



ACELERE SU PÉRDIDA DE PESO

UNA GUÍA SALUDABLE PARA EL TRASPLANTE DE RIÑÓN



University Health System | UT Health Science Center
San Antonio

DESCRIPCIÓN GENERAL

University Transplant Center se ha comprometido a garantizar el éxito de su cirugía de trasplante de riñón.

Para reducir la probabilidad de obtener un mal resultado, por favor trate de reducir parte de su peso extra en la zona inferior del abdomen. Los pacientes con un alto índice de masa corporal (IMC) tienen mayor riesgo de infecciones perjudiciales y/o de perder el riñón después de la cirugía.

Este folleto fue creado para ayudarle a alcanzar un peso saludable para el trasplante. Una vez que alcance su objetivo, por favor pídale a su médico nos envíe un nuevo referido o derivación. La pérdida de peso puede impactar positivamente en su vida reduciendo la probabilidad de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, dolor y depresión. Los pacientes que están comprometidos y motivados y que se fijan metas realistas tienen más probabilidad de éxito.

Comencemos. Por favor, complete las casillas siguientes:

MI META DE PESO



MIS METAS DE SALUD

A large, empty white rectangular area with a dark blue border, intended for the patient to write their health goals.

MI PROPÓSITO EN LA VIDA

A large, empty white rectangular area with a dark blue border, intended for the patient to write their life purpose.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal o IMC se calcula a partir de la altura y el peso. Con excepción de los atletas y los ancianos, en la mayoría de los adultos es un indicador del nivel de grasa corporal.

Usted puede calcular su IMC con esta fórmula:

MI BMI

(su peso en libras)

X

703

=

=

(su altura en pulgadas)

X

(su altura en pulgadas)

=

=

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades usan el IMC para definir algunos términos, como sobrepeso y obesidad:

- Peso insuficiente: IMC por debajo de 18.5
- Peso normal: 18.5 a 24.9
- Sobrepeso: 25.0 a 29.9
- Obesidad: 30.0 y más



¿CÓMO AFECTA EL IMC MI CAPACIDAD PARA RECIBIR UN TRASPLANTE DE RIÑÓN?

Para ser un candidato aceptable para un trasplante de riñón, los límites usuales de IMC son de 19 a 40.

Las personas con un IMC superior a 35 en el momento del trasplante tienen un 40% de aumento en pérdidas de trasplantes y un riesgo de muerte después del trasplante un 30% mayor que los pacientes con un IMC menor.

Los pacientes que tienen mucho sobrepeso en la parte baja del abdomen corren el riesgo de que sus heridas quirúrgicas no cicatricen bien o se infecten gravemente. Si su IMC es superior al límite usual de 40, posiblemente tenga que llevar un estilo de vida más saludable. Eso le permitirá bajar de peso y alcanzar un IMC dentro de los límites usuales de 19 a 40 para su trasplante.

MI PLAN PARA PERDER PESO

Antes de comenzar cualquier dieta o programa de pérdida de peso, hable con su médico o dietista. Si está recibiendo diálisis, consulte con su dietista de diálisis para seguir el plan más adecuado para usted.



CÓMO ACELERAR LA PÉRDIDA DE PESO

- ⇒ Coma al menos tres veces al día. Preste atención a su cuerpo. Cuando sienta que ya ha comido suficiente, deténgase. Deje de comer antes de sentirse lleno o comer excesivamente. Sólo siga comiendo si realmente tiene hambre.
- ⇒ Si usted sigue sintiéndose con hambre o insatisfecho después de una comida o bocadillo, espere al menos 10 minutos antes de comer más. A menudo, el deseo de comer desaparecerá.
- ⇒ Elija carnes sin grasa, queso sin grasa o bajo en grasa, y leche descremada o baja en grasa, en lugar de las opciones con más calorías y mayor contenido de grasa.
- ⇒ Coma mucha fibra. Las verduras, las frutas y los granos enteros son buenas fuentes de fibra. Coma cereal con alto contenido de fibra todos los días.
- ⇒ Reduzca su consumo de azúcar. No beba alcohol.
- ⇒ Guarde todos los alimentos en la cocina. Coma solamente en lugares que se usen para comer, como la mesa. No coma en su automóvil o en el dormitorio ni frente al televisor.

