

M^a Carmen García de Blas: “Llevaba a la espalda una mochila de 66 kilos”

Llegó a pesar 122 kilos cuando decidió someterse a una cirugía de la obesidad y un año más tarde le emuló su marido, Juan Antonio Vélez

CUN ■ Un año y un día separan la nueva vida de M^a Carmen García de Blas Montero de la de su marido, Juan Antonio Vélez de Mendizábal. El 13 de enero de 2013 Carmen entraba en quirófano para someterse a una cirugía bariátrica como tratamiento de su obesidad. Ese día, la báscula de M^a Carmen, de 160 cm de altura, marcó 122 kilos. Hoy pesa 57.

Un año más tarde, el 14 de enero de 2014, le tocó el turno a Juan Antonio. En su caso, el peso subía a 157,5 kilos alojados en un cuerpo de 187 cm de estatura. En total, 63 kilos más de los 94 que pesa ahora. “Aunque he llegado a pesar hasta 163 kilos”, recuerda.

“Parece mentira que haya pasado algo más de año y medio. Pero como nos dijo el doctor Salvador es importante que no ol-

videmos cómo éramos antes y que aquellas personas con todos esos kilos de más también éramos nosotros. Aunque ahora, al ver las fotos de antes, me sorprende y pienso que es imposible que aquella fuese yo”, explica M^a Carmen.

Esta alavesa, directora de un centro de formación para adultos, de 43 años, se decidió a poner un pie en el quirófano tras haber pasado por dos embarazos en 16 meses y observar que su sobrepeso, lejos de disminuir, había llegado a su límite. El mes siguiente a la cirugía de obesidad, dirigida por el doctor Víctor Valentí, especialista en Cirugía General y Bariátrica de la Clínica, supuso para M^a Carmen una dura prueba. “No me entraba nada de comida. Me ponían un yogur y sólo con paladear la cucharilla ya me había saciado”, explica.

¿Cómo llega una mujer de 160 cm de altura a un peso de 122 kilos?

Ha sido algo gradual. Desde que tengo conciencia siempre me he visto con sobrepeso. Fue en mi adolescencia cuando tuve este cambio y empecé a subir kilos y kilos de forma paulatina.

¿Comía de forma exagerada?

No comía demasiado, pero quizás mi metabolismo era más lento... Evidentemente comía más de lo que como ahora pero está claro que algo hacía mal. Quizás también la vida sedentaria que llevaba. No hacía nada de deporte y apenas me movía por el sobrepeso. Y es que llevaba una mochila de 66 kilos, que es lo que me he quitado. Desde entonces me muevo con mucha más facilidad, lo noto en el día a día en el trabajo, en las tareas domésticas..., en cualquier cosa que haga.

¿Tuvieron que convencerle los médicos para dar el paso de someterse a una cirugía de la obesidad?

La mía era una obesidad mórbida. En los reconocimientos médicos que me hicieron me diagnosticaron hasta apneas del

Tras el tratamiento de su obesidad, el matrimonio reconoce que ha comenzado una nueva vida.



sueño que desconocía que las tuviese. Me dijeron que en mi caso veían factible la intervención.

Y entró en quirófano y le hicieron un bypass gástrico.

Entré en quirófano y como me dijo el anestésico ahí empezó una nueva vida para mí.

¿Cómo fueron los inicios de esa nueva vida?

Los primeros meses fueron muy duros, especialmente el primero. Mi postoperatorio fue muy distinto que el que vivió mi marido después. Yo no era capaz de comer nada. No me entraban ni los yogures. Sólo chupaba la cucharilla, como si fuera una piruleta. Sentarme a comer era una obligación porque no tenía ganas. Sólo bebía pero en pequeñas cantidades.

¿Se arrepintió?

Me lo planteaba. Tenía sentimientos contradictorios. Por un lado estaba muy contenta de lo que había hecho, pero por otro, me planteaba: ¿Por qué me he metido en este lío? Y es que psicológicamente estás un poco débil, rara. Además, se le añadía que en Vitoria hace un clima muy frío.

“No me acabo ni el primero ni el segundo plato de un menú del día”.

“Me preguntan: ‘cuál es tu objetivo de peso?’ y les digo que mi objetivo no es de peso, sino de salud”.

“Hago 5 o 6 comidas diarias, es el quid de la cuestión comer poco muchas veces al día”.

El primer mes bajaba un kilo o un kilo y pico al día y me sentía muy débil y con muchísimo frío. Así que el primer mes se me hizo muy duro.

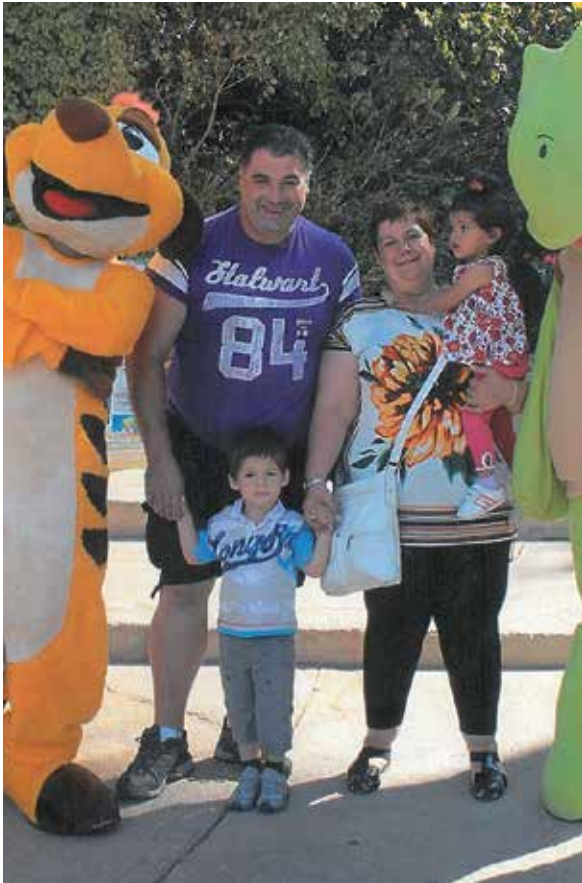
Pero luego remontó.

