



e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico



**BAJA RAPIDO DE
PESO CON
E-MEDICAL**

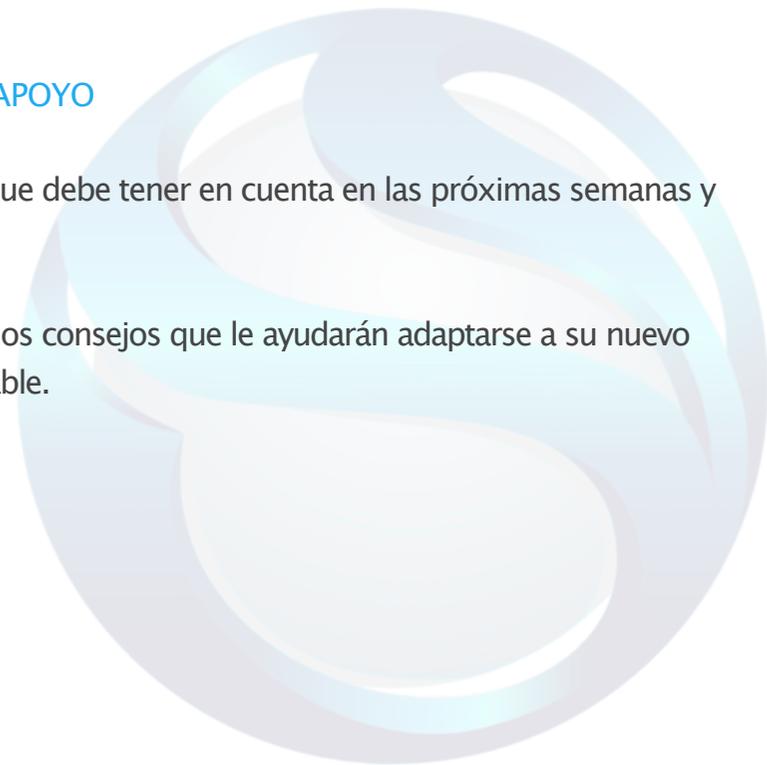


E-MEDICAL PROGRAMA DE BALÓN INTRAGÁSTRICO

LA SOLUCIÓN 100% NO-QUIRÚRGICA - AHORA CON 12 MESES DE APOYO

Este folleto explica cómo funciona el balón intragástrico y explica todo que debe tener en cuenta en las próximas semanas y meses.

Lo guiaremos a través del programa nutricional recomendado y le daremos consejos que le ayudarán adaptarse a su nuevo programa de control de peso y a desarrollar un estilo de vida más saludable.



Su Programa de pérdida de peso empieza con la instalación de un Balón intragástrico. El Balón queda en el estómago por un cierto tiempo, es colocado sin cirugía y le da una sensación de saciedad después de comer.

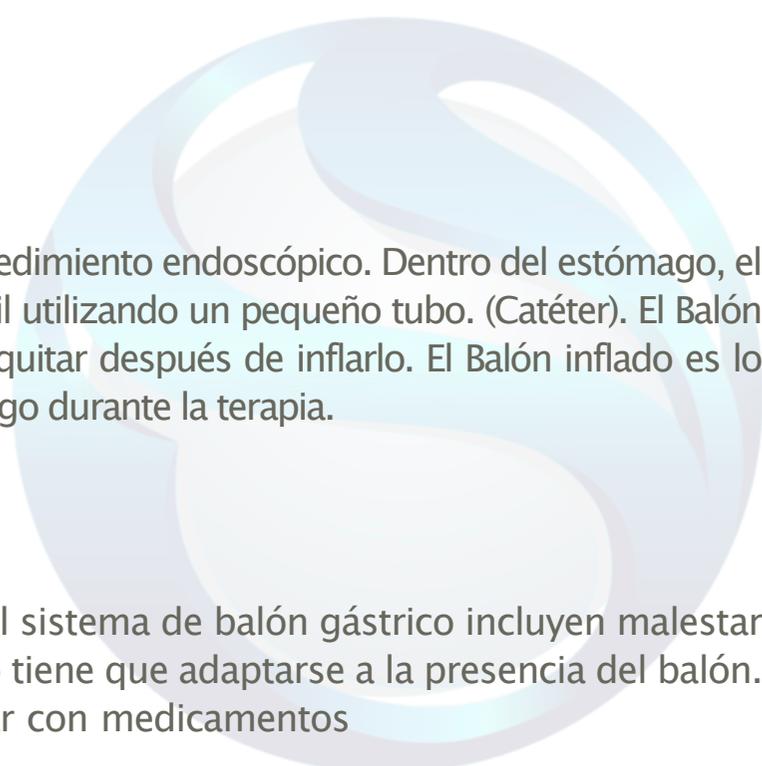
Nuestros Balones permanecen en su estómago 6 á 12 meses para ayudarlo a perder peso y no recuperarlo.

EL PROCEDIMIENTO

El Balón desinflado se inserta (a través de la boca) en un procedimiento endoscópico. Dentro del estómago, el globo se llena inmediatamente con una solución salina estéril utilizando un pequeño tubo. (Catéter). El Balón tiene una válvula autosellante para que el catéter se pueda quitar después de inflarlo. El Balón inflado es lo suficientemente grande como para permanecer en el estómago durante la terapia.

El Proceso de instalación se demora 20 a 30 minutos.

Las posibles complicaciones después de la colocación del sistema de balón gástrico incluyen malestar estomacal, mareos y vómitos, ya que el sistema digestivo tiene que adaptarse a la presencia del balón. Estos efectos secundarios a menudo se pueden controlar con medicamentos



Primera Charla con el doctor

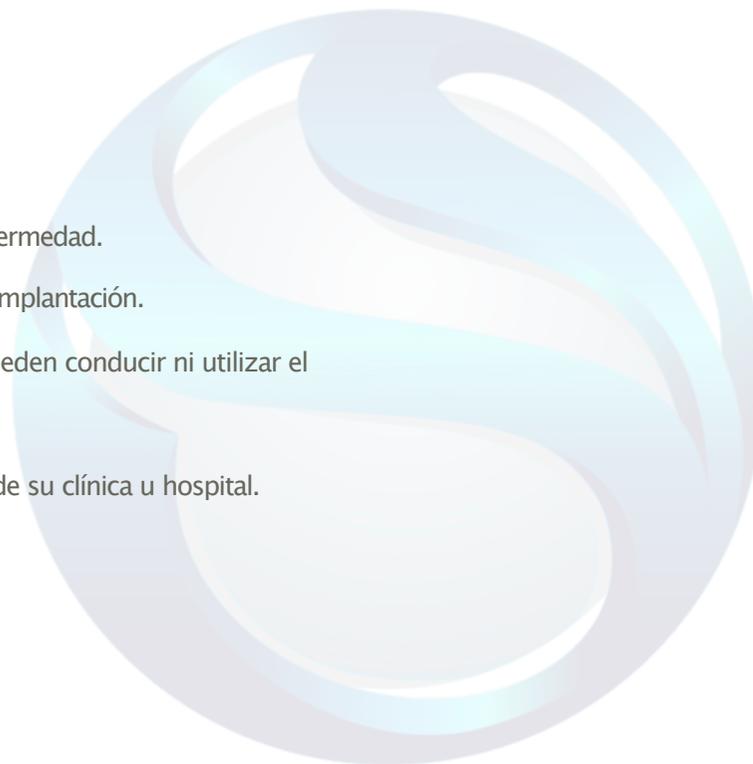
Su médico le recomendará que siga un programa nutricional especial antes de la colocación. Su médico estará encantado de responder cualquier pregunta personal que pueda tener, como continuar tomando los medicamentos recetados antes de la colocación.