PREPARACIÓN DE COMIDAS

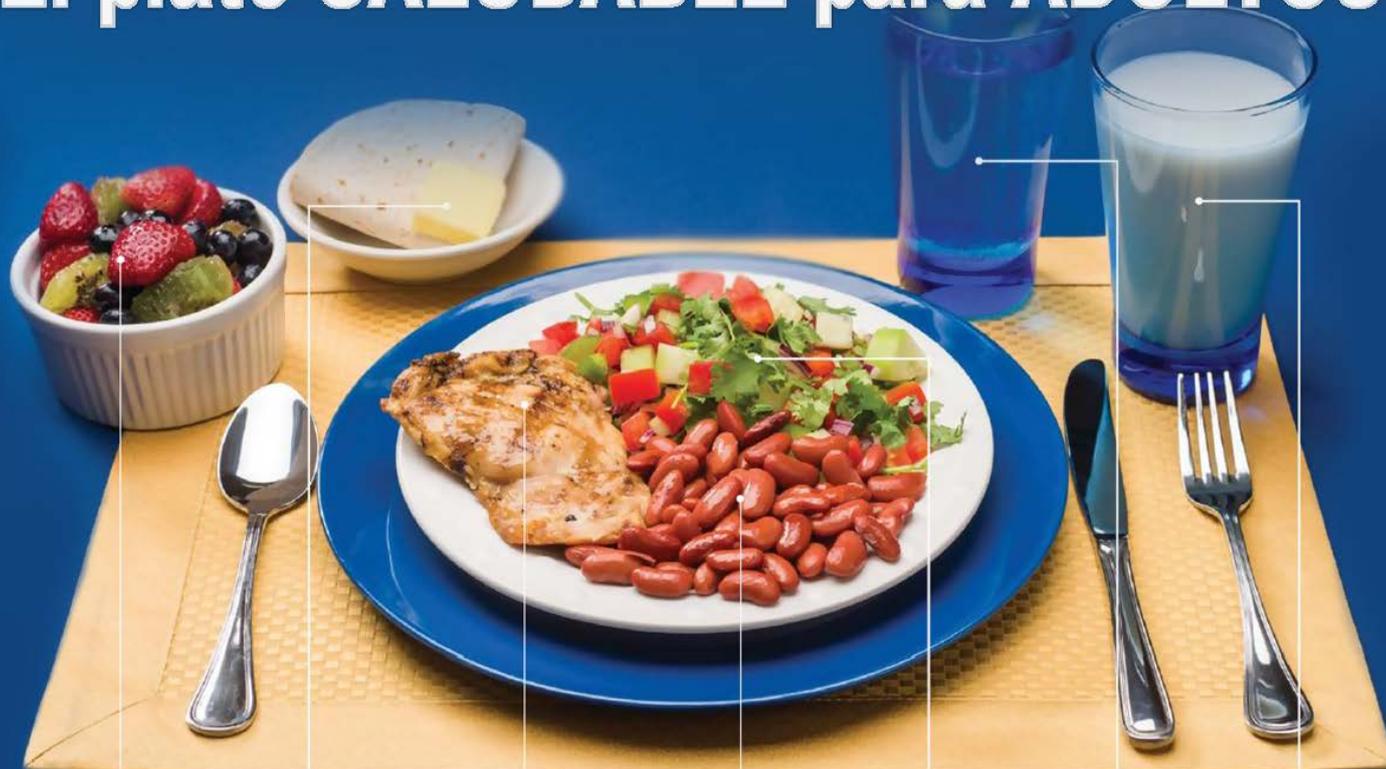
- ⇒ Planee sus comidas con tiempo.
- ⇒ Para cocinar, utilice métodos que reduzcan las calorías.
- ⇒ Cocine sin agregar grasas (por ejemplo, al horno, asando, a la parrilla o hirviendo en agua).
- ⇒ Para cocinar, utilice aerosoles de cocina antiadherentes en lugar de mantequilla o aceite. Para cocinar puede utilizar caldos o jugos de fruta, en lugar de aceite.
- ⇒ Cuando sea posible, consuma alimentos bajos en calorías en vez de altos en calorías.
- ⇒ Cocine solamente lo que necesita para una sola comida.
- ⇒ Si debe cocinar porciones adicionales, guárdelas tan pronto como estén listas, para comerlas en otras comidas.
- ⇒ Cocine cuando no tenga hambre. Por ejemplo, cocine y refrigere la cena de mañana después de haber terminado de comer.
- ⇒ Agregue frutas, verduras y otros alimentos bajos en calorías a todas sus comidas.

