

- [Aviso] El objetivo de esta historia es ofrecer a los miembros de Kaiser Permanente que están considerando la cirugía bariátrica y metabólica, o que ya se sometieron a ella, la oportunidad de aprender de la experiencia real de otra persona. Tome en cuenta que el contenido de estas historias solo se ofrece con fines informativos y no son consejos médicos. Si tiene alguna pregunta relacionada con su condición médica individual, consulte a su equipo de atención médica.
- [Entrevistadora] ¡Hola, Reggie! Gracias por compartirnos su historia. Cuéntenos un poco más sobre su experiencia con la cirugía metabólica y bariátrica.
- [Reggie] Hola. Me presento nuevamente: me llamo Reggie. El 12 de julio de 2012, tuve algunos problemas de salud que tenían que ver con el corazón. Me dijeron que tenía problemas cardíacos, así que decidí enfrentar el proceso y todo estuvo bien; pude sobrellevarlo mentalmente. Luego, creo que en marzo o abril, me dijeron que tenía prediabetes, y pensé, no se puede tener prediabetes, o tienes diabetes o no tienes diabetes. Esto hizo que investigara sobre la cirugía para perder peso. Hace muchos años investigué sobre la cirugía, cuando la banda gástrica era muy popular, y realmente no me interesó. Simplemente no me gustó, no estaba listo; eso fue todo. Así que acudí a las clases y realmente me sorprendí con toda la información disponible, pero si no vas a involucrarte, entonces con esto... tienes que encontrar la manera. Nunca se tiene la oportunidad de darle uso. Antes de entrar al programa, me acordé de un pasaje que escuché hace algunos años, que dice que si la mente es como un paracaídas, funciona mejor cuando se abre. Así que decidí atravesar este proceso con la mente abierta. Quería obtener la mayor cantidad de información posible de lo que se ofrecía para tener una segunda oportunidad y poder disfrutar de una vida mejor y más saludable.
- Así lo hice, y el 6 de octubre de 2014, me sometí a la cirugía y opté por la manga. Debido a las alergias y a que ciertos alimentos me gustaban y otros no, consideré que, en mi caso, la manga sería más adecuada porque de lo que podía comer, solo tendría que comer menos. Y para mí eso estaba muy bien.
- Por lo general, era una persona glotona. Siempre he tenido la fortuna de tener a mi madre, tías, incluso tíos, y una esposa, que cocinan de maravilla.

Básicamente, mi lema era “come todo lo que puedas”, y eso se notó. He llegado a pesar 370. Cuando sentí que estaba listo para la cirugía y acudí al programa, había perdido... había bajado, creo que estaba en aproximadamente 330. La verdad es que muchas personas tienen la falsa esperanza de que pueden perder peso sin ayuda. Probablemente puedan, pero lo más probable es que no sea así porque yo no lo logré. Pensé que podría lograrlo solo, pero no funcionó.

Gracias a la ayuda que recibí, pude someterme a la cirugía. Me colocaron la manga y bajé de peso hasta aproximadamente 250, máximo 240. Y es raro porque cuando la gente te ve, lo primero que pregunta es: “¿estás bien? ¿Estás enfermo?” Porque perdí peso y la gente no se da cuenta de la diferencia que hace la pérdida de peso en el cuerpo y cómo te cambia.

Vivimos en una casa de dos pisos con una escalera que tiene 13 escalones. Durante el proceso antes de la cirugía, algunas veces me costaba trabajo subir las escaleras. Al bajar las escaleras por la mañana, hacía sonidos similares a los de las palomitas de maíz de microondas y pensaba: “bueno, si me caigo, espero caerme aquí porque estoy cerca de las almohadas”. Quizás solo me dé un golpe en la cabeza y podría levantarme, pero... Después de perder peso, subía y bajaba; fue un logro más.

Uno de los mayores temores que tenía cuando pesaba mucho era lo vergonzoso que sería si se me caían las llaves. Era terrorífico pensar que se me podrían romper los pantalones. Y, por supuesto, esas cosas nunca pasan en casa, sino en un lugar público. Pero por suerte eso nunca me sucedió. Pero mi perspectiva y la manera en la que analicé la situación me dieron una segunda oportunidad en la vida. Se trataba de una situación en la que podría tener un mayor control, al menos a nivel intelectual, de lo que debía hacer para mantenerla en lugar de llevarla a cabo de cualquier manera y corriendo riesgos.