LA INSTALACIÓN

Qué tener en cuenta en el día de la instalación:

- Usa ropa y zapatos cómodos.
- Use anteojos si es necesario, pero no lentes de contacto.
- Evita el uso de maquillaje ya que puede impedir la detección de signos clínicos de enfermedad.
- Los pacientes reciben una receta para la medicación que deben tomar después de la implantación.
- Trae a alguien que le acompañe para que le regrese a su casa. Los pacientes no pueden conducir ni utilizar el transporte público sin compañía después de la implantación.

Tenga en cuenta: Esto son solo consejos generales. Recibirá sus instrucciones específicas de su clínica u hospital.



DESPÚES DE LA INSTALACIÓN

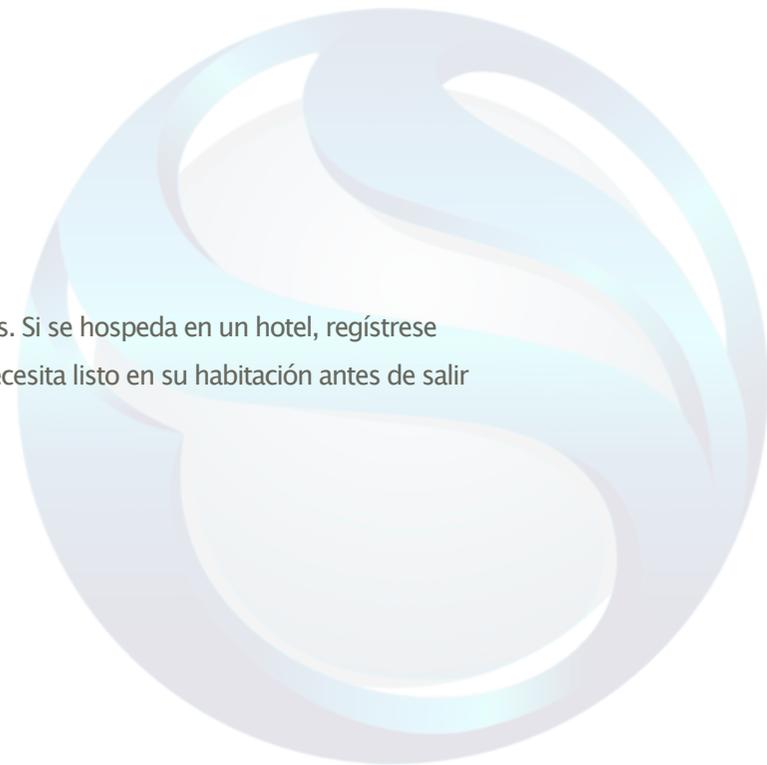
Es probable que se produzcan mareos y vómitos hasta 72 horas después de la instalación.

Lleve lo siguiente a la clínica:

- Jugo claro (por ejemplo, de manzana) y caldo claro
- Helado de agua
- Mucha agua
- Multivitaminas (líquidas o masticables)
- Medicamentos recetados por su médico para reducir los efectos secundarios.

Tenga en cuenta también:

Si tiene niños pequeños en casa, organice el cuidado de niños durante al menos tres días. Si se hospeda en un hotel, regístrese con anticipación y dígame a la clínica su número de habitación. Debe tener todo lo que necesita listo en su habitación antes de salir de la clínica. No debe pasar las primeras 24 horas después del alta solo.



EL PRINCIPIO
DE SU VIAJE

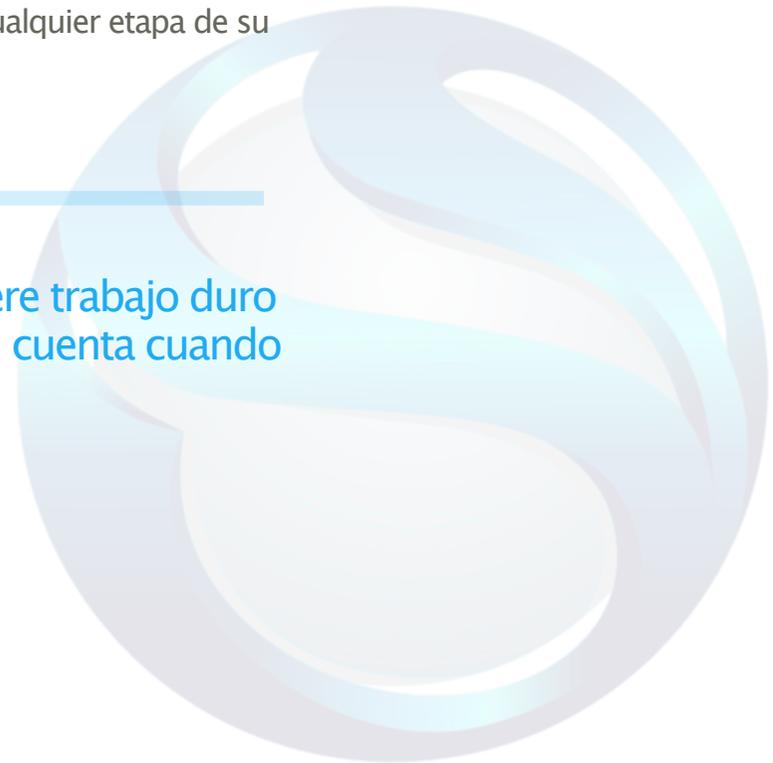
EL COMIENZO DE TU VIAJE

Ha dado el primer paso en un viaje que puede cambiar su vida. Hoy comienza un proceso que le ayudará a desarrollar nuevos apetitos, obtener nuevas perspectivas y adoptar un estilo de vida mucho más saludable y activo. Usted tiene unos días ocupados por delante; sin embargo, recuerda siempre por qué decidió dar este paso.

Usted no está solo en este viaje.

En los meses siguientes, debe buscar el consejo regular de su dietista y otros profesionales. Pueden explicar los puntos destacados en este folleto y responder a sus preguntas en cualquier etapa de su viaje.

No existe una cura milagrosa para la pérdida de peso. Requiere trabajo duro y compromiso, como ya ha demostrado. Debes tener esto en cuenta cuando cambies tus hábitos alimenticios en los próximos meses.



EL DIARIO DE COMIDA

Al final de este folleto hay un diario semanal de nutrición y ejercicio.

Escribirlo le da la oportunidad de pensar detenidamente qué, cuándo y por qué quiere comer antes de tomar una decisión. Cuando lleva un registro de su ingesta total de alimentos, se deja engañar menos acerca de lo que come y esto puede mejorar la pérdida de peso y la salud. El control es mucho más fácil de esta manera.

En el camino hacia un estilo de vida más saludable, los registros lo ayudan a ver cuándo y cómo se realizaron las mejoras. Esto puede ser un gran motivador.

En las próximas páginas le mostraremos hacia dónde deben ir sus hábitos alimenticios en las próximas semanas.



