

# Instrucciones | Prueba de capacidad de la bolsa gástrica

La misma semana que se haga las pruebas de laboratorio (aproximadamente una semana antes de su próxima cita), hágase esta prueba para ver cuánta comida puede contener su estómago.

Tenga a la mano queso cottage o avena bajos en grasa, un vaso medidor de una taza, vasos de medicamentos de 1 onza y el formulario de sus resultados.

- Comience con el estómago vacío (justo antes de una comida programada es por lo general un buen momento): no coma por dos o tres horas antes de esta prueba.
- Coloque en un vaso medidor (8 onzas) de queso cottage o avena. Ponga un temporizador durante cinco minutos.
- Comenzando desde el costado del vaso, coma hasta que esté cómodamente satisfecho, sin tomar más de cinco minutos para comer.
- Deje de comer cuando se sienta satisfecho, pero no "lleno" o cuando suene el temporizador, lo que ocurra primero. Si siente náuseas, deje de comer e intente otro día.
- Vierta agua en varios vasos de medicamentos de 1 oz, hasta la línea de llenado, marcada como "fl oz 1" justo debajo del borde. Vierta agua de todos los vasos que necesite en su vaso de queso cottage/avena para reemplazar lo que acaba de comer. Use todos los vasos de medicamentos que necesite, incluso si el último apenas se vacía.
- Registre la cantidad total de agua vertida al cuarto de onza más cercano. (El queso cottage que queda en el recipiente del supermercado se puede tapar y refrigerar para comer en otro momento. Deseche cualquier alimento del vaso del que comió o le agregó agua).
- Veinte minutos después de comer el queso cottage/avena, identifique su sensación de saciedad: no satisfecho, lleno, satisfecho, llenísimo, con dolor, etc., y regístrelo en la hoja de trabajo. (También está disponible en [saalemhealth.org/bariatric](https://saalemhealth.org/bariatric). Haga clic en "Resources" (Recursos) y desplácese hacia abajo hasta la sección "Patient resources" (Recursos para pacientes)).
- Complete esta prueba tres veces en diferentes días y en diferentes momentos del día. Registre los resultados cada vez. Lleve su formulario de resultados completo a su cita.

# Resultados | Prueba de capacidad de la bolsa gástrica

Nombre: \_\_\_\_\_

## PRUEBA 1

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Cantidad de agua vertida (hasta el cuarto de onza más cercano): \_\_\_\_\_

Sensación de saciedad (20 minutos después de comer):

☐ not satisfecho ☐ lleno ☐ satisfecho ☐ llenísimo ☐ con dolor

☐ otro \_\_\_\_\_

## PRUEBA 2

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Cantidad de agua vertida (hasta el cuarto de onza más cercano): \_\_\_\_\_

Sensación de saciedad (20 minutos después de comer):

☐ not satisfecho ☐ lleno ☐ satisfecho ☐ llenísimo ☐ con dolor

☐ otro \_\_\_\_\_

## PRUEBA 3

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Cantidad de agua vertida (hasta el cuarto de onza más cercano): \_\_\_\_\_

Sensación de saciedad (20 minutos después de comer):

☐ not satisfecho ☐ lleno ☐ satisfecho ☐ llenísimo ☐ con dolor

☐ otro \_\_\_\_\_



Hay copias adicionales de este formulario disponibles seleccionando el código QR o yendo a [saalemhealth.org/bariatric](https://saalemhealth.org/bariatric). Haga clic en “Resources” (Recursos) y desplácese hacia abajo hasta la sección “Patient resources” (Recursos para pacientes”).

BARI-2654 457522