El cambio que ocasionó esto es que, antes, si salíamos a cenar, yo ordenaba mi platillo y mi esposa el suyo. Ella no comía toda su comida y yo comía lo mío y lo de ella. Ahora la diferencia es que si salimos, compartimos la comida. Si no hacemos eso y pedimos platillos diferentes, una de las primeras cosas que hago después de ordenar es pedir un recipiente para llevar la comida que sobre, porque no lo voy a comer todo. Antes, podía ir a

un bufet y, si bien no era como los Klump, perdían dinero conmigo. Pero ahora, ni siquiera voy a los bufet porque es una pérdida de dinero; no puedo comer tanto. No quiero comer tanto.

Mi esposa y yo usamos un autocaravana y viajamos por todo el país. Algo en lo que no pensé es cómo te afecta el hecho de estar en una zona horaria diferente. Por ejemplo, habitualmente, cenamos entre las 5:00 y las 5:30. En la costa este, eso sería a las 2:00 o 2:30, por lo que es como un almuerzo tardío. Como el cuerpo se acostumbra a comer en un horario regular, terminas comiendo nuevamente algo ligero a las 8:00 o 8:30. Pero intento no comer después de las 7:00. Se trata de un cambio completo de actitud; el enfoque es diferente.

Lo que siempre les digo a las personas que están indecisas y se preguntan si esto es algo que deberían hacer es que, en mi opinión, en el peor de los casos, tendrán una vida más saludable de la que tenían. En el mejor de los casos, bajarán hasta el peso deseado y podrán hacer todo lo que soñaron alguna vez. Pero si no llegas a cumplir la meta, ¿qué importa?

Por ejemplo, yo pesaba aproximadamente 250 y hace 6 meses, o un poco más, me lastimé la rodilla. Me inyectaron y podía seguir caminando de 5 a 8 millas. Pero hace 3 meses, el efecto de la inyección desapareció. Me inyectaron nuevamente, pero no funcionó, y es como si a mi rodilla le doliera una muela todo el tiempo. Con este frío me duele, pero me pusieron una inyección con contraste en la rodilla. Me dijeron que no estaba rota, que solo tenía una pérdida de cartílago. Solo me queda aceptarlo y lidiar con ello, porque necesito salir a caminar y ejercitarme.

El ejercicio es una parte fundamental de la recuperación cuando se pierde peso. Muchas personas no pueden hacer ciertas actividades por el peso en las rodillas, las articulaciones y la espalda. Pero después de perder peso, pueden hacer algunas de las actividades que no podían hacer antes. Y yo extraño eso. Sales a caminar y solo puedes agradecer por estar vivo y darte cuenta de las cosas. Y te encuentras con una comunidad allá afuera porque ves personas mientras caminas y hablas con ellas al pasar. He caminado con personas que conozco, compañeros de la preparatoria, y así el tiempo pasa más rápido y hablas de diferentes temas.

La cirugía para perder peso me salvó la vida; me dio una segunda oportunidad. Creo que aprovechar las oportunidades que se te presentan depende de ti. Considero que las explicaciones y la información que recibí durante este proceso fueron muy útiles. A veces, es posible que tengas que explicar a algunas personas de manera muy básica como en “See Spot Run”, pero si escuchas lo que te dicen, lo entiendes. Por ejemplo, me quitaron la mitad del estómago o una parte del estómago. Por eso, debo tomar vitaminas y calcio todos los días para reemplazar los alimentos o los nutrientes y las vitaminas que recibiría a través de la comida. Debo hacerlo y es algo sencillo; no es un problema para mí. Solo es algo lógico que incorporas a tu rutina.

Cuando hablas con personas que se sometieron a la cirugía para perder peso en otro lugar, me impresiona la cantidad de, no voy a decir desinformación, sino la poca información que recibieron. Para mí fue casi como, no voy a decir que una factura por la pérdida de peso, pero es como si les hubieran dicho: “viniste a hacerte una cirugía para perder peso y nosotros hicimos nuestra parte; nos pagaste y ya puedes irte”. Mi situación fue muy diferente; sigo recibiendo el mismo apoyo desde el día uno hasta hoy. Eso me da mucha tranquilidad.

