se imparte cada **tercer jueves del mes.**

Hora : **3:00pm – 5:00pm**

Contenido: Como preparar la casa, la familia y a usted mismo. Repaso sobre la cirugía de derivación gástrica y sus posibles complicaciones. La hospitalización y su recuperación tanto en casa como en el hospital. Repaso sobre nutrición, ejercicios y demás buenos hábitos. Adaptación a los cambios y formas para tratar el estrés. Como trazar metas.

¿ Quienes deben asistir ? : **Todos los pacientes que no se han sometido a cirugía bariátrica.** Deje de ir a la clase después de la operación y asista a la clase de asesoría posoperatoria. Su familia o personas de apoyo serán bienvenidas.

Clase de asesoría posoperatoria

¿ Cuándo ? : Esta clase se imparte cada **cuarto jueves del mes.**

Hora: **3:00pm – 5:00pm**

Contenido: Registración, repaso de sus metas, su recuperación en casa y como crear buenos hábitos. Repaso de la dieta (nutrición), ejercicios, reducción del estrés, estrategias de adaptación después de la operación, comunicación, positivismo, imagen corporal, autoconfianza, como trazar metas y demás temas relacionados al adelgazamiento exitoso.

¿ Quienes deben asistir ? : **Todos los pacientes sometidos a cirugía bariátrica.**

Siga asistiendo a estas clases por lo menos 6 meses después de la operación.

Su familia o personas de apoyo serán bienvenidas.