Nota de prensa

Evidencias actuales y experiencia clínica destacan el papel del acompañamiento multidisciplinar para mantener el bienestar tras la cirugía bariátrica y metabólica

Mantener la salud a largo plazo, el verdadero objetivo tras la cirugía de la obesidad

En Madrid, a 29 de octubre de 2025. La cirugía bariátrica y metabólica (CBM) es hoy uno de los tratamientos más eficaces para mejorar la salud y el bienestar de las personas con obesidad grave. Pero su verdadero propósito va más allá de la pérdida de peso: **se trata de recuperar calidad de vida, equilibrio emocional y funcionalidad.** En este camino, el acompañamiento continuado y el trabajo conjunto de distintos profesionales sanitarios resultan esenciales para mantener los beneficios a largo plazo.

Desde la **Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad (SECO)** se subraya que **la cirugía no es el final del proceso, sino el comienzo de una nueva etapa de salud,** en la que el seguimiento y el apoyo multidisciplinar marcan la diferencia.

"*El propósito no se mide solo en los kilos perdidos, sino en cómo cambia la vida de la persona: volver a caminar sin fatiga, recuperar la movilidad, disfrutar con la familia o tener más energía para el día a día*", explica la **Dra. Virginia Fernández-Ruiz, enfermera y dietista-nutricionista, vocal multidisciplinar de SECO**.

La Dra. Fernández-Ruiz destaca que mantener los resultados a largo plazo requiere **un enfoque global, que acompañe a la persona en su proceso de adaptación y cambio**. En esta nota comparte las claves prácticas que permiten transformar la cirugía en un punto de partida hacia una vida más activa, saludable y plena.

Un propósito de salud integral, no solo de peso

La respuesta clínica a largo plazo tras una CBM depende, en gran medida, de la calidad del acompañamiento y de la experiencia del equipo multidisciplinar que apoya a la persona en su proceso de cambio. Por ello, SECO recuerda **la importancia de acudir siempre a centros y profesionales acreditados,** que garanticen una atención segura, coordinada y personalizada.

En su web oficial (www.seco.org), SECO ofrece un listado de equipos certificados, con formación específica y competencias verificadas. Este sello de calidad garantiza una atención integral que combina la labor de cirujanos, endocrinólogos, endoscopistas, dietistas-nutricionistas, profesionales de enfermería, psicología y actividad física, trabajando de forma conjunta para mantener la buena respuesta clínica a largo plazo.

"*No todas las cirugías son iguales Y los equipos deben estar capacitados*", subraya la Dra. Fernández-Ruiz. "*Cuando la persona está acompañada por un equipo acreditado y coordinado, la respuesta clínica es más estable y duradera*."

Este modelo de atención, alineado con el consenso internacional de la **Federación Internacional para la Cirugía de la Obesidad (IFSO, 2024)**, pone el foco en la salud global y en la sostenibilidad de los resultados. La evolución más favorable se alcanza cuando el

acompañamiento multidisciplinar se mantiene en el tiempo y la persona se siente apoyada en todas las dimensiones de su bienestar.

Acompañamiento continuado para una salud duradera

Con el paso de los años pueden producirse pequeñas variaciones en el peso o en el equilibrio metabólico. Estas situaciones no reflejan una pérdida de respuesta, sino la necesidad de reajustar estrategias o reforzar el seguimiento con el equipo. **Reflejan, en definitiva, el carácter crónico de la obesidad.**

El acompañamiento continuado permite prevenir complicaciones, reforzar hábitos saludables y mantener la buena respuesta clínica alcanzada tras la cirugía. Este seguimiento ayuda además a detectar a tiempo necesidades emocionales o nutricionales y a reforzar la adherencia al estilo de vida saludable.

"*El propósito no es solo conseguir una buena respuesta clínica inicial, sino mantenerla en el tiempo y disfrutar de una vida plena y activa*", concluye la Dra. Fernández-Ruiz.