Luego, poco a poco, empiezas a resurgir. Me empecé a ver mejor, la gente te dice lo cambiada que estás. Fui recuperándome un poco. Empecé a comer alimentos sólidos. Patricia, la nutricionista de la Clínica, me decía que tenía que comer más, pero no podía, al principio era imposible. Después, poco a poco lo fui superando. Lo más duro son los dos primeros meses. A partir del tercer mes vuelves a ser una persona y recuperas hasta la alegría. Y ahora estoy contentísima de haberlo hecho.

Sus hábitos alimenticios habrán cambiado mucho.

Ahora hago 5 ó 6 comidas al día. Este es el quid del éxito: Comer poquito muchas veces al día. Como de todo pero en menor cantidad. Por ejemplo, puedo comer un menú del día completo, pero no me termino ni el primero ni el segundo plato.

PASA A LA PÁG. 28 >>



Juan Antonio y M^a Carmen antes de la intervención quirúrgica. El matrimonio en un paseo reciente con sus hijos Diego y Nora por un parque de Pamplona.

<<VIENE DE LA PÁG.27

¿Y la percepción de sí misma ha cambiado?

Yo trabajo de cara al público y mi peso nunca me ha excluido ni perjudicado. Lo que sí es cierto es que no es lo mismo ponerse frente a unas personas cuando una pesa 122 kilos que con 57. Mi autoestima está muy arriba y me da mucha más seguridad a la hora de ponerme delante de personas.

Como conclusión, ¿qué le diría a alguien que esté pensando en dar el mismo paso que usted?

Pues que ha merecido la pena. Lo cierto es que no fui al quirófano por estética, lo hice porque quería hacerlo después de haber sido madre. La pena es que mi padre, que siempre me decía que viniese y que me operase, no ha podido verlo.

“COMER, COMER Y COMER”

La vivencia del postoperatorio de Juan Antonio, marido de Carmen, fue muy distinta. “Yo era como los niños. Era de comer, comer y comer, más y más”, admite este funcionario municipal de 45 años.

¿Y ha vencido esa tendencia?

JAV– Me sigue tentando pero veo el cambio que he dado y pienso que merece la pena seguir esforzándome. Porque para

mí esto supone un esfuerzo diario. Yo salí de la Clínica con una dieta de cantidades muy precisas de alimentos. Parecía mentira que nos hubiesen hecho a los dos la misma operación. Comía lo que me decían pero seguía teniendo hambre. Esto me causaba malos ratos y pensaba: ¿Por qué me he metido en este lío?

¿Cómo lo ha superado?

JAV– Reconozco que he tenido una ayuda fundamental y es que mi mujer se operó un año antes, de forma que he vivido en casa todo el proceso. Yo tenía todos los boletos para operarme porque había fracasado con numerosas dietas, tenía obesidad mórbida, pre diabetes, ácido úrico y pre de todo. El doctor Salvador me dijo: “Tienes 45 años. Ahora es el momento. La operación es la misma, pero ahora vas a tener un buen postoperatorio con alimentos y bien controlado. Si lo dejas para más tarde vas a tener una diabetes importante, con un páncreas al triple de su producción. El momento es ahora”.

Así que le convenció ver cómo lo había conseguido su mujer.

JAV– El haber vivido en casa su proceso y ver cómo había sido capaz... A mí me ha costado mucho y considero que en mi caso un 80% de mi éxito es de mi mujer,

de ver en casa el sacrificio que suponía. A parte, yo tenía que comer solo, porque no era capaz de comer lo que debía y ver a los niños comiendo su comida normal.

¿Cómo fue su proceso?

JAV– Bajaba peso a diario, un día 900 g, otro 1 kilo... A los tres meses había perdido 20 kilos. A pesar de todo tenía esa sensación de ansia por comer y pensaba que me iba a tener que pasar toda la vida controlándome. Lo bueno es que hacía ejercicio físico, algo que ella no podía porque no comía. Ahora camino todos los días unos dos horas y además nado entre media y una hora.

Sus hijos, ¿qué opinan del cambio?

MCG– Son pequeños pero nos ven diferentes. Saben que papá y mamá ‘se han curado la tripa’. Pero creo que no son conscientes de cómo éramos antes. Ven nuestras fotos de antes y nos dicen que ahora estamos más guapos. Hay quien nos dice: ‘parecéis una pareja de modelos’.

JAV– Pero el cambio de ella es mucho más espectacular que el mío. Cuando vengo a las revisiones me preguntan: ‘cuál es tu objetivo de peso?’ y les digo que mi objetivo no es de peso, sino de salud. En el caso de Carmen, pesa por debajo de lo que mide. Yo no tengo ese objetivo. Mi meta prioritaria es no volver a pesar tres cifras.