Y es sorprendente el efecto que causa encontrarse con la gente con la que trabajas conjuntamente en ciertas situaciones, algunas de riesgo. Yo me encontré con mis compañeros de trabajo en una fiesta porque alguien se jubiló después de mi cirugía y no me reconocieron por la cantidad de peso que perdí.

Siempre me río del hecho de que cuando pierdes peso, una de las primeras grandes compras es renovar el guardarropa. Guardas ropa y esperas el momento para volver a usarla, y cuando puedes hacerlo, te sientes muy bien. Vivo la vida plenamente y parte de mi vida fue revivir a través de la cirugía. Creo que aquellos que están considerando la cirugía deben saber que los resultados superan cualquier preocupación que puedan tener. Estar preocupado es normal porque se trata de una cirugía. Todas las cirugías generan algún tipo de preocupación. Pero esta no es tan drástica como las que te cambian la vida por completo, como algunas personas lo hacen parecer.

Además, me vi obligado a recibir ayuda. Por supuesto que cuando le conté a mi familia, algunos me dijeron, "¡Genial!", "Oye, aún estás bien". Otros me dijeron: "Oye, pero si hicieras esto o aquello por tu cuenta, no necesitarías la cirugía". Y yo dije, bueno, ellos me conocen y saben que cuando tomo una decisión, la llevo adelante y ellos me apoyan.

Recuerdo que la cirugía fue, como dije, el 6 de octubre de 2014, por lo que el mayor desafío, en mi mente, era, bueno, el Día de Acción de Gracias. Mi esposa decidió que ese día yo comería lo mismo que el resto. Solo que mi comida fue molida en una licuadora y la pusieron en un recipiente. Recuerdo que en mi cena del Día de Acción de Gracias, comí mis 4 onzas con una cuchara para bebé. Recuerdo que me sentí satisfecho, como si no me hubieran hecho la cirugía; estaba frente a la chimenea en un sillón reclinable viendo la televisión y me quedé dormido 2 horas. Todo fue normal y pude superarlo.

El siguiente obstáculo fue cuando acudimos a una cita con el médico. La cita se atrasó y ya era la hora de mi comida. Así que fui a la cafetería y compré un sándwich de ensalada de atún o algo similar y me lo comí. Pero desde esa vez, siempre llevo un bocadillo conmigo si voy a estar fuera de casa por un tiempo. Esto hace que te reprogrames, de cómo eras a lo que deseas ser.

¿Tendrás recaídas? Sí, porque eres humano. Si comes una porción de pastel de lima, o algo que comías antes, no es necesario que vayas a un puente e intentes suicidarte; es algo que pasa. La idea es no volver al pasado todos los días, sino que sea una recompensa personal. Ya he hecho esto; he perdido peso, me he mantenido enfocado y estoy comprometido con este proceso. Si asisto a una fiesta y decido comer dulces, ¿cuál es el problema? De eso se trata la vida e intento no estresarme porque al final del día, para mí, puedes decirle al resto del mundo lo que desean saber, lo que consideras que quieren escuchar. Pero, en definitiva, no puedes engañar a la persona que está frente al espejo. Y si estás satisfecho con lo que ves en el espejo, entonces considero que lo estás haciendo bien.

[Entrevistadora] Gracias, Reggie. Me gustaría hacerle algunas preguntas de seguimiento. En general, ¿hay algo que le hubiera gustado saber antes de la cirugía sobre cómo sería la vida después de la cirugía bariátrica?

