

CECILIA Y EL VIAJE BARIÁTRICO · PACK PRÁCTICO

Decidir sin miedo

Checklist + plan de 14 días + 12 preguntas para llegar a la consulta con más claridad y mejores preguntas.

Recurso complementario de “Cecilia y la decisión”

VOSMAN DIGITAL

Libros y recursos para comprenderte, decidir y avanzar.

Importante: Este material es informativo. No decide si debes operarte ni qué técnica es adecuada para ti. La cirugía bariátrica, sus alternativas, riesgos y seguimiento deben valorarse con un equipo sanitario cualificado.

1. Checklist de claridad antes de decidir

Mi motivo

- ☐ Estoy intentando describir qué quiero mejorar en mi salud o calidad de vida, no solo un número de la báscula.
- ☐ He escrito qué espero que cambie y qué probablemente seguirá requiriendo trabajo después.
- ☐ Puedo explicar por qué estoy valorando una intervención ahora y no solo porque alguien me presione.

Mi información clínica

- ☐ Tengo una lista actualizada de diagnósticos, medicación, alergias y antecedentes relevantes.
- ☐ Voy a llevar analíticas, informes y pruebas disponibles a la consulta.
- ☐ He anotado síntomas digestivos, reflujo, sueño, movilidad u otras cuestiones que quiero comentar.

Mi vida real

- ☐ He pensado cuánto tiempo puedo dedicar a recuperación y seguimiento.
- ☐ He identificado quién podría ayudarme en casa durante los primeros días si fuera necesario.
- ☐ He considerado trabajo, transporte, familia, costes de seguimiento y suplementos.

Mi apoyo y adherencia

- ☐ Estoy dispuesto/a a preguntar por nutrición, psicología y seguimiento, no solo por la operación.
- ☐ Entiendo que el proceso continúa después del alta.
- ☐ He identificado las rutinas que más me costaría sostener y quiero comentarlas con el equipo.

2. Plan de 14 días para ordenar la decisión

Día	Tarea
Día 1	Escribe por qué estás valorando un cambio y qué quieres recuperar en tu vida.
Día 2	Haz una lista de dudas sin intentar responderlas todavía.
Día 3	Reúne informes, medicación, analíticas y antecedentes.
Día 4	Anota síntomas y dificultades cotidianas que quieres explicar al equipo.
Día 5	Investiga qué profesionales forman parte del seguimiento del centro.
Día 6	Prepara preguntas sobre las opciones que podrían ser relevantes para tu caso.
Día 7	Habla con una persona de confianza sobre apoyo práctico, no sobre “qué deberías hacer”.
Día 8	Ordena tus prioridades: salud, riesgos, recuperación, seguimiento, familia, trabajo y costes.
Día 9	Calcula logística: trabajo, desplazamientos, familia, costes y controles.
Día 10	Haz tu lista de preguntas sobre nutrición, suplementos y analíticas.
Día 11	Haz tu lista de preguntas sobre riesgos, urgencias y seguimiento.
Día 12	Anota qué te asusta y qué información necesitarías para reducir incertidumbre.
Día 13	Elige tus 5 preguntas imprescindibles para la consulta.
Día 14	Revisa todo y decide solo el siguiente paso: consulta, segunda opinión o seguir evaluando.

3. 12 preguntas para llevar a la consulta

- ¿Qué opciones considera razonables para mi historia clínica y por qué?
- ¿Qué factores de mi caso hacen que una técnica pueda encajar mejor o peor?
- ¿Qué riesgos son los más relevantes específicamente para mí?
- ¿Qué síntomas o antecedentes debo contarle aunque me parezcan menores?
- ¿Qué pruebas y evaluaciones necesita antes de tomar una decisión?
- ¿Cómo es el seguimiento durante el primer año?
- ¿Qué papel tienen nutrición y psicología en vuestro programa?
- ¿Qué suplementación y controles de laboratorio suelen requerirse en cada opción?
- ¿Qué señales de alarma debo conocer y a quién llamaría si aparecen?
- ¿Qué porcentaje de vuestro seguimiento puede hacerse cerca de mi domicilio?
- ¿Qué costes posteriores debo prever además del procedimiento?
- Si hoy no decido operarme, ¿qué alternativas y próximos pasos tendría sentido valorar?

Continúa con la guía completa

“Cecilia y la decisión” combina historia, preguntas, checklists y planificación para acompañarte a una conversación médica mejor preparada.

[VER CECILIA Y LA DECISIÓN EN AMAZON](#)