SEMANA 1: DIETA LÍQUIDA

1. Día

Para que tu estómago se acostumbre al globo, solo debes beber líquidos fríos (agua, jugo, caldo) el primer día.

Medicamentos

Comuníquese con el profesional de la salud en su clínica o farmacia si tiene alguna pregunta sobre su medicamento. También debe comenzar a tomar multivitaminas líquidas y calcio.

Líquidos adecuados

- Jugos de frutas bajos en calorías y bajos en ácido: manzana, uva, arándano
- Café o té suave, preferiblemente descafeinado
- Caldo o sopa clara sin grasa (carne de res, pollo o vegetales)
- Gelatina baja en calorías (sin trozos de fruta)
- Helado de agua (sin frutas ni grasas añadidas)
- Bebida de yogur baja en grasa
- Leche desnatada
- Batidos de proteínas

Consejos:

- Beber despacio y en pequeños sorbos
- Tragar a intervalos de 1-2 minutos
- No beba más de 100ml a la vez
- Espere al menos 10 minutos antes de volver a beber
- La cantidad total que se bebe no debe exceder los 2,0 litros por día.
- Si lo desea, estaremos encantados de proporcionarle un suministro de una semana de batidos sustitutos de comidas para satisfacer sus necesidades y los límites semanales de calorías y proteínas disponibles. (Información por el personal de la clínica)

SURGERENCIAS DE MENÚ (DIETA LÍQUIDA)

Desayuno

- 125ml Batido de Proteína
- 60ml Leche descremada
- 60ml Jugo sin Azúcar

Merienda (Mañana)*

- 125ml Jugo sin Azúcar
- 1 Helado de Agua
- 125ml Leche descremada

Almuerzo

- 125ml de Sopa de verduras baja en grasa
- 60ml Batido de proteínas
- 60ml Leche descremada

Merienda (En la tarde*)

- 60ml Batido de proteínas o gelatina baja en calorías de 125g

Cena

- 60ml Sopa colada baja en grasa
- 60ml Leche descremada

Merienda (Noche*)

- 125ml Batido de Proteínas

*Si necesario.



SEMANA 2: ALIMENTOS EN PURÉ, BLANDOS Y SÓLIDOS

La fase de transición

Durante este tiempo es extremadamente importante escuchar a tu cuerpo. La transición de alimentos PUROS a SÓLIDOS debe tomar alrededor de una semana, pero no debe avanzar al siguiente paso hasta que su cuerpo tolere la nueva etapa. Tenga en cuenta que este período es principalmente para permitir que su estómago se acostumbre al globo.

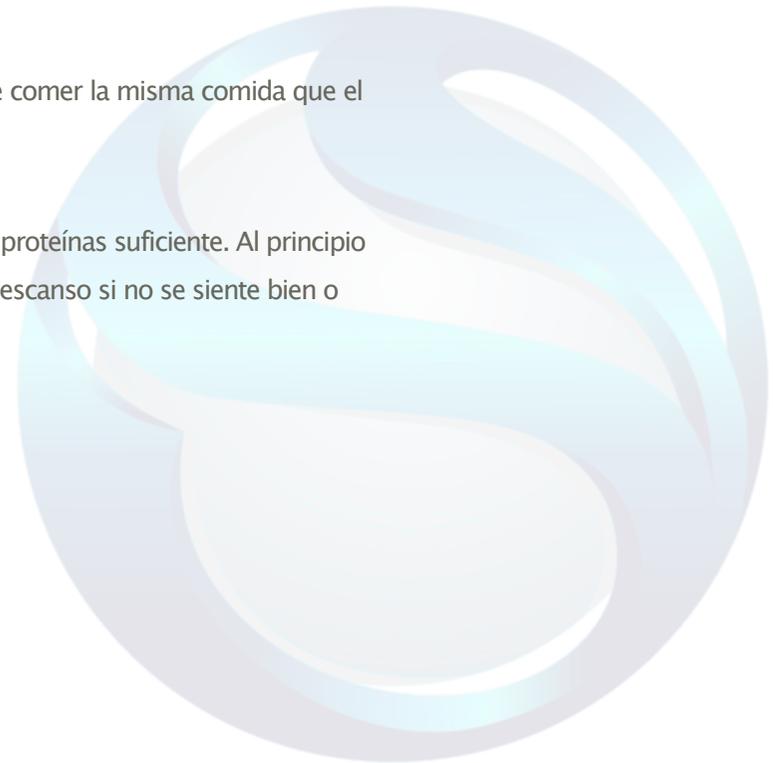
Siempre asegúrese de comer despacio y masticar bien los alimentos durante este tiempo.

NOTA: También es importante mantenerse hidratado mientras el balón está colocado en el estómago.

Comida en puré (alrededor de 1-3 días)

Una vez que tolere bien los líquidos, puede pasar a los alimentos en puré. A menudo será posible comer la misma comida que el resto de su familia si se hace puré con una licuadora o licuadora.

En esta etapa, también debe asegurarse de que cada ingesta de alimentos tenga un contenido de proteínas suficiente. Al principio probablemente no podrá comer todos los alimentos enumerados aquí; También debe tomar un descanso si no se siente bien o siente presión.



Hacer Puré

1. Corta la comida en trozos pequeños del tamaño de una uña.
2. Ponga la comida en una licuadora o batidora.
3. Agregue suficiente líquido (caldo de pollo sin grasa o salsa sin grasa) para cubrir las cuchillas de la licuadora.
4. Mezcle hasta que la comida tenga una consistencia suave como puré de manzanas.
5. Retire los grumos o piezas sólidas colando.
6. Agregue especias y hierbas como desee (pero evite, por ejemplo, pimienta de cayena o salsas picantes)

¡Disfrute de su comida!



SUGERENCIAS DE MENÚ (PURÉS)

Desayuno

- 60g de requesón
- 60g puré de frutas
- 60g de sémola cocida

Merienda (mañana*)

- 125ml Sopa
- 125g Yogur bajo en grasa o sin grasa

Almuerzo

- 125g de atún/salmón o tofu enlatado desmenuzado
- 60g de batata en puré
- 60g puré de verduras

Merienda (en la tarde*)

- 125ml Sopa o leche o 125 g de yogur o requesón

Cena

- 60g atún/salmón o tofu en lata desmenuzado
- 60g puré de verduras
- 60g puré de frutas

Merienda (en la noche*)

- 125ml Leche descremada o jugo sin azúcar

*Si necesario.

Alimentos blandos (alrededor de 1–4 días)

Esta etapa te prepara para volver a los alimentos sólidos. Una vez más, asegúrese siempre de comer despacio y masticar bien la comida. Elija alimentos bajos en grasas, calorías y carbohidratos.

En esta fase, continúa aprendiendo a escuchar a su cuerpo y debe prestar atención a cualquier signo de incomodidad, presión o plenitud. Estas son señales de advertencia que deberían incitarlo a reducir la velocidad o dejar de comer para evitar los vómitos.

NOTA: Aplique la regla «20+20» mientras come: mastique su comida al menos 20 veces y cada comida debe tomar de 20–30 minutos.