- [Reggie] Me hubiera gustado saber que debes tomar este tema con mucha seriedad. Yo me lo tomé en serio, pero conozco personas que se sometieron a la cirugía en otras situaciones y no lo hicieron, y entiendo que es muy fácil volver a caer en los viejos hábitos. Nuevamente, para mí, los problemas del corazón y después los problemas con la diabetes me hicieron tomar esta decisión. Si podía soportar una, podía lidiar con ella mentalmente. Quizás dos o... pero no, no. Entonces, intenté eliminar todas las situaciones externas. Pero es fácil, no entiendes lo que no conoces y lo haces; puedes hablar con personas, pero debes ponerte en sus zapatos. Las personas escuchan, pero no ponen atención. O ponen atención, pero no escuchan. Puedes decirles qué hacer, cómo hacerlo, mostrarles cómo se hace, pero aun así ellos lo harán a su manera.
- [Entrevistadora] Esta es una pregunta similar, pero, en general, ¿qué fue lo que más le sorprendió después de la cirugía bariátrica? ¿O qué fue lo que no esperaba?
- [Reggie] Eh, hubo un par de cosas, como la comida. Algunas veces, el sabor de la comida no era el mismo de antes y quizás tenía que ver con la preparación. Creo que los cambios en la preparación de alguno de mis alimentos comenzó cuando empecé a tener problemas cardíacos. Solía hacer deporte y no podía tomar cápsulas de sal concentrada, por lo que siempre tenía calambres. Entonces volví a ver a ver al médico y me dijo: “puedes echarle un poco de sal a la comida”. Puedo despertarme por la mañana, poner los ojos en blanco y echar sal a la comida, y no saber cómo sabe. Cuando se crea un mal hábito, es difícil abandonarlo, pero desde esa particular situación, lo hice. Pero me sorprendió cómo saben algunos alimentos: su textura, su gusto o cómo cambiaron un poco; no fue tan malo. Lo que te gusta, te gusta. Por eso, algunos alimentos no me gustan tanto. Intento comer otros alimentos y los disfruto. Cuando vamos de campamento, realmente me gusta lo que comemos y como hasta sentirme satisfecho. Antes comía hasta estar lleno, pero ahora como hasta sentirme satisfecho, y si tengo hambre, puedo comer un poco más después.
- [Entrevistadora] Algunas preguntas que escuchamos con frecuencia de los miembros de Kaiser Permanente tienen que ver con el uso de suplementos de vitaminas y minerales después de la cirugía. Me encantaría saber qué piensa; ¿cómo fue eso para usted? Sabemos que eso pasa después de una cirugía y que es

algo que tienes que hacer de por vida. ¿Qué opinas, en general, sobre los suplementos de vitaminas y minerales después de una cirugía?

[Reggie] No tengo ningún problema con eso porque en las clases nos explican las razones de por qué se necesita hacerlo y porque después, ojalá, repito, ojalá, no vas a comer el mismo tipo de alimentos que comías antes de la cirugía. Ayudan al cuerpo a obtener las vitaminas, los minerales y los suplementos que no tienes.

A medida que avanzas con las clases y recibes información, aprendes cuánta proteína necesitas ingerir a diario. Uno no piensa en eso. No pensamos que necesitamos beber 64 onzas de agua. Es entonces cuando empiezas a pensar en los sustitutos, podría ser alcohol o cualquier cosa, y no te lo tomas en serio. Una vez que te tomas en serio el tema de los minerales y los suplementos, te das cuenta de que son muy importantes.

Ahora, que viajamos tanto como es posible, podemos ir, ya sabes, a ciertas tiendas de cadenas nacionales que tienen lo que necesitamos donde sea que estemos y esa es otra ventaja. Porque lo último que uno necesita es estar en medio de la nada y que se te acaben tus vitaminas y esto y aquello [ríe], y que nos las tengan allí, y te miran como si estuvieras loco porque allí no manejan esas cosas. Incluso me han mandado mis vitaminas y cosas por el estilo a un lugar en el que íbamos a estar en Wisconsin.

¡Así que lo disfruto! Es parte de esto. Lo primero que hago en la mañana cuando me levanto es tomar mi medicamento y mis vitaminas, y todo lo demás. Ni siquiera lo pienso. Es parte de lo que tengo que hacer para vivir. Y para mí, si te lo tomas con seriedad, lo haces. Si no, te apartas del camino y que se encarguen de ti cuando vengán a recogerte y eso es todo.

[Entrevistadora] Creo que otra área que genera muchas preguntas en nuestros miembros tiene que ver con el bienestar y la salud mental integral. Y cómo cambian las relaciones con uno mismo, con la comida y con los demás después de la cirugía. Nos gustaría saber lo que piensa, o si tiene algún consejo para aquellos que consideran la cirugía o para los que ya se la realizaron.

[Reggie] Bueno, sinceramente, pienso que una de las cosas más importantes es ser honesto con uno mismo. Si tienes inquietudes y problemas de salud mental solo por la cirugía para perder peso, dependiendo de la gravedad de esas

inquietudes particulares, puede ser que nunca se resuelvan. Solo pueden empeorar.