Consejos prácticos

Tras una CBM comienza una etapa de cambio y adaptación que va mucho más allá del peso. La Dra. Fernández-Ruiz comparte algunas recomendaciones sencillas para mantener los beneficios de la cirugía y disfrutar de una vida más saludable y activa.

1. Alimenta tu bienestar

La alimentación saludable no se basa en restricciones, sino en equilibrio. La clave está en priorizar alimentos frescos y naturales —frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva—, apostando por productos de temporada y de proximidad. Comer en compañía y sin pantallas ayuda a disfrutar más del momento, mejora la digestión y favorece una relación más consciente con la comida. Una alimentación equilibrada y sostenible aporta energía y bienestar. Limitar los ultraprocesados y disfrutar de ellos de forma ocasional, dentro de un patrón flexible, contribuye a mantener los buenos hábitos a largo plazo.

2. Muévete con propósito

No se trata de hacer deporte intenso, sino de mantenerse activo cada día. Caminar, subir escaleras o nadar son gestos sencillos que fortalecen el cuerpo y mejoran el ánimo. El ejercicio de fuerza, realizado de forma regular y adaptado a cada persona, es especialmente importante para conservar la masa muscular y mantener la vitalidad. Incorporar el movimiento como parte de la rutina diaria favorece la autonomía, mejora la movilidad y contribuye a una vida más plena.

3. Cuida tu salud mental

El bienestar emocional forma parte del cuidado de la salud. Aprender a reconocer las emociones, identificar el hambre real y gestionar la alimentación por impulso ayuda a mantener el equilibrio y disfrutar más del proceso. Buscar apoyo psicológico o participar en grupos de acompañamiento puede ser de gran ayuda para afrontar los cambios y reforzar la motivación. Dedicar tiempo al descanso, mantener rutinas de sueño y practicar técnicas de relajación también favorece la estabilidad emocional y la serenidad.

4. Mantén el contacto con tu equipo

El seguimiento regular con los profesionales de referencia es clave para mantener la salud a largo plazo. Las revisiones permiten ajustar pautas, valorar la suplementación y reforzar los hábitos adquiridos. Cada persona evoluciona de forma distinta y contar con un acompañamiento cercano ayuda a resolver dudas y prevenir complicaciones. Acudir a las revisiones, incluso cuando todo va bien, forma parte del compromiso con uno mismo y con el propio bienestar.

5. Adapta, reajusta, avanza

El proceso de cambio no es lineal. A lo largo del tiempo pueden aparecer variaciones en el peso, en la energía o en la relación con la comida. Estos ajustes son naturales y forman parte del camino. Escuchar al cuerpo y comunicarse con el equipo permite adaptar estrategias y mantener la motivación. Avanzar con flexibilidad, sin exigencias extremas, ayuda a sostener los resultados y disfrutar del proceso con serenidad.

6. Acompañamiento y motivación

Compartir experiencias con otras personas que viven un proceso similar refuerza la confianza y la constancia. Los grupos de apoyo, las actividades en equipo o los programas de seguimiento contribuyen a mantener el propósito de salud y bienestar. Rodearse de entornos positivos y mantener objetivos realistas impulsa la motivación y facilita consolidar los cambios a largo plazo.

Para más información y gestión de entrevistas:
comunicacion@seco.org / 663 720 802

Sobre la SECO

La Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad y Enfermedades Metabólicas (SECO) es una sociedad científica sin ánimo de lucro, que se funda en 1997 por un grupo de Cirujanos Españoles con especial dedicación e interés al tratamiento quirúrgico de la obesidad severa y de las enfermedades metabólicas. Es miembro nº 11 de la I.F.S.O. (Federación Internacional de Sociedades de Cirugía de la Obesidad) desde 1997. Algunos de sus miembros son además miembros de otras asociaciones nacionales, y colaboran con los Comités de Editoriales de las Revistas más importantes de la Especialidad como son "Obesity Surgery" y "SOARD". www.seco.org