SURGERENCIAS DE MENÚ (ALIMENTOS BLANDOS)

Desayuno

- 60g de frutos rojos, por ejemplo, plátanos o frutas cítricas (quitar la piel)
- 60g de sémola cocida o 1 huevo
- 60ml leche descremada

Merienda (Mañana*)

- 60g de budín sin azúcar
- 60g de Yogur bajo en grasa o sin grasa
- 60g de rodajas de plátano

Almuerzo

- 125g de atún/salmón o tofu enlatado desmenuzado con 1 cucharada de Mayonesa sin grasa o Yogur natural
- 60g de ricota o requesón bajo en grasa
- 60g de frutos rojos

Merienda (en la tarde*)

- 125ml Bebida de mezcla de proteínas/ Batido de proteínas
- 28g de queso bajo en grasa

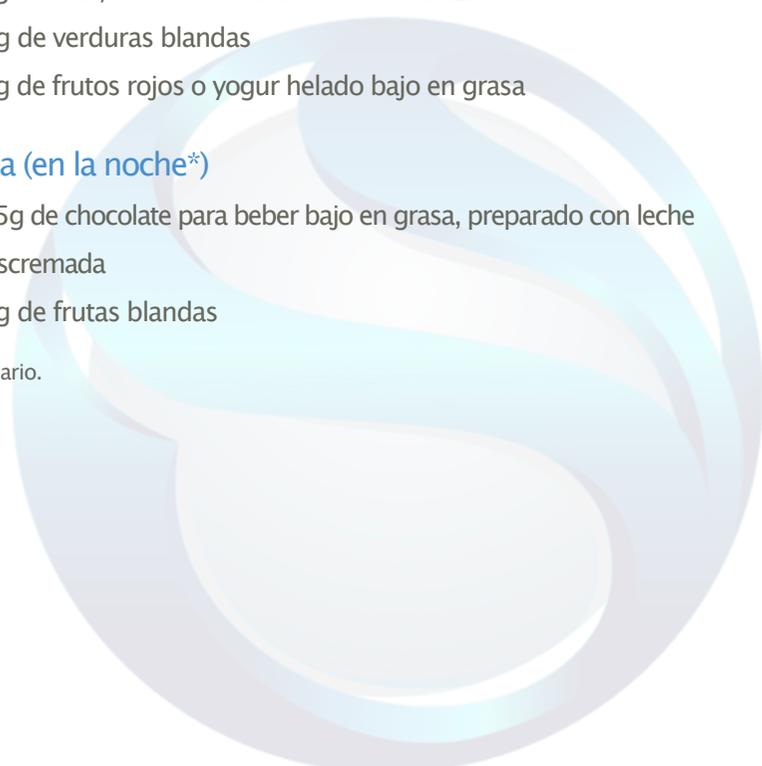
Cena

- 60g de atún/salmón o tofu en lata desmenuzado
- 60g de verduras blandas
- 60g de frutos rojos o yogur helado bajo en grasa

Merienda (en la noche*)

- 125g de chocolate para beber bajo en grasa, preparado con leche descremada
- 60g de frutas blandas

*si es necesario.





VOLVER A LA ALIMENTACIÓN SÓLIDA

La fase de transición

Se está acercando al final de su programa nutricional y está en camino de desarrollar un nuevo comportamiento de apetito. En este punto, su actitud hacia la alimentación está cambiando lentamente. Más importante aún, desarrollan nuevos hábitos alimenticios y mantener un régimen de ejercicio adecuado con el objetivo de mantenerse motivado incluso después de que se retira el balón intragástrico.

Consulte al dietista o al personal clínico si tiene alguna pregunta sobre su dieta o el balón gástrico.

Consejos:

- La transición a los alimentos sólidos debe hacerse paso a paso.
- Comience con alimentos cocidos antes de comer alimentos duros o crudos.
- El pan, la pasta, el arroz y otros alimentos ricos en almidón deben evitarse en gran medida o por completo; estos alimentos pueden adherirse al globo y causar mal aliento.
- Beba suficiente agua, pero evite comer y beber al mismo tiempo; beba al menos un vaso de agua 20 minutos antes de cada comida y dos vasos 30 minutos después para “enjuagar” el Balón Intragástrico.
- Limite el consumo de mantequilla, margarina, mayonesa, aceite, salsas, nata, mermelada, miel y azúcar de mesa.
- Si es posible, hornee, hierva, cocine a la parrilla o guise la comida.
- Para complementar, tome tabletas masticables con multivitaminas y calcio una vez al día.



UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA

UNA DIETA BALANCEADA

La motivación es importante, pero para un éxito duradero se necesitan buenos hábitos alimenticios.

Esta sección describe estrategias para una dieta balanceada, control de porciones y un estilo de vida más activo. Aprender tales hábitos lo ayudará a mantener su peso incluso después de que le quiten el Balón Intragástrico. Se siente bien ver resultados positivos; es aún mejor si otros también los notan.

Reglas básicas:

- Coma una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos
- No elimine ninguno de los cinco grupos por completo. Tome decisiones que pueden incluir solo algunos elementos de un grupo en particular, o busque el consejo de un nutricionista
- Diferentes alimentos tienen diferentes características nutricionales, de textura y sabor que fomentan la experimentación. Coma al menos una verdura de color verde oscuro y una naranja cada día.
- Si no se siente bien y cree que no está obteniendo los nutrientes necesarios para la salud y la energía, continúe comiendo porciones pequeñas de alimentos ricos en nutrientes.

Siempre lea la etiqueta

Las tablas nutricionales son obligatorias para todos los alimentos preenvasados. Te ayudan a tomar decisiones informadas. Es importante recordar que no se trata solo de los niveles de energía: preste atención al tamaño de las porciones en la etiqueta. Respete los valores personales de energía por día calculados por su nutricionista y asegúrese de no excederlos.



Los valores energéticos son cruciales

- Elija alternativas bajas en grasas y bajas en calorías. Incluso cuando salga a cenar, pregunte acerca de las alternativas más saludables disponibles.
- Cuidado con el tamaño de las porciones.
- A la hora de cocinar, elige grasas saludables como aceite de oliva.
- Tome suplementos regularmente (si se lo recetan o recomiendan).
- Asegúrese de obtener suficiente proteína: 1–1.5 porciones normales por día. Las proteínas se encuentran en muchos alimentos, por ejemplo, en tofu, lentejas, productos lácteos y pescado. Elija siempre carnes magras y elimine la grasa visible.
- Limite su consumo de grasa, azúcar, alcohol y sal.

CONSEJOS ÚTILES PARA EL CONTROL DE LAS PORCIONES

No siempre tiene una talla medidora a mano, por lo que debe acostumbrarse a hacer su propio juicio cuando se trata de tamaños de porciones. Aquí hay algunos trucos que puede usar para mantener el tamaño de las porciones sobre la marcha.



Grano y Frutas

Elige cantidades que se ajusten al tamaño de tu puño.



Verdura

Elija cantidades que pueda sostener con las dos manos



Carne y Alternativas

Elija cantidades no más grandes que la palma de su mano y no más gruesas que su dedo meñique.



Grasas

Elija cantidades no más grandes que la punta de su pulgar.

SUMINISTRO DE LÍQUIDOS

Necesita al menos 2 litros de líquido al día. La cantidad exacta variará según la edad, el sexo y el nivel de actividad.

En promedio los adultos necesitan al menos 2 litros de agua al día. El ejercicio, el clima cálido y los vómitos o la diarrea frecuentes aumenta estos mínimos.