En la clase, cuando estás en ese entorno y escuchas las historias de los demás, como no tiene que ver contigo, no piensas tanto en ello. Un ejemplo sería el de varias señoras que estaban en las clases en diferentes momentos y sus relaciones se volvieron negativas después de que perdieron peso porque sus compañeros sentimentales no podían lidiar con el hecho de que ya no eran como antes. O si iban a su guardarropa y ahora podían usar ropa que no habían usado en años, su estado mental se deterioraba antes que su relación. Así que uno no piensa en esas cosas porque no lo afectan directamente.

Personalmente, yo siempre hice deporte y trabajé como policía. He tenido que estar en algunas situaciones que eran, figurada y literalmente, de vida o muerte, así que siento que tengo la suficiente fuerza mental para haber pasado por esto sin cuestionarme por qué estaba haciéndolo. Si sabes eso, si eres honesto con la persona que ves en el espejo, la razón por la que haces esto es muy simple. Tienes problemas de salud que debes resolver. Y esta es una de las mejores maneras de hacerlo, y eso fue lo que hice.

Pero algunas personas tienen verdaderas inquietudes relacionadas con la salud mental. Creo que algunas organizaciones médicas tienen líneas directas de ayuda para que las personas llamen cuando enfrentan situaciones problemáticas y eso es una buena válvula de escape. Yo tengo la suerte de tener a mi esposa y en abril voy a cumplir 50 años de casado, así que tengo ese apoyo. Tengo hijos, nietos, bisnietos y amigos. Un amigo me dijo, hace un año o dos, que soy una de las pocas personas que conoce que se realizó la cirugía y no ha vuelto a recuperar peso. Y de nuevo, no pienso en eso porque estoy tan feliz, tan contento conmigo mismo de que hago lo que tengo que hacer, y no es que estuviera ciego antes; es solo que no piensas en otras situaciones, a menos que alguien te hable de ellas. Pero la salud mental es una situación continua que necesita ser atendida seriamente.

[Entrevistadora] Sabemos que la cirugía siempre puede tener complicaciones y efectos secundarios, y una de las cosas que escuchamos con frecuencia después de la cirugía bariátrica es la preocupación por el exceso de piel. Nos gustaría

saber lo que piensa al respecto, cómo se lleva con esta situación y cómo enfrentó o le afectó este tema.

[Reggie]

Bueno, tengo la suerte de no tener exceso de piel. Conozco a algunas personas que sí lo tienen. Como con cualquier tipo de cirugía, y no quiero sonar arrogante, pero de hecho, cada día es una nueva apuesta. Y con suerte, cuando empiezas a perder peso, las actividades y el ejercicio físico indicado ayudan, de alguna manera, a tonificar el cuerpo. Todo depende de la estructura muscular y de cómo es más fácil perder peso para un sexo que para otro porque la grasa está dentro del tejido muscular o está afuera, y cosas por el estilo. Cuanta más información tengas sobre toda la situación, no solo sobre la cirugía, sino también del periodo preoperatorio y posoperatorio, mejor preparado estarás.

No sé si el personal pueda determinar si la persona que acaba de pasar por la puerta, considerando su peso actual y el peso que debería de tener dependiendo del tipo de cirugía que escogió, tiene más probabilidades de presentar problemas de exceso de piel y esas cosas. No sé si eso se pueda definir porque durante mucho tiempo, yo ni siquiera tuve... Recuerdo que consulté a tres médicos diferentes o les pregunté a tres médicos diferentes, cuál debería ser mi peso; yo mido 6' 1", y obtuve tres respuestas diferentes. Esto pasó hace mucho, y me decían: "usted debería pesar 220; su peso ideal es 230, bla, bla, bla". Yo puedo con eso porque tengo una estructura ósea grande, pero no es lo que quería hacer. Así que hay mucho de esto, muchas decisiones que la gente debe tomar o pensamientos que deben expresar. Si tienes preguntas, anótalas. Como se hacía antes, toma un papel y anota todo lo que piensas, lo bueno, lo malo y lo que te resulta indiferente. Y luego, habla con los profesionales médicos; permite que respondan o aborden tus inquietudes y que ese sea el punto de partida. A veces, la gente se complica más de lo necesario.

