

# Testimonio

## Josep Rodríguez, paciente del programa de cirugía bariátrica: “No es una cuestión de hambre, sino de hábito”

En octubre de 2022 se convirtió en el segundo paciente que entraba en el programa y desde entonces ha perdido 37 kilos, un 32 % de su peso. La transformación ha sido completa: come más sano, practica deporte con regularidad y ha dejado el tabaco.



Júlia Bestard

Comunicación y RSC  
Institut Guttmann

“Yo era un gordo muy feliz”, se presenta alegremente Josep durante la entrevista. Ahora solo conserva uno de los dos adjetivos. A finales de octubre de 2022, cuando se convirtió en el segundo paciente del Programa de cirugía bariátrica robótica en pacientes con lesión medular y obesidad mórbida, entró en quirófano pesando 115 kilos. El día que conversamos, pesaba 78.

Esos dos momentos de su vida los separan 37 kilos y 20 meses. ¿Le costó tomar la decisión de pasar por quirófano? “No, porque valoré diversas cosas. En ese momento tenía 56 años y veía que me costaba mucho hacer las transferencias, subir al coche... Por mi forma de ser, sabía que debía buscar la manera de tener independencia porque yo no quería depender de nadie, y esto pasaba por perder peso porque ya me costaba levantarme. Podía suponer un sacrificio durante un tiempo, pero seguir una dieta es de por vida”, razona.

El “sacrificio” al que hace referencia no es tanto la intervención –“a las siete de la mañana entré en quirófano y a las cuatro de la tarde ya estaba en la silla”–, como la dieta que hay que seguir antes y después de esta.

Unos veinte días antes empezó a ingerir solo batidos, y después pasó unos cinco meses comiendo triturados, en los que poco a poco iba introduciendo nuevos alimentos. “Para una persona que está acostumbrada a comer de todo es un cambio bestial”, admite. Antes, explica, comía lo que le apetecía. Y esto pasaba invariablemente por carne, salsas, pan para rebañar, bocadillos a media mañana, menús de dos platos y postres como flan o arroz con leche.

Todo esto ha cambiado, porque el paso por el programa de cirugía bariátrica no solo implica una reducción de estómago, sino una transformación de los hábitos de vida del paciente. “No es una cuestión de hambre, sino de hábito”, resume Josep. Ya no tiene restringido ningún alimento, pero ha incorporado



“Por mi forma de ser, sabía que debía buscar la manera de tener independencia porque yo no quería depender de nadie, y esto pasaba por perder peso porque ya me costaba levantarme.”



el pescado, las legumbres, la fruta y los lácteos en sus comidas, que son más frecuentes, pero mucho menos copiosas. También come más lentamente y se detiene antes de estar lleno. Para ello utiliza sencillas estrategias como, por ejemplo, dejar el tenedor en el plato entre bocado y bocado. Simple, pero efectivo.

### Más deporte, menos medicación

Conseguir todos estos cambios es el objetivo del equipo de profesionales del programa, que integra, entre otros, una nutricionista y una endocrina. Y los efectos positivos han ido más allá. “Tomaba medicación para la hipertensión –ahora ha podido reducir la dosis a la mitad– y tenía riesgo de desarrollar diabetes. No era consciente del todo, pero a la larga me hu-

bera podido afectar mucho”, explica. Y ha vuelto a practicar todo el deporte que hacía antes de la lesión, hace 31 años. “Después del accidente no hacía nada: solo trabajar y trabajar y trabajar, y luego descansar. A partir de la intervención probé una *handbike* manual y me gustó. Ahora cada dos días hago entre 15 y 30 kilómetros”, afirma orgulloso.

La bicicleta desencadenó la decisión de dejar de fumar, lo que más le ha costado. “Lo llevo peor que lo de comer”, admite, pero era algo de lo que el equipo de profesionales ya había ido concienciándole antes de la operación. A cambio, ha recuperado pequeñas satisfacciones, como la de comprarse ropa en cualquier tienda. “Ver un Zara o un Springfield y entrar a comprar allí es un placer, anima tener una vida normalizada. Antes tenía

que ir a Santa Coloma, a una tienda de ropa más o menos moderna para gorditos”, ríe. Los números son elocuentes: de una talla 3XL de camiseta y una 62 de pantalón, ha pasado a una M-L de camiseta y una 50 de pantalón. “Y aunque era un gordo feliz, quizá la autoestima también sube un poco”, admite.

¿Qué le han dicho en casa de tantos cambios? Tanto su mujer, Raquel, como su hija, Georgina, están encantadas. “Me daban mucha caña con el tema de la comida. Puede que inconscientemente se hayan liberado, porque debían pensar “cualquier día reventará y tendremos problemas”. Pero no hay duda de que el que está más contento es él mismo: “Se trata solo de ponerle *pit i collons*, porque el resultado vale la pena”, concluye.