Nota de prensa

SECO recuerda la importancia de mantener hábitos saludables en pacientes de cirugía de la obesidad durante las vacaciones

Madrid, a 19 de diciembre de 2025. La Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad (SECO) subraya la importancia de reforzar los hábitos saludables en los pacientes intervenidos de cirugía de la obesidad y metabólica durante los periodos vacacionales, una etapa en la que los cambios de rutina, los viajes y las celebraciones pueden dificultar el mantenimiento de los logros alcanzados tras la intervención.

El éxito de la cirugía bariátrica no depende únicamente del procedimiento quirúrgico, sino de la consolidación de cambios duraderos en el estilo de vida, basados en tres pilares fundamentales: **una alimentación adecuada, la actividad física regular y el bienestar emocional**. Durante las vacaciones, estos pilares pueden verse comprometidos, lo que genera dudas y preocupación entre los pacientes, tanto por la posible interrupción de la pérdida de peso como por el temor a recuperarlo.

"El objetivo no es vivir las vacaciones con miedo, sino con responsabilidad. Disfrutar de estos periodos es compatible con mantener hábitos saludables si se planifican adecuadamente", explica el **Dr. Antonio Morandeira**, vocal de la SECO.

Alimentación consciente y planificación

Desde la sociedad médica se recuerda que, incluso durante las vacaciones de Navidad, es fundamental no descuidar los principios básicos de la alimentación tras una cirugía bariátrica: **controlar el tamaño de las porciones, priorizar alimentos ricos en proteínas, masticar bien, comer despacio y detener la ingesta al aparecer la sensación de saciedad.** Las excepciones puntuales pueden contemplarse, siempre que estén planificadas y no se conviertan en la norma.

Asimismo, se recomienda **prestar especial atención a la hidratación**, priorizando el consumo de agua y evitando las bebidas alcohólicas. "El alcohol aporta calorías vacías, favorece la deshidratación y puede llevar a una mayor ingesta de alimentos por desinhibición", advierte el Dr. Morandeira.

En el contexto de celebraciones y comidas sociales, **la SECO anima a incorporar opciones culinarias más saludables**, ya sea mediante adaptaciones de recetas tradicionales o utilizando recetas específicamente diseñadas para pacientes de cirugía bariátrica, disponibles en la web de la sociedad (https://www.seco.org/pacientes/medicina-culinaria-y-cirugia-bariatrica). Omitir comidas para "compensar" una celebración posterior no es una estrategia aconsejable, ya que llegar con exceso de apetito puede favorecer una ingesta inadecuada.

Actividad física y bienestar emocional

Durante los periodos vacacionales también suele disminuir la actividad física debido a los desplazamientos o cambios en la rutina. No obstante, **la SECO recomienda mantener un nivel mínimo de ejercicio, como paseos diarios, para evitar el sedentarismo**. La planificación y la implicación de familiares y amigos pueden facilitar la incorporación de actividad física en el día a día.

El bienestar emocional es otro aspecto clave. Aunque las vacaciones suelen asociarse a momentos de disfrute, la ruptura de la rutina puede generar situaciones de estrés o tristeza. Identificar estas emociones, anticiparse a ellas y apoyarse en el entorno cercano resulta fundamental. **"Cuidar la salud emocional es tan importante como cuidar la alimentación o el ejercicio"**, señala el vocal de SECO.

Viajes y seguimiento médico

En caso de viajar, la SECO recomienda **llevar siempre la medicación y los suplementos pautados**, así como disponer de un informe médico actualizado en el que se especifiquen los procedimientos bariátricos realizados.

Desde la sociedad científica insisten en evitar la culpa ante desviaciones puntuales. El objetivo no es la perfección, sino el mantenimiento global de hábitos saludables. Reconocer las dificultades y planificar soluciones permite retomar el camino tras las vacaciones y evitar la pérdida de los hábitos adquiridos.

"Las vacaciones deben vivirse como una oportunidad para descansar y compartir, no como una amenaza para la salud. Con información y planificación, los pacientes intervenidos de cirugía bariátrica pueden disfrutarlas de forma segura y saludable", concluye el Dr. Antonio Morandeira.

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