[Entrevistadora]

Ya habló un poco de esto, pero nos gustaría escuchar qué piensa de la actividad física, sobre todo después de la cirugía. Si pudiera dar un consejo sobre la actividad física y el movimiento después de la cirugía a alguien que está considerando la cirugía, o que ya se la realizó, ¿cuál sería?

[Reggie] Diría que ambas cosas van de la mano. Por ejemplo, además de la rutina que debía retomar, me sentía bien de poder salir porque no podía hacerlo antes.

Una de las cosas que disfrutamos hacer es ir a diferentes parques nacionales. Queremos ir a todos los parques nacionales de Estados Unidos, y ya hemos visitado varios. Pero para hacer esta actividad, como sabes, debes caminar mucho. Créeme, antes no hubiera podido caminar, incluso en los senderos nivelados de varios de los parques o en los senderos para principiantes o de dificultad intermedia, etc., etc. La idea de hacerlo no me interesaba antes, pero ahora me entusiasma salir y caminar y hacer diferentes cosas.

Antes, si hubiera podido [ríe], solo habría conducido por los pasillos del supermercado en busca de lo que necesitaba. Pero ahora no me molesta estacionarme más lejos para caminar un poco. Tengo Fitbits y esas cosas para contar los pasos. Una de mis metas personales es llegar a 10,000 pasos. Siento que es un logro cuando lo consigo. Muchas veces, cuando estás caminando y hablando con alguien, se pasa más rápido. Hay muchas cosas de las que puedes hablar; hablas y caminas. Pero es fundamental; yo recuperaré un poco de peso porque no he podido caminar y por eso creo que es importante; si puedes, no dejes de moverte. Pero, como ya dije, no quiero tener que recibir inyecciones el resto de mi vida. No quiero depender de una rodillera. Pero si eso es lo que tengo que hacer para salir y hacer que funcione, lo haré. Es importante caminar. Sé que me hace sentir muy bien, tanto física como mentalmente. Y [ríe] como dice el refrán, “el que no arriesga no gana”. Y si tengo que soportar un poco de dolor para volver a salir, pues me pongo los pantalones y lo hago”.

[Entrevistadora] Gracias, Reggie. ¿Algo más que quiera compartir sobre su historia con la cirugía bariátrica y metabólica o algún consejo que le gustaría darle a alguien que esté considerando esta cirugía?

[Reggie] El mejor consejo que puedo dar sería sentarse y tener, quizás por primera vez, la conversación más real y honesta que uno pueda tener consigo mismo. Si eres capaz de obtener los resultados deseados por tus propios medios, no deberías considerar la cirugía para perder peso. Si eliges esto como una opción viable y segura, en mi opinión, se abren nuevos capítulos

en el libro de tu vida, situaciones, actividades, que no eran una opción antes debido a cómo te veías, y tus limitaciones físicas podrían mejorar, o incluso desaparecer.

Yo lo veo como una segunda oportunidad en la vida. Considero que me salvó la vida y lo recomiendo ampliamente. Pero también recomiendo que la gente obtenga la mayor cantidad de información posible en la etapa antes de la cirugía. Se debe elegir un programa que ofrezca información, indicaciones, o que tenga la posibilidad de delegar a otros la tarea de responder las preguntas que puedas tener. Debido a que soy de la vieja escuela, la idea que tenía de la cirugía, y puedo recordar ese momento, era como la de tener una cirugía de rodilla. Recuerdo que un amigo y yo estábamos jugando a la pelota y él se lastimó la rodilla, y literalmente le hicieron un corte que empezaba en la base del pie. Yo le decía que el corte le llegaba hasta su cabeza de sandía porque siempre me gustó hacerle bromas. Y le decían que eran como vías de tren. Antes de someterme a la cirugía, fui a una clase y había una persona que se había hecho la cirugía y pudimos hacerle preguntas. Se había hecho la cirugía una semana antes de la clase y estaba allí, y se veía muy bien. Y nos explicó que más bien se trataba de procedimientos que hacían en 4 o 5 lugares y dijo que se sentía bien. Pero déjame detenerme aquí. Estoy seguro de que me dijeron eso en la clase. Estoy seguro de que lo explicaron, pero a veces uno no escucha, o escucha pero por algún motivo, no presta atención. Así que, escucharlo decir eso alivió toda mi preocupación.