Los líquidos incluyen bebidas que no sean agua, como leche, jugo, sopa, café y té. Sin embargo, recuerde que la mayoría de los líquidos que no sean agua proporcionan energía y deben limitarse. Al menos la mitad de su requerimiento diario de líquidos debe cubrirse con agua.

Consejos:

- Ten siempre a mano un vaso de agua, incluso en su lugar de trabajo.
- Siempre lleva contigo una botella de agua a donde vayas.
- Beber un vaso de agua antes de cada comida.
- Beber un vaso de agua al levantarse por la mañana y antes de acostarse.
- Beber líquidos después de cada comida (esto también ayuda a limpiar el Balón Intragástrico).
- Bebe cada vez que siente sed.

MÁS FIBRA

Para reducir los niveles de colesterol en la sangre y asegurar una digestión regular, debe consumir de 20–35 gramos de fibra por día.

Consejos:

- Utilice cereales integrales para sándwiches, tostadas etc.
- Hornee con harina de trigo integral en lugar de harina blanca y use pasta de trigo integral en platos principales y ensaladas.
- Coma cereal alto en fibra o agregue 1–2 cucharadas de salvado o linaza.
- Coma al menos cinco porciones regulares de granos enteros al día.
- Coma frutas y verduras con la mayor frecuencia posible y asegúrese de comer también la cáscara, si es posible.
- Comer fruta es mejor que beber jugo de fruta.
- Enriquece sopas y guisos con cebada perlada, frijoles o lentejas.
- Refina las ensaladas con nueces tostadas, semillas de sésamo, semillas de girasol o calabaza.

Tenga en cuenta que la adición de fibra a su dieta debe hacerse lentamente para evitar la hinchazón y la diarrea. Distribuya el consumo de alimentos ricos en fibra de manera uniforme a lo largo del día y beba mucha agua.

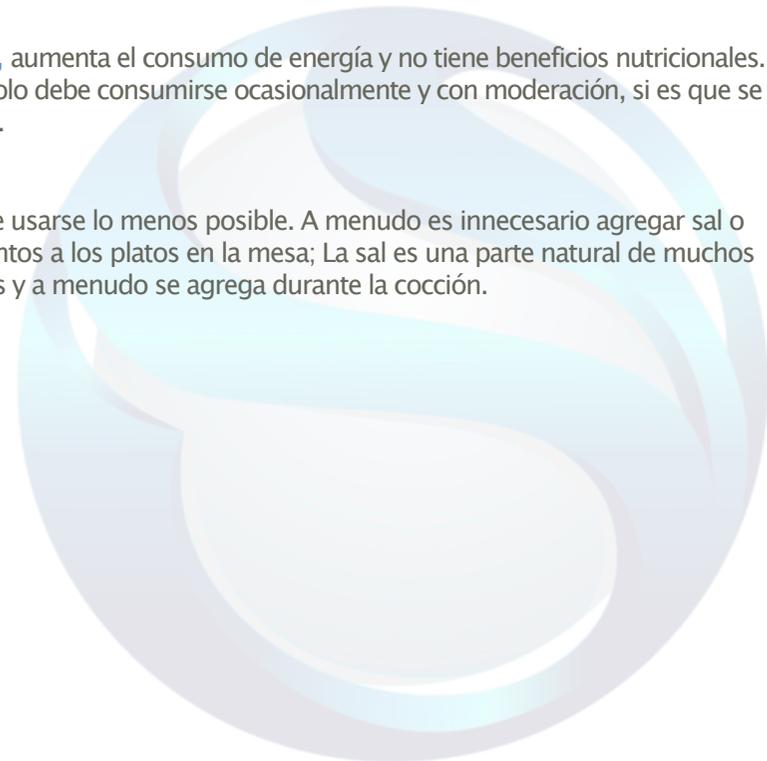
MENOS GRASA, AZÚCAR, ALCOHOL Y SAL

Los aditivos grasos, como la mantequilla y el queso merecen una atención especial, al igual que las grasas trans en productos hidrogenados, como ciertos tipos de margarina. Si es posible, elija productos no hidrogenados que sean bajos en grasas saturadas. Elija quesos bajos en grasa con menos de 17% de grasa láctea; esto ayuda a minimizar su consumo diario de grasas. Consuma menos de 1–2 cucharadas de grasa añadida por día, ya sea al cocinar o preparar, o en forma de mayonesa y aderezo para ensaladas.

Azúcar, aumenta el exceso de energía contrarrestando la pérdida de peso y no tiene beneficios.

Alcohol, aumenta el consumo de energía y no tiene beneficios nutricionales. El alcohol solo debe consumirse ocasionalmente y con moderación, si es que se consume.

Sal, debe usarse lo menos posible. A menudo es innecesario agregar sal o condimentos a los platos en la mesa; La sal es una parte natural de muchos alimentos y a menudo se agrega durante la cocción.



ALIMENTOS: DIRECTRICES

Permitido

Evitar



Bebidas

- Agua
- Bebidas dietéticas descafeinadas y café descafeinado
- Bebidas sin azúcar y sin calorías
- Té, té de hierbas y té helado sin azúcar
- Tenga en cuenta: el límite de tolerancia para las bebidas carbonatadas es diferente para cada paciente, mientras tenga el Balón Intragástrico en el estómago.

- Sodas
- Jugos y bebidas endulzados
- Alcohol
- Café con cafeína y otras bebidas con cafeína



Productos lácteos

- Leche descremada y leche baja en grasa
- Yogur sin grasa y sin azúcar

- Leche entera y batidos
- Chocolate con leche y chocolate para beber
- Crema y alternativas no lácteas
- Yogur normal



Carne, pescado, huevos, queso y frijoles

- Pollo al vapor/asado/a la parrilla, pavo, pescado, ternera y cordero
- Queso bajo en grasa o sin grasa
- Huevos y sucedáneos de huevo
- Frijoles

- Asados en aceite: Carnes, aves, pescados y huevos
- Salchichas
- Productos cárnicos procesados con alto contenido de grasa, como salame, carne en conserva o tocino



Frutas

- Todo tipo de frutas, incluidos los jugos de frutas diluidos o bajos en calorías.

ALIMENTOS: DIRECTRICES Parte 2

Permitido

Evitar



Verduras

- Todas las verduras, menos las de «Evitar»

- Porciones superiores a 250 g de maíz, calabaza o guisantes



Granos y alimentos ricos en almidón

- Galletas de soda integrales, pan y tostadas
- Puré de patatas y patatas al horno
- Arroz
- Sopas

- Bagels y pan de masa
- Gofres, tortitas y croissants
- Palomitas de maíz
- Sopas cremosas ricas en grasas
- Tenga en cuenta: la pasta está hecha frecuentemente no pueden tolerarlo mientras el Balón está instalado en el estómago.



Grasas

- Margarina, mayonesa y aderezos para ensalada bajos en calorías o sin grasa

- Mantequilla, aceite (excepción: aceite de oliva)
- Margarina regular, mayonesa y aderezo para ensaladas



Postre y dulces

- Chicle sin azúcar
- Jalea sin azúcar
- Tortas y tartas bajas en calorías o mini
- Sustitutos del azúcar

- Dulces y pasteles
- Helados, helados de frutas y yogur helado (frozen yogur)
- Azúcar normal y miel
- Aperitivos salados

NOTA: No es necesario que renuncies por completo a la comida que amas, sino que debes desarrollar un sentido del tamaño de las porciones y la frecuencia de consumo. El control del peso se trata de la gestión.

