

La vida con el BIB®

Programa de
Balón Intragástrico
de BioEnterics®

Información
para el paciente



BIB®
SYSTEM

 **ALLERGAN**

INTRODUCCIÓN

¡Felicidades! Ahora está en camino de conseguir su éxito: perder peso. El Programa del balón Intragástrico de BioEnterics® (BIB®) le ayudará a transformar eficazmente y sin peligros su cuerpo y estilo de vida.

Al comenzar el programa BIB® es importante que comprenda que la colocación del BIB® es sólo el comienzo de su camino. Los próximos seis meses serán un período importante para el cambio: no solamente perderá peso sino que aprenderá cómo evitar recuperarlo.

Este folleto le ofrece las pautas siguientes:

- Cómo ajustarse al BIB®
- Cómo adaptarse a su nuevo estilo de vida
- Cómo prepararse para la extracción del BIB®
- Cómo conseguir resultados exitosos

Además de las pautas incluidas en este folleto, su equipo médico de apoyo desempeñará un papel importante para su éxito. Es crucial que usted asista a sus reuniones de seguimiento con el equipo, para poder obtener la educación y el apoyo que necesita para lograr sus metas.

La ganancia excesiva de peso es un problema complejo al que contribuyen numerosos factores. Algunos son genéticos y hereditarios, y no pueden cambiarse, pero otros son comportamientos adquiridos.

Usted puede cambiar estos hábitos con los elementos y el apoyo necesario.

Nota: La información siguiente se presenta como un panorama general. Su médico le dará instrucciones más específicas. Por favor, señale el pie de la letra.

CÓMO AJUSTARSE AL BIB®

Inmediatamente después de la colocación del BIB® :

Es muy importante seguir las instrucciones que recibió durante el período de ajuste. Los primeros días serán incómodos a medida que el estómago se acostumbre a la presencia del balón. Tal vez sienta náuseas, vómitos, timpanismo, diarrea y calambres hasta que el cuerpo se acostumbre. Estas afecciones son normales y deben ser previstas.

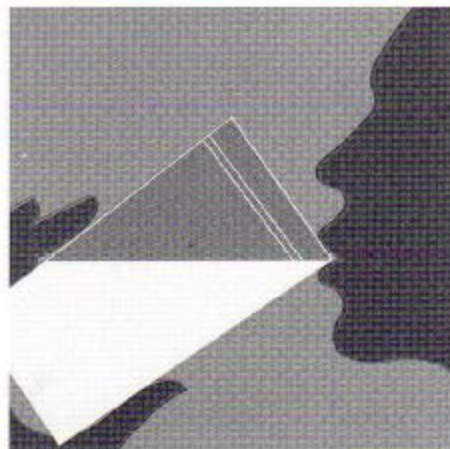
En los primeros días su médico estará disponible por teléfono. Su médico le dará instrucciones estrictas para su régimen de hidratación durante este período. Es crucial que beba abundante agua durante los primeros días y que evite todos los alimentos sólidos. Su primera reunión con el médico y nutricionista será después de la primera semana posterior a la colocación del BIB®.

Estará restringido a una dieta líquida durante los primeros tres días, que podría incluir lo siguiente:

- jugos
- leche
- sopas claras o caldos
- gelatinas

Deben evitarse los siguientes:

- café
- bebidas carbonatadas
- comidas grasas
- chocolate
- helados



Cosas que debe recordar

- Un médico estará a su disposición las 24 horas del día para atender cualquier reacción o dificultades que usted pueda sentir.
- No emprenda actividad física alguna durante las primeras 24 horas.
- Beba líquidos fríos en cantidades pequeñas, comenzando con una cucharadita de té y aumentando lentamente la cantidad de líquido a medida que pueda. Si la cantidad de líquido es grande hay un riesgo mayor de náuseas y vómitos.
- Durante el período en que el BIB® esté implantado, tenga cuidado en observar e informar cualquier cambio inusual que sienta. Si tiene náuseas por más tiempo que los primeros días, informe inmediatamente a su médico.

Transición a alimentos sólidos

Después de unos pocos días con una dieta líquida estará listo para comenzar la transición a alimentos sólidos. Antes de los alimentos sólidos, pasará a los semisólidos. La velocidad con que haga esta transición dependerá de su progreso y del grado de tolerancia de su cuerpo a los líquidos. Es importante efectuar la transición lentamente y no tratar de apresurar el proceso de ajuste.

Algunos de los alimentos que su dietista le puede prescribir en este momento son:

- copos de avena
- sopas más espesas
- purés de frutas

Se le darán instrucciones sobre su régimen de nutrición inicial con alimentos sólidos con restricciones calóricas. Esta prescripción inicial puede ser modificada por su dietista con el tiempo durante reuniones posteriores.

Después de las dos primeras semanas, su cuerpo se habrá adaptado al BIB® y usted estará comiendo alimentos normales de



acuerdo con el plan de nutrición prescrito por su dietista.

CÓMO ADAPTARSE A SU NUEVO PROGRAMA

Los próximos seis meses serán un período importante para el cambio: no solamente perderá peso sino que aprenderá cómo evitar que el peso vuelva. Este período le ofrece una oportunidad para cambiar y, con la ayuda del BIB®, establecer una base para una vida más sana.