Otra situación que me sorprendió un poco fue que diferentes médicos sugieren diferentes métodos de recuperación. A algunas de las personas con las que hablé, sus médicos les dijeron que, en efecto, tenían que atravesar, por así decirlo, algo parecido a una pista de obstáculos, antes de recibir el alta médica. Mi cirugía fue por la tarde. La mañana siguiente a las 6 en punto, me levanté y di algunos pasos en el pasillo. No llegué muy lejos, pero lo hice porque había decidido que quería salir del hospital. A las 9 en punto me levanté y caminé un poco más y regresé. Al mediodía, me estaba preparando para levantarme y vino el médico a decirme: "si le pidiéramos que subiera unos escalones, ¿podría hacerlo?" Respondí: "Me tomaría un poco de tiempo, pero sí podría hacerlo". Entonces, el médico dijo: "muy bien, queremos que almuerce y luego le daremos el alta". Y eso fue música para

mis oídos. Lo único que quería comer en ese momento, si tenía hambre, era Jell-O. "Ey, solo quiero que me den un poco de Jell-O; déjenme comer eso". Solo comí la mitad. ¡Vámonos!

Eran sorprendentes las diferencias en pequeñas cosas, como por ejemplo, algunos tenían que caminar más, algunos tenían que hacer una cosa y otros debían hacer otra cosa, pero todo lo que los médicos piden que hagas tiene un motivo. Sin importar lo que sea, uno debe comprometerse y hacer caso, y no actuar como esas personas que creen que lo saben todo. Si uno fuera tan listo, sería médico y podría automedicarse y saber cómo hacer las cosas. Yo no soy una de esas personas. Los médicos son mucho más listos que yo y creo en lo que me dicen. Así que solo hacía lo que me indicaban y no cuestionaba nada. Lo hacía porque, en primer lugar, quería seguir viviendo, y en segundo lugar, quería sentirme mejor.

Así que, para aquellos que estén considerando la idea de una cirugía para perder peso, creo que es la mejor decisión que pueden tomar, no solo para ustedes sino también para su familia y sus seres queridos. No creo que después de la cirugía se arrepientan, y además, la gente los verá con una sonrisa de oreja a oreja. Es posible que algunas personas, como sus amigos, tengan más reparos respecto a la cirugía que ustedes mismos porque podrían sentir que ustedes ya no serán sus amigos o que ya no pueden ir a los mismos restaurantes a los que solían ir. Pueden hacer todo eso. Pueden ir al mismo restaurante o lo que sea que quieran hacer como actividad los viernes o sábados. En vez de pedir la alitas de pollo extra grandes, pueden elegir una ensalada. ¿Qué es más importante, lo que coman o el hecho de estar ahí como un sistema de apoyo para su amigo?

En cosas como esas, es necesario que determinen y decidan qué es más importante para ustedes. Y es posible que sus amigos deban decidir qué es más importante para ellos. No sé cuál sería la diferencia si hicieran las actividades que les gustan y decidieran que quieren algo diferente del menú o que no tienen hambre. Espero que eso no condicione las relaciones.

Debes mantenerte firme en tus convicciones y debes reconocer las cosas que funcionan mejor para ti. Un verdadero amigo no menosprecia o descarta algo solo porque decidiste mejorar tu vida. Sí, desgracia compartida, menos sentida, ¿pero saben una cosa? A un verdadero amigo no le importa. La

mayor cantidad de halagos los recibí de mis amigos. Lo que he notado es que muchos de mis amigos ahora comen diferente. No estoy diciendo que tratan de imitarme, sino que están comiendo de manera más saludable. Uno nunca sabe el efecto que va a tener en la gente. La gente siempre nos mira, por un motivo u otro. Ojalá que sea de una mejor manera. Mi experiencia con la pérdida de peso ha sido más que positiva. No tengo ni el más mínimo arrepentimiento de haberme hecho la cirugía. ¿Podría habérmela hecho antes? Sí, pero no estaba listo. Cuando lo que te motiva te hace tomar la decisión, entonces, estás listo. En mi caso, fueron los problemas cardíacos. Me colocaron un marcapasos, ¿y ahora me van a decir que soy prediabético? Oh, no, no, no. Y pues ese fue el motivo que me hizo decidirme y fue el mejor motivo que pude tener.

[Entrevistador] Gracias por compartir su historia con nosotros, Reggie. Lo valoramos mucho.

[Reggie] Muchas gracias a ustedes por invitarme.