

# BOLETÍN OCTUBRE 2022

## Perfil Médico:

Mitos y Realidades de los medicamentos para bajar de peso

## Perfil nutricional:

Calorías en tus alimentos, que sí y que no

## Perfil Emocional:

¿Por qué hay personas que se emocionan más que otras?

# Mitos y Realidades de los medicamentos para bajar de peso



## ¿Qué es la obesidad y sobrepeso?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

## ¿Cómo se puede medir?

Se puede utilizar el **índice de masa corporal (IMC)** el cual es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se calcula dividiendo el peso de una persona, en kilos, por el cuadrado de su talla, en metros (kg/m<sup>2</sup>). En adultos, la OMS define:



## Tratamientos para la obesidad

El objetivo del tratamiento contra la obesidad es alcanzar y mantener un peso saludable. Esto mejora la salud en general y reduce el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la obesidad.



Cambios en la dieta



Ejercicio y actividad física



Cambios de hábitos



Medicamentos para la pérdida de peso



Procedimientos endoscópicos para la pérdida de peso



Cirugía para bajar de peso

## 10 Datos sobre los medicamentos para bajar de peso:

1. Los medicamentos para bajar de peso están pensados para usarse junto con una dieta, con ejercicio y con cambios en el comportamiento, no para reemplazarlos.
2. Únicamente el médico puede recetar medicamentos coadyuvantes para bajar de peso dependiendo de tu historial médico y los posibles efectos secundarios del medicamento.
3. Los medicamentos más comunes aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento de la obesidad incluyen:
  - Bupropión-naltrexona (Contrave)
  - Liraglutida (Saxenda)
  - Orlistat (Alli, Xenical)
  - Fentermina-topiramato (Qsymia)
4. Es posible que los medicamentos para la pérdida de peso no funcionen para todas las personas y que sus efectos disminuyan con el tiempo.
5. Cuando dejes de tomar un medicamento para la pérdida de peso, es posible que recuperes una gran parte del peso que perdiste o todo.
6. El éxito de la pérdida de peso depende de tu compromiso para hacer cambios en tus hábitos de alimentación y ejercicio.
7. El médico puede considerar el uso de un medicamento para bajar de peso si no has podido bajar de peso con dieta y ejercicio.
8. Los medicamentos de venta bajo receta médica para perder peso, aprobados para su uso a largo plazo (más de 12 semanas) producen una pérdida de peso significativa en comparación con el placebo.
9. Los efectos secundarios leves, como náuseas, constipación o diarrea, son comunes.
10. Se pueden presentar efectos secundarios graves, pero son muy raros.
11. Los medicamentos para bajar de peso pueden ser caros y no siempre están cubiertos por el seguro.
12. Muchas personas recuperan parte del peso que perdieron cuando dejan de tomar los medicamentos mencionados. Sin embargo, adoptar hábitos de vida saludables puede ayudar a limitar el aumento de peso.
13. Los medicamentos para perder peso no son una solución sencilla para adelgazar. Pero pueden ayudarte a realizar los cambios que se necesitan.
14. Únicamente un médico con Cedula Profesional puede recetar medicamentos para bajar de peso.

---

### Bibliografía

- **Organización Mundial de la Salud, (WHO).** <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=En%20el%20caso%20de%20los,igual%20o%20superior%20a%2030.>
- **Mayo Clinic** <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss-drugs/art-20044832>

# Calorías en tus alimentos, que sí y que no



Cuando hablamos de calorías normalmente tenemos la impresión de que las debemos evitar porque “engordan”, pero en realidad son la energía que nos proporciona un alimento o una bebida a partir de los carbohidratos, las grasas, las proteínas y el alcohol que contienen. Nuestro cuerpo hace uso de las calorías de los alimentos en diferentes procesos, tales como en la producción de calor o para almacenarlas en forma de grasa.

Para calcular cuántas calorías necesitamos consumir al día es necesario considerar factores como edad, sexo, hábitos diarios, actividad física y estatura. Hoy en día incluso hay softwares que te ayudan a calcular las calorías que debes consumir según tus características o igualmente puedes acudir con tu médico de cabecera.