**SE MÁS ACTIVO
PASO A PASO**



En este punto, también debe comenzar a apegarse a un programa de ejercicios para adaptarse a un estilo de vida más activo. Pero no tema: el equipo de su clínica lo ayudará con esto y con el tiempo, el estilo de vida más activo será una parte positiva de su rutina diaria.

-
1. **Habla con su médico el conoce sus límites.**
 2. **Debes comenzar lentamente.** Exagerar las cosas al principio puede provocar lesiones y evitar que logre sus objetivos.
 3. **Haga un plan.** Establezca objetivos, tanto a corto plazo (¿Cuánto tiempo debería durar mi caminata?) como a largo plazo (¿Por qué estoy haciendo esto y cómo puedo medir el éxito?)
 4. **Siempre tenga un plan B listo.** Si no puede completar su plan original, considere alternativas como consejeros, libros, apoyo en línea.
 5. **Planifique el ejercicio en su rutina diaria.** Se necesitan alrededor de 6 semanas para convertir una nueva actividad en un hábito. Si programa estas actividades para las primeras 6 a 8 semanas, tiene más posibilidades de que se conviertan en parte de un nuevo estilo de vida con el tiempo.
 6. **Haz equipo con otros.** En una sociedad, un nuevo plan se puede realizar mejor para todos los involucrados.
 7. **Elige sus actividades favoritas.** Suena casi demasiado simplista, pero las actividades que también son divertidas se perciben como una tarea mucho menor.
 8. **Busca un cambio y opciones.** Cuantas más opciones tenga, más probable es que realmente tome medidas.
 9. **Haga del ejercicio parte de su rutina diaria.** Las actividades repartidas a lo largo del día generan grandes cambios en la energía, la resistencia y el gasto calórico.
 10. **Cada pequeña actividad cuenta.** Tome las escaleras en lugar del ascensor, estacione más lejos en lugar de frente a la puerta principal, saque a pasear al perro por una ronda adicional. Incluso las pequeñas pueden hacer una gran diferencia.

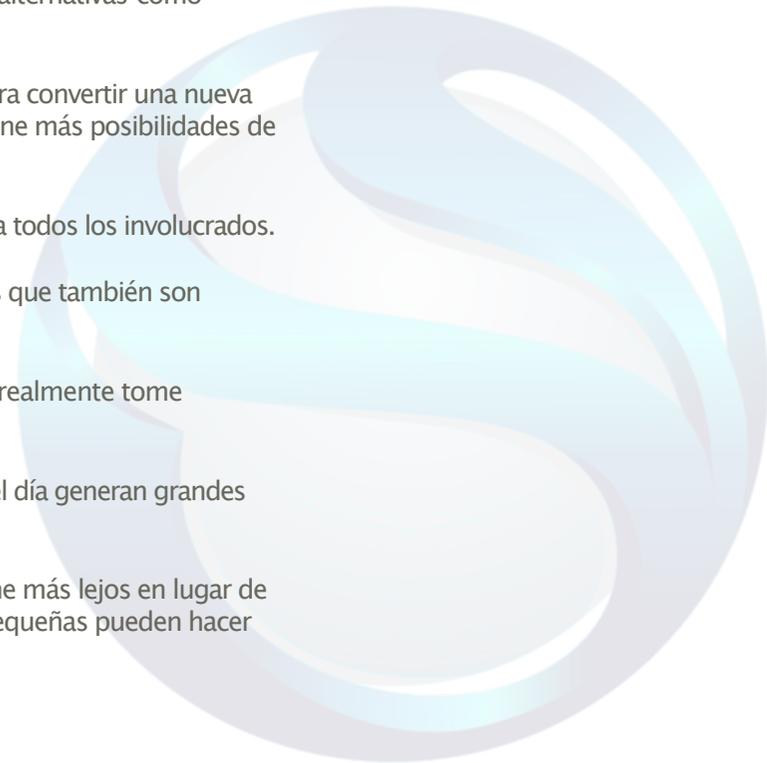


TABLA DE ACTIVIDADES

La siguiente tabla le brinda una descripción general de la cantidad de energía que usa en 30 minutos para diferentes actividades.

Peso (kg)	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Calorias									
Voleibol	84	91	98	105	112	119	126	133	140
Caminar (5km/h)	96	104	112	120	128	136	144	152	160
Golf	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Nadar	144	156	168	180	192	204	216	228	240
Entrenamiento con pesas	150	162	175	188	200	213	225	237	250
Tenis	192	208	208	240	256	272	288	304	320
Trotar (8km/h)	222	240	259	278	296	315	333	352	370



¡SIGUE MOVIENDOTE!

Para el bienestar físico.
Para el bienestar mental.

Mira hacia atrás lo que más esperaba cambiar de su apariencia física.

¿Recuerdas ese primero cumplido cuando tus esperanzas comenzaron a materializarse?

¿Recuerdas el impulso que te dio ese cumplido? Si se mantiene activo, seguirá recibiendo elogios y sintiéndose bien consigo mismo todos los días.

Mantenerse activo no solo significa que su gasto de energía aumenta y su corazón y circulación mejoran; también significa que puedes estar orgulloso de ti mismo y de tu progreso. Paso a paso, llegará más lejos de lo que nunca se atrevió a esperar.

5 PASOS PARA UNA VIDA MÁS ACTIVA

1. La percepción es la clave del éxito.

Con demasiada frecuencia pensamos que no tenemos tiempo para hacer ejercicio y entrenar, pero una variedad de pequeñas actividades definitivamente puede llevarnos allí. Subir escaleras, caminar hasta la tienda, encontrar un lugar para estacionar a cierta distancia de la entrada de la tienda, todo esto puede ser parte de un estilo de vida más saludable. Y también recuerda lo siguiente. ¡Tres horas es solo el 1,8% de una semana! Esto significa que 20 minutos cinco veces a la semana es sólo el 1,5 % del tiempo total de la semana. Mucha gente pasa más tiempo en las colas.

2. El ejercicio y el entrenamiento son prioridades

Ponga las actividades planificadas en su agenda de inmediato, en lugar de esperar con la esperanza de que luego se ajusten a su horario y le den la energía que necesita. De lo contrario, el calendario se llena rápidamente con otras citas y descuidamos lo esencial. Tienes la cita más importante contigo mismo, debe apegarse a estas citas y se sorprenderá de cuánto tiempo le queda para otras cosas.

3. Un plan B es parte de la estrategia.

A veces tenemos la mejor de las intenciones, pero la vida no coopera, como cuando llueve cuando estamos planeado un paseo. En tales casos, debe tener alternativas listas: Suba y baje algunos tramos de escaleras durante la hora del almuerzo o vaya de compras a pie. En caso contrario, tenga preparada una segunda bolsa de deporte en el coche. ¿Tienes inesperadamente 30 minutos de sobra? Se activo. Con una adecuada planificación previa, no hay excusa para el estilo de vida sedentario.

4. Mantener registros es importante

Registre los días y las horas de sus actividades planificadas en su programa diario o en un calendario, y luego registre también el resultado. Sea honesto acerca de esto. De lo contrario, solo se está engañando a sí mismo. Revisa cada semana y cada mes para evaluar tu desempeño. Si en algún momento tiene que perder (y lo hará) uno o dos días, debe recuperar las actividades la semana siguiente.



Y si tiene que perderse una semana entera, debe compensarlo en las siguientes dos semanas. Acérquese a la tarea con determinación y compromiso; se lo agradecerá más tarde.

5. Al final hay una recompensa.

La mayoría de las veces no enfocamos en una meta y no en los esfuerzos que nos llevarán allí. Por ejemplo, en lugar de enfocarse en la meta de perder 20 libras, enfócate en las acciones que le acercarán a esa meta, aquí por ejemplo, este sería un plan para estar activo por lo menos 30 minutos al día durante 12 o más días en el mes actual. Si se enfoca en completamente en apegarse a este plan, las metas no tardarán en llegar.

Piensa en una recompensa (que no tenga nada que ver con la comida) para cuando haya cumplido completamente su plan. Espere una escapada de fin de semana, un día en el spa o comprar ropa nueva. Esta es una gran motivación para esos días en los que el ejercicio parece solo un trabajo duro.





LA PRÓXIMA ESTACIÓN
TU VIAJE

UNA CONDUCTA ALIMENTARIA SALUDABLE

Mira hacia atrás las cosas que le han impedido perder peso en el pasado. Es posible que estas cosas sigan desempeñando un papel en su vida, pero no controlan sus hábitos alimenticios ni su estilo de vida actual; lo hace usted mismo.

Todos pasamos por muchas fases emocionales a lo largo de los años. Es importante recordar que comer realmente no cuenta como un consuelo. Puede encontrar fácilmente otras actividades que pueden distraer su mente y al mismo tiempo aumentar su autoestima. Sal a caminar, lleva un diario, mira tu película favorita. Sin embargo, si realmente quieres comer algo, elige algo saludable, como frutas o verduras. Se sorprenderá de cómo las verduras y frutas frescas puede fortalecerlo mental y físicamente.

Consejos:

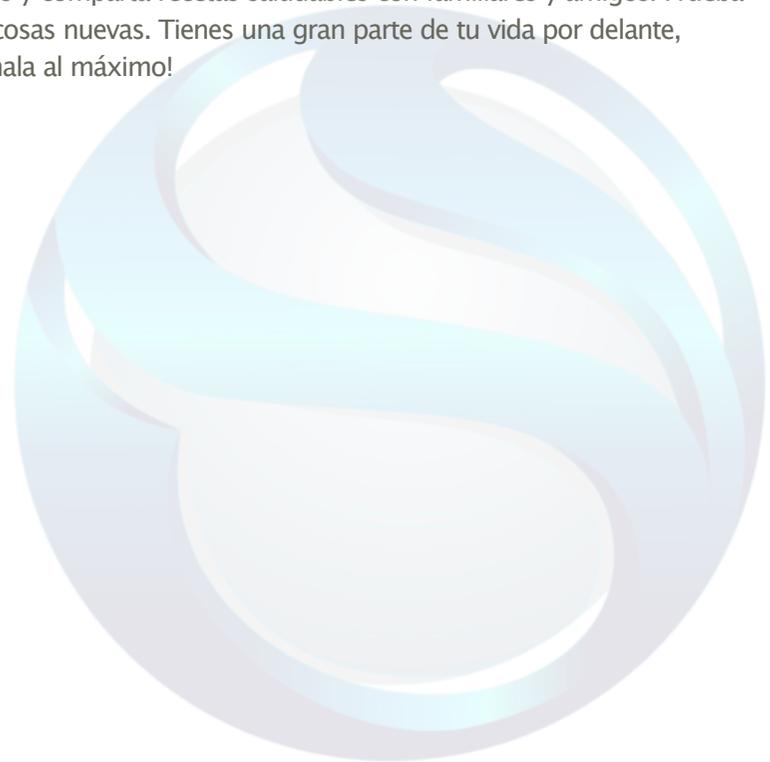
- Elija alimentos ricos en nutrientes, que aumentarán tu energía.
- Incluya los cinco grupos de alimentos si es posible.
- Piense siempre en el tamaño de las porciones, incluso si no prepara sus comidas usted mismo.
- ¡Escuche su instinto!

Porciones saludables = Peso saludable

Tú conoces mejor tu cuerpo y ahora eres más consciente de cuándo te sientes lleno, nunca más deberías sentirte obligado a terminar tu plato. El control de las porciones es clave aquí: si se apega a porciones saludables también mantendrá un peso saludable.

Tienes la opción

La variedad es la mitad de la vida y cuanto más disfrutarás de tu nuevo estilo de vida saludable. Tome una clase de cocina, organice una fiesta de refrigerios saludables y comparta recetas saludables con familiares y amigos. Prueba siempre cosas nuevas. Tienes una gran parte de tu vida por delante, ¡aprovéchala al máximo!



LA PRÓXIMA ESTACIÓN DE TU VIAJE

Después de la extracción del balón gástrico, lo que aprendiste y lograste sigue contigo; el globo fue solo el comienzo: usted mismo hizo el trabajo duro.

La desinstalación

El balón se retira de la misma manera que la instalación. Se pincha el balón y se aspira el agua estéril a través del catéter. Luego se retira el globo desinflado tirando de él.

Tres días antes de la extracción, se le cambiará nuevamente a una dieta semilíquida. Sólo se permite la alimentación líquida el día anterior a la retirada. El incumplimiento de estas instrucciones resultará en la postergación o postergación de la eliminación.



ES TU TURNO – LA VIDA DESPUÉS

Obtener el control de su control de peso fue una decisión valiente, y dar los primeros pasos fue lo más difícil. Hasta ahora, el globo le ha brindado el apoyo adicional que necesita con sus esfuerzos para perder peso y ha ayudado a mejorar su apariencia y autoestima. Ahora, sin embargo, solo depende de usted construir sobre lo que ha logrado y mantener los cambios en su estilo de vida.

El sistema de pérdida de peso con balón gástrico le brinda el conocimiento, la capacidad y el apoyo que necesita para continuar con los cambios de estilo de vida que ya ha realizado. Manténgase confiado y esperanzado y podrá construir sobre lo que se ha logrado hasta ahora. Recuerde, no está a dieta, es un nuevo estilo de vida. Continúe comiendo saludablemente, coma porciones más pequeñas y mantenga un estilo de vida activo. Su rutina diaria ahora incluye tomar decisiones más sabias, pero sabemos que todos tienen un mal día. No se castigue si “peca” un día pero comprométase a hacerlo mejor al día siguiente.

Consejos:

Asegúrese de pesarse semanalmente. Cuando vea que está en camino de ganar algunas libras, usa su diario de alimentos durante una semana para tomar conciencia de qué, cuándo y por qué come. Cíñete a tus nuevos hábitos saludables y mantendrás tu peso saludable.

CONSEJOS PARA LA PÉRDIDA DE PESO SALUDABLE

Comida

- Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- Use platos pequeños, ayuda con el control de las porciones.
- Deja de comer cada vez que se siente lleno.
- Amplíe gradualmente su gama de alimentos, especialmente alimentos ricos en proteínas como carne, pollo, pescado, productos lácteos y huevos.
- Los alimentos ricos en proteínas deben ser parte de cada comida.
- Antes de pesar los ingredientes crudos, retire las partes que no pueda comer.
- Las verduras deben estar bien cocinadas; corte las verduras crudas en trozos pequeños.
- Evite los alimentos que son difíciles de digerir, como la coliflor cruda, las cebollas crudas y los alimentos fritos.
- Limite su consumo de edulcorantes artificiales y refrescos de dieta.
- Evita alimentos con alta densidad energética, como azúcar, miel, piruletas, bebidas azucaradas, frutos secos y aderezos ricos en grasas
- El aceite de oliva es preferible para los aderezos para las ensaladas.

Tomar

- Beba al menos 8 vasos de agua al día.
- Beba siempre despacio y en pequeños sorbos.
- Beba un vaso de agua al menos 30 minutos antes de cada comida.
- Bebas dos vasos de agua 30 minutos después de cada comida para «limpiar» el globo.
- Beba lo menos posible durante las comidas
- Beba la menor cantidad posible de bebidas carbonatadas y con cafeína.
- Beba alcohol con moderación. Media lata de cerveza ligera o media copa de vino contienen aproximadamente 50 calorías.



También:

- Evite las comidas tardías y no coma en las dos horas antes de acostarse (el globo se mueve hacia arriba cuando se acuesta, esto puede causar reflujo y mareos).
- Si se presentan síntomas de reflujo vespertino, evite el café, el té, el alcohol, los tomates, las naranjas y otros alimentos ácidos y no fume. Si los síntomas persisten, levante la cabecera de su cama 20 cm.
- Si vomita deje de comer durante al menos dos horas, luego beba un poco de agua y coma solo alimentos blandos al principio.
- Consuma vitaminas y minerales según las indicaciones de su médico.



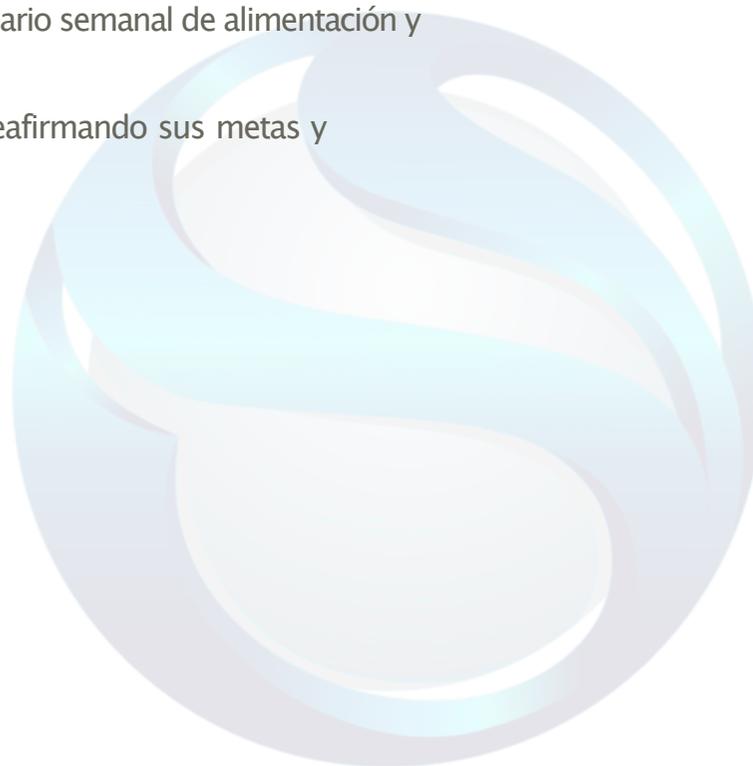
PLANIFICA TU VIAJE

Como paciente es importante que mantenga su motivación a lo largo de su viaje, lo que juega un papel importante en el logro de su objetivo.

Una buena manera de mantenerse motivado es realizar un seguimiento de su progreso de pérdida de peso; esta sección está diseñado para ayudarle con eso.

Solo tienes que seguir estos 3 pasos:

1. Planifique su pérdida de peso para los próximos dos meses y documente su peso y estado de ánimo actuales junto con los detalles de la meta de dos meses.
2. Documente sus comidas y actividades diarias para cada semana en el diario semanal de alimentación y ejercicio.
3. Repite el paso dos durante dos meses y luego comience de nuevo, reafirmando sus metas y documentando su progreso.



Mes _____

Semana _____



Diario semanal de nutrición y entrenamiento

Celebra tus comidas y entrenamientos aquí todos los días. No olvides notar el estado de ánimos y el hambre tuyo también, todos los días

Notas:

.....

.....

.....

.....

Como usar el rastreador de estado de ánimo y hambre

Nivel de hambre: colorea el primer círculo



Estado de ánimo: colorea el segundo círculo



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Ejercicios							

Mes _____

Semana _____



Diario semanal de nutrición y entrenamiento

Celebra tus comidas y entrenamientos aquí todos los días. No olvides notar el estado de ánimos y el hambre tuyo también, todos los días

Notas:

.....

.....

.....

.....

Como usar el rastreador de estado de ánimo y hambre

Nivel de hambre: colorea el primer círculo



Estado de ánimo: colorea el segundo círculo



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Ejercicios							

Mes _____

Semana _____



Diario semanal de nutrición y entrenamiento

Celebra tus comidas y entrenamientos aquí todos los días. No olvides notar el estado de ánimos y el hambre tuyo también, todos los días

Notas:

.....
.....
.....
.....

Como usar el rastreador de estado de ánimo y hambre

Nivel de hambre: colorea el primer círculo



Estado de ánimo: colorea el segundo círculo



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Ejercicios							

Mes _____

Semana _____



Diario semanal de nutrición y entrenamiento

Celebra tus comidas y entrenamientos aquí todos los días. No olvides notar el estado de ánimos y el hambre tuyo también, todos los días

Notas:

.....
.....
.....
.....

Como usar el rastreador de estado de ánimo y hambre

Nivel de hambre: colorea el primer círculo



Estado de ánimo: colorea el segundo círculo



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Ejercicios							

Mes _____

Semana _____



Diario semanal de nutrición y entrenamiento

Celebra tus comidas y entrenamientos aquí todos los días. No olvides notar el estado de ánimos y el hambre tuyo también, todos los días

Notas:

.....
.....
.....
.....

Como usar el rastreador de estado de ánimo y hambre

Nivel de hambre: colorea el primer círculo



Estado de ánimo: colorea el segundo círculo



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Ejercicios							

Mes _____

Semana _____



Diario semanal de nutrición y entrenamiento

Celebra tus comidas y entrenamientos aquí todos los días. No olvides notar el estado de ánimos y el hambre tuyo también, todos los días

Notas:

.....
.....
.....
.....

Como usar el rastreador de estado de ánimo y hambre

Nivel de hambre: colorea el primer círculo



Estado de ánimo: colorea el segundo círculo



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Ejercicios							



**CON E-MEDICAL
USTED YA ESTÁ EN SU VIAJE HACIA
UN FUTURO MÁS DELGADO**

**NOSOTROS DESEANDOLE TODO LO
MEJOR.**





e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico

+56 9 50509156

contacto@e-medical-chile.cl

Pérez Valenzuela 1520, Providencia

Lunes a Viernes: 09.00 - 20.00 Hrs.

www.e-medical-chile.cl