Para acceder a recetas deliciosas, visite healthfocussa.net/category/living-well/

PLANEAR. PREPARAR. COMER.



El plato SALUDABLE para ADULTOS



Fruta

Una porción por comida

Grasas

Una porción por comida

Proteína

1 a 2 onzas en el desayuno
2 a 3 onzas en el almuerzo y la
cena

Almidón

Dos a tres porciones por
comida

Verduras

Una a tres porciones por
comida

Agua

Seis a ocho vasos de 8
onzas por día

Leche descremada

Un vaso de 8 onzas por
comida

A LA HORA DE COMER

⇒ SIGA LAS PAUTAS DEL PLATO SALUDABLE PARA ADULTOS

- ⇒ Divida su plato en cuatro partes iguales. Utilice una parte para la carne, otra para el almidón (pasta de trigo integral, arroz integral, papas o pan integral) y dos para verduras sin almidón.
- ⇒ Coma fruta de postre en vez de pastel, tortas u otros dulces. (Si usted recibe diálisis, pregúntele a su dietista qué puede comer y cuánto).
- ⇒ Si es posible, beba un vaso de agua antes de comer. (Si usted recibe diálisis, pregúntele a su dietista qué puede beber y qué cantidad).
- ⇒ Utilice platos más pequeños (por ejemplo de 9 pulgadas), cuencos, vasos y cucharas para servir.
- ⇒ No ponga los platos de servir en la mesa. Esto hará más difícil servirse una segunda porción.
- ⇒ Sirva el aderezo de la ensalada por separado, en vez de mezclarlo o verterlo en su ensalada. Moje el tenedor en el aderezo antes de comer un bocado de ensalada.
- ⇒ Coma lentamente. Haga pausas de 1 minuto mientras come sus comidas. Apoye el tenedor en el plato entre bocados.
- ⇒ Corte la comida un bocado a la vez.
- ⇒ Retire su plato apenas haya terminado de comer.



BOCADILLOS

Los bocadillos pueden ser parte de una pérdida de peso saludable. Usted puede comer seis veces al día, siempre que haya planeado qué comer y no coma demasiadas calorías.



MIS BOCADILLOS SALUDABLES FAVORITOS

- ⇒ Planifique anticipadamente. Asegúrese de tener a mano bocadillos saludables.
- ⇒ Guarde los bocadillos bajos en calorías en un lugar especial de su refrigerador.
- ⇒ Estas son algunas buenas opciones:

1. Queso en tiras reducido en grasa, yogur de bajas calorías y leche descremada.
2. Porciones del tamaño de un bocado de verduras crudas lavadas, como zanahorias, apio, pimientos cortados en tiras, pepinos, brócoli y coliflor. Sírvalas con salsas bajas en calorías.
3. Fruta fresca.

LAS COMIDAS Y LAS EMOCIONES



FELIZ



TRISTE



ENOJADO



PREOCUPADO

¿Utiliza usted las comidas para resolver sensaciones distintas del hambre, como el aburrimiento, el cansancio o el estrés? Si come por esas razones, pruebe otras cosas:

- ⇒ Llame a un amigo para pedirle apoyo.
- ⇒ Utilice citas inspiradoras que le ayuden a evitar la tentación de comer.
- ⇒ Tome un baño o ducha caliente.
- ⇒ Escuche música o un CD de relajación.
- ⇒ Salga a caminar.

Yo como cuando me siento así:

MI PLAN PARA SER FELIZ

COMPRAS SALUDABLES Y EN PRESUPUESTO

- ⇒ Esté atento a las ofertas y los cupones
- ⇒ Asegúrese de ir de compras cuando no tiene hambre; así evitará comprar por impulso.
- ⇒ Dese tiempo para hacer las compras, para que pueda comparar precios y tomar decisiones informadas.
- ⇒ Siga la lista de comidas que anotó.
- ⇒ Busque en todas partes las mejores ofertas; muchos artículos caros son colocados a nivel de los ojos.
- ⇒ Compre grandes cantidades de arroz integral, pasta de trigo integral, frijoles y lentejas secos, verduras y proteínas congeladas (como carne, aves y pescado) cuando los artículos estén de oferta.
- ⇒ Compre frutas y verduras enlatadas o congeladas que no contengan sal y azúcar agregadas.
- ⇒ Compre alimentos frescos, pues las versiones instantáneas cuestan más. Cómprelas en pequeñas cantidades, para no tener que desechar alimentos que se estropean.
- ⇒ Tenga en cuenta las marcas propias de la tienda, pues son más baratas.

MI LISTA DE COMESTIBLES

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE GRUPOS DE ALIMENTOS

- ⇒ **HORTALIZAS:** Los productos de granja de temporada suelen ofrecer el mejor valor por su dinero. Sin embargo, cuando no están de temporada, las frutas y verduras enlatadas o congeladas sin sodio y azúcar añadidos pueden ser más económicas.
- ⇒ **GRANOS:** Tenga en cuenta los panes integrales, cereales, pastas y otros productos de granos, para agregar variedad a sus comidas a bajo costo. Cómprelos en cantidad cuando sea posible y cocínelos usted mismo en lugar de comprar las variedades de cocción rápida o presazonadas.
- ⇒ **LÁCTEOS:** Busque promociones especiales en leche, queso y yogur, pero evite comprar más de lo que pueda consumir para la fecha de vencimiento.
- ⇒ **PROTEÍNAS:** Al comprar carne, pollo, pescado y huevos, calcule el costo por porción y no por libra. Los huevos, el pollo y el pavo son generalmente las opciones más económicas. También tenga en cuenta las fuentes de proteínas vegetales, como frijoles, guisantes, mantequilla de maní y nueces.
- ⇒ **RECETAS:** Para acceder a recetas saludables, visite healthinfo.universityhealthsystem.com/Library/Recipes/

BARQUILLOS/WAFFLES



FILETES DE CERDO



MANZANAS SALTEADAS



CONSEJOS PARA MOVERSE MÁS EN CASA Y EN EL TRABAJO

- ⇒ Utilice un podómetro para controlar diariamente sus pasos y alcanzar un objetivo (por ejemplo, 10,000 pasos por día).
- ⇒ Estacione su automóvil más lejos de su destino o use el transporte público.
- ⇒ Use un escritorio para trabajar de pie o caminando.
- ⇒ Haga sus reuniones caminando, en lugar de sentarse en una sala de conferencias.
- ⇒ Haga una caminata rápida después del almuerzo.
- ⇒ En lugar de enviarle un correo electrónico, camine hasta donde está su compañero de trabajo.
- ⇒ Póngase de pie al hablar por teléfono.
- ⇒ Salga de paseo o juegue juegos en el césped en lugar de ver televisión.



MI REGISTRO DE ACTIVIDAD INICIAL

Mis objetivos : (por ejemplo, 10,000 pasos/día) _____

Lunes: _____

Viernes : _____

Martes: _____

Sábado : _____

Miércoles : _____

Domingo : _____

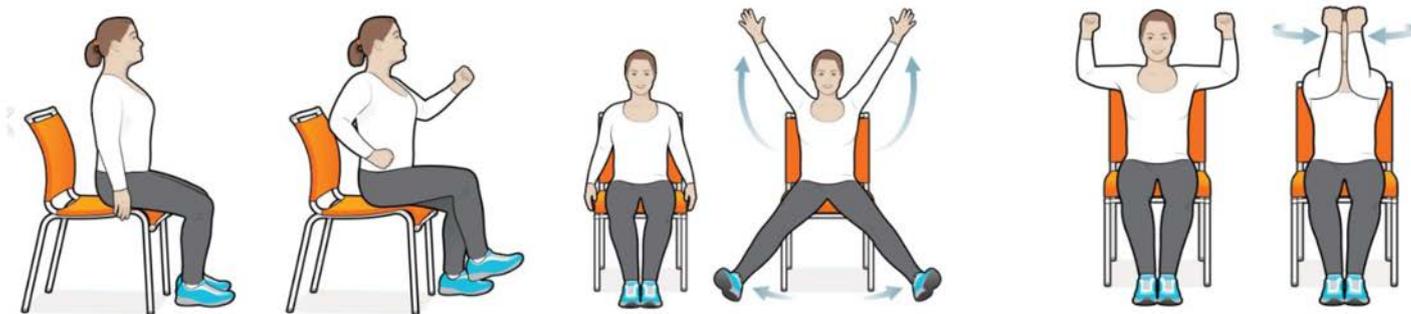
Jueves : _____

¿TIENE PROBLEMAS EN LOS PIES O DIFICULTAD PARA CAMINAR? PRUEBE ESTA OPCIÓN:

Siéntese a hacer ejercicios sintonizando “**Sit and Be Fit**” en la estación de televisión PBS de lunes a viernes a las 9:00 a.m. Cada programa de ejercicios en silla es cuidadosamente investigado y diseñado por la enfermera registrada Mary Ann Wilson y un equipo de fisioterapeutas, médicos y especialistas en ejercicios. Esta serie se ha ganado un público numeroso debido a su eficacia para mejorar notablemente la salud y el bienestar de adultos mayores, personas físicamente limitadas y quienes padecen enfermedades y dolores crónicos. Para más información, visite sitandbenefit.org.



MI ENTRENAMIENTO INICIAL EN SILLA



PROGRAMA FITNESS IN THE PARK

Fitness in the Park es un programa disponible en toda la ciudad. Ofrece una amplia variedad de clases GRATIS de ejercicios y aptitud física en toda el área de San Antonio. Participe en actividades en el parque, centro comunitario o biblioteca de su localidad, las cuales le ayudarán a alcanzar sus metas de aptitud física y control de peso. Para los detalles y los horarios de las clases, visite las páginas del programa Fitness in the Park en sanantonio.gov.

Las personas que no residen en San Antonio pueden visitar el sitio web de sus respectivas ciudades y consultar los programas gratuitos de salud y aptitud física más cercanos. Los sitios web de las ciudades también son útiles para buscar parques, clases de cocina saludable y más cerca de su hogar.



MIS SITIOS WEB Y CANALES DE APTITUD FÍSICA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MIS PARQUES Y PROGRAMAS



University Health System
Texas Diabetes Institute

El Texas Diabetes Institute ofrece una variedad de servicios, tales como:

- ⇒ Asesoramiento individual con dietistas
- ⇒ Clase de cocina renal
- ⇒ Clase de cocina saludable
- ⇒ Programas de ejercicio, aun para pacientes ambulatorios y que reciben diálisis.

Las clases de cocina saludable son mensuales y están a cargo de dietistas registrados, en la cocina educativa del Texas Diabetes Institute. Cuando se inscriba por sólo \$5, usted recibirá:

- Una demostración de cocina.
- Recetas para llevar a su hogar.
- Muestras de comidas.

Algunas clases se dictan en español. La tarifa de \$5 debe pagarse en la oficina del cajero del Texas Diabetes Institute antes de comenzar la clase.

701 S. Zarzamora
San Antonio, TX 78207
210-358-7100

¿ESTÁ CONSIDERANDO UNA CIRUGÍA PARA PERDER PESO? ESTAS SON ALGUNAS OPCIONES:

UT WEIGHT LOSS

OFRECE SEMINARIOS INFORMATIVOS GRATIS

El Dr. Richard Peterson organiza seminarios informativos gratis en nuestra clínica principal de CHRISTUS Westover Hills. Si le interesa aprender más sobre la pérdida de peso quirúrgica y cómo la cirugía bariátrica puede ayudarle a cambiar su vida, llame hoy.

Westover Hills Medical Plaza I
11212 Highway 151, San Antonio, TX 78251
210-438-8446
<http://utweighloss.com/>

SOUTH TEXAS SURGEONS

OFRECE SEMINARIOS INFORMATIVOS GRATIS

Para solicitar información sobre los seminarios, comuníquese con la oficina. Si usted se registra, podrán verificar su seguro por adelantado y darle en el seminario una estimación precisa de su cobertura.

414 Navarro, Ste 810
San Antonio, TX 78205
210-220-1726
<http://stxsurgeons.com/>



University Health System | UT Health Science Center
San Antonio

4502 Medical Dr., San Antonio, TX 78229

UniversityTransplantCenter.com

210-567-5777