Idealmente, los alimentos de tus comidas deberán estar distribuidos de la siguiente forma para cubrir los requerimientos de macronutrientes:



## Hidratos de carbono

50-60% del total de los alimentos consumidos como pan, cereales, pasta, arroz o patatas.



## Proteínas

15-20% del total de los alimentos consumidos. Las cuales se encuentran en el tejido animal, como los huevos, lácteos, carnes y pescados; y en el tejido vegetal como las legumbres.



## Grasas

15- 30% del total de los alimentos consumidos. Usualmente se recomienda que sean alimentos como frutos secos, aceites vegetales y pescados.



Para seleccionar los alimentos que consumirás puedes apoyarte en el etiquetado ya que contiene información acerca de los nutrientes de determinado alimento como vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono o calorías.

Sin embargo, hay que tener cuidado con un problema latente conocido como “etiquetado engañoso”. Y es que, es la publicidad la que está llena de exageraciones, alegaciones falsas y atribuciones de propiedades que realmente no son correctas. Incluso hay abusos sobre alegaciones nutricionales y la atribución de beneficios a la salud.

Por ejemplo, esto lo podemos observar en alimentos conocidos como “light” o “dietéticos” pues usualmente ni siquiera especifican si son bajos en calorías, grasa o calorías. Además, son alimentos que se han modificado nutricionalmente y se les ha incorporado edulcorantes artificiales, que son sustancias que no aportan energía y le proporcionan sabor dulce al alimento, reemplazando total o parcialmente el azúcar.

---

Debido a lo anterior, siempre es preferible acudir con un especialista en el tema ya que tu salud no es algo que deba tomarse a la ligera.

---

#### Bibliografía

---

- *García, S. (2021). Etiquetados engañosos, ¿un problema con solución?* <https://informaciongastronomica.com/etiquetados-enganosos-un-problema-con-solucion/>
- *Quaker. (2018). Calorías en los alimentos: ¿Cuántas calorías debo consumir al día?* <https://quaker.lat/pe/articulos/calorias-en-los-alimentos-cuantas-calorias-debo-consumir-al-dia/#:~:text=Las%20calor%C3%ADas%20miden%20la%20energ%C3%ADa,en%20forma%20de%20grasa2.>
- *Zacarias, I., & Olivares, S. (2003). Etiquetado nutricional de los alimentos. Promoción de la Salud de las Enfermedades Crónicas no transmisibles del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos.*

## ¿Por qué hay personas que se emocionan más que otras?



Hay quien se emociona por todo y, luego, están los que parecen estar vacíos y no reaccionan ante ninguna situación.

### ¿Por qué hay personas más emotivas y otras tan frías?

La razón de por qué somos y reaccionamos de un modo u otro, en cuanto al terreno emocional, reside en variables muy complejas que involucran aspectos neurológicos, así como de la propia historia de vida.

Nuestro “Yo actual” es el resultado de la suma del contexto individual (personalidad, valores, creencias, etc) , pasado personal y el escenario sociocultural que nos modela y perfila desde el momento en el que nacemos. Por ejemplo, no es lo mismo crecer en un contexto bélico, sin nuestros progenitores, que en un escenario de comodidades, afectos positivos y enriquecedores y con las necesidades básicas cubiertas.

Hay circunstancias que moldean nuestra mente y cerebro de muchas maneras, lo que determina la forma en que experimentamos nuestras emociones y sentimientos.

### ¿Por qué unas personas se emocionan más que otras?

Todos los seres humanos y también animales, experimentamos emociones ya que estos estados nos impulsan a comportarnos de cierta manera, detonamos pensamientos relacionados a ellos y también nos facilitan la adaptación a los escenarios de nuestro día a día.

#### IMPORTANTE

*No existen las personas sin emociones. Lo que sí es que cada individuo tiene un registro emocional distinto.*

Las emociones son el resultado de una complejísima red de estructuras localizadas en el sistema límbico. Regiones como la amígdala, el hipocampo o la corteza límbica, orquestan, activan y modulan cada reacción, sentimiento y experiencia emocional.