Su equipo de apoyo

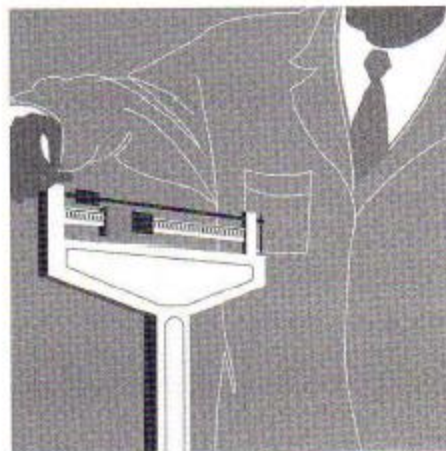
En este momento comenzarán sus reuniones regulares con su equipo de apoyo médico. Este equipo desempeñará un papel importante en la evaluación de sus necesidades y en asesorarlo para crear un programa a su medida.

Su equipo de apoyo tal vez incluya lo siguiente:

- médico
- dietista
- fisioterapeuta
- psicólogo
- otros especialistas

Su programa de reuniones será decidido conjuntamente con su equipo, pero lo más probable es que se reúna con ellos mensualmente. Es crucial que usted asista a todas sus reuniones de seguimiento. Su éxito con el Programa BIB® dependerá de su cometido en cuanto a aprender de su equipo e integrar los principios de una buena salud en su vida cotidiana.

Recuerde que el BIB® solamente es una "ayuda para el cambio de hábitos", como las



ruedecillas para aprender a andar en bicicleta. El BIB® le ofrece una oportunidad para adoptar los cambios que debe efectuar en su estilo de vida para poder mantener su pérdida de peso.

Las siguientes pautas le ayudarán a tener más éxito:

- Reúnase regularmente con su equipo médico para mantenerse motivado y comprometido al programa. La experiencia demuestra que los que asisten a las reuniones de seguimiento programadas obtienen los mejores resultados a corto y largo plazo.
- Mantenga un diario de lo que come y cuánto ejercicio hace.
- Haga de su nuevo plan de nutrición un cambio duradero en su estilo de vida.

Su programa educativo

Su equipo de apoyo preparará un programa educativo ajustado a sus necesidades, y basado en principios comprobados de salud y nutrición. La asistencia a las reuniones, el aprendizaje de los principios y el ponerlos

en práctica inmediatamente son sumamente importantes para el éxito de su Programa BIB®.

Durante las reuniones programadas regularmente con su equipo, aprenderá y examinará varios temas, tales como:

- Nutrición
- Comportamientos alimenticios
- Ejercicio
- Grasas ocultas
- Planificación de comidas
- Información en las etiquetas de los alimentos

La clínica le proporcionará algunos materiales impresos sobre estos temas para que usted los estudie y los guarde para referencia en el futuro.

Consejos para tener éxito:

- Mantenga un diario de sus actividades cotidianas y de sus hábitos de comidas para seguir su progreso e identificar las áreas que necesiten adaptarse.
- Mantenga un calendario de reuniones con su equipo y grupo de apoyo para poder planificar sus actividades y no perder reuniones.

Su plan de nutrición

El éxito en perder de peso no reside solamente en comer menos. También reside en comer las cosas correctas a las horas correctas. Su dietista le ayudará a entender los principios de la buena nutrición y a ajustar sus hábitos de comidas para hacer elecciones sanas.

A continuación se proporcionan algunas pautas generales para comer con el BIB®:

1. Coma comidas regulares, que incluyan 3 comidas principales y unos bocadillos a media mañana y una merienda a media tarde.
2. Se recomienda que la comida de la noche no se haga demasiado tarde y que espere al menos 2 horas antes de acostarse.
3. Beba al menos 1,5 litros de agua al día. Limite el consumo de líquidos durante las comidas.
4. Coma lentamente y mastique con cuidado.
5. Evite los productos que contienen carbohidratos simples (chocolates, miel, gelatina, helados, pasteles, caramelos, frutas secas, dátiles, pasas, ciruelas pasas, etc.).
6. Participe en actividades físicas de acuerdo con su habilidad. (natación, montar en bicicleta, caminar rápido, etc.).
7. Evite las bebidas que contengan cafeína y las carbonatadas.
8. Excluya alimentos difíciles de digerir según su propia experiencia.



9. El uso de edulcorantes está permitido, con moderación.
10. Evite los alimentos innecesarios o los hábitos que aumentan el ácido gástrico.
11. Siga el programa de comidas que le ha dado su dietista, tan de cerca como pueda.

Reuniones con el grupo de apoyo

Las clínicas tal vez ofrezcan reuniones con grupos de apoyo. Estas reuniones están muy recomendadas ya que ofrecen una red social informal de personas que están pasando o han pasado por las mismas dificultades y frustraciones que usted. Estas relaciones pueden ser una poderosa influencia para el cambio y la motivación. Los temas de las reuniones pueden variar desde la nutrición al ejercicio o al desarrollo personal.

CÓMO PREPARARSE PARA LA EXTRACCIÓN DEL BIB®

Después de seis meses, el BIB® será extraído en un procedimiento que dura unos 20 minutos, y que es similar al de la colocación. Durante el procedimiento de extracción usted estará sedado y su médico extraerá la solución fisiológica antes de retirar el balón desinflado del estómago.

Cosas que debe recordar:

- No debe comer alimentos sólidos durante las 24 horas previas al procedimiento.
- No debe beber líquidos durante las 12 horas previas al procedimiento.
- Consiga ayuda cuando vuelva del centro de tratamiento a su hogar.