

La actividad física recomendada durante el implante del Balón Intragástrico Endoscópico

El equipo médico de Clínica ServiDigest ofrece pautas y recomendaciones para la una correcta actividad física durante el implante del balón intragástrico endoscópico

Dentro de los tratamientos aceptados por muchas sociedades internacionales para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, aparte de la correcta alimentación y actividad física que son la base fundamental, el balón intragástrico es un opción terapéutica indicada en pacientes selectos con sobrepeso grado II, y obesidad (IMC >30 kg/m²) con o sin comorbilidades.

El balón intragástrico endoscópico (BIE), consiste en la introducción por vía endoscópica en el estómago, de un globo suave, expansible y resistente de silicona, que se rellena con suero fisiológico y se deja flotando libremente dentro de la cavidad gástrica, provocando la sensación de plenitud y saciedad. Este procedimiento facilita el seguimiento de una pauta nutricional-dietética establecida.

Según el equipo médico de endocrinología y nutrición de Clínica ServiDigest: “la actividad física es un requisito esencial para conseguir la pérdida peso y mantener el peso conseguido a largo plazo con éxito. Esto se consigue aumentando el gasto calórico diario total, y previniendo que disminuya el metabolismo basal”.

Tipo de ejercicio a realizar durante el implante del Balón Intragástrico Endoscópico

El equipo médico de Clínica ServiDigest ofrece unas pautas normativas para la correcta aplicación de la actividad física durante el implante del balón intragástrico: “De forma general, se debe empezar con pequeñas sesiones e ir aumentando de intensidad de forma progresiva para evitar lesiones. El objetivo final será realizar ejercicio aeróbico: 30-60 minutos al menos 5 días a la semana”- afirma el Dr. Jorge Otero de Clínica ServiDigest.

Primeras 24 horas:

Se recomienda reposo y correcta hidratación.

Siguientes 48-72 horas:

Se puede empezar a caminar a paso lento, teniendo en cuenta que se debe evitar levantar pesos (no más de 5 kgs) o realizar cualquier actividad que aumente la tensión y la presión en la región abdominal.

Primeras 2 semanas:

Aumentar la intensidad e intentar caminar al menos 5 veces al día, en un lugar seguro (no resbaladizo), aumentando la intensidad según tolerancia. (Recuerde: pequeñas sesiones de 10 minutos equivalen a una completa de 30 minutos).

El grado de intensidad se puede evaluar al notar aumento de la respiración, de las pulsaciones y al sudar un poco. Una vez se pueda alcanzar los 30 minutos seguidos, se puede reducir el número de veces a 2 por día.

Recomendaciones de tipo de ejercicio en este periodo, sería caminar en cinta, bicicleta estática o aguagym.

Después del primer mes (5-6 semanas):

Desde este momento, se pueden empezar a incluir ejercicios de resistencia (tonificación muscular), combinados con ejercicio cardiovascular, así como también abdominales.

Iniciar con bajo peso y ir aumentando progresivamente de 3 a 4 veces por semana. Es recomendable cambiar de rutinas cada 8 semanas.

No olvidar:

-Mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad, evitando bebidas carbonatadas, sodas, o bebidas azucaradas.

-Realizar estiramientos antes y después de la actividad.

Precauciones

Detener el ejercicio si se presenta alguno de los siguientes síntomas:

Dolor abdominal o en articulaciones

Náuseas

Mareo o sensación de desvanecimiento

Sensación de ahogo o que le falte el aire

Datos de contacto:

Clínica ServiDigest

Balmes, 334 08006 Barcelona
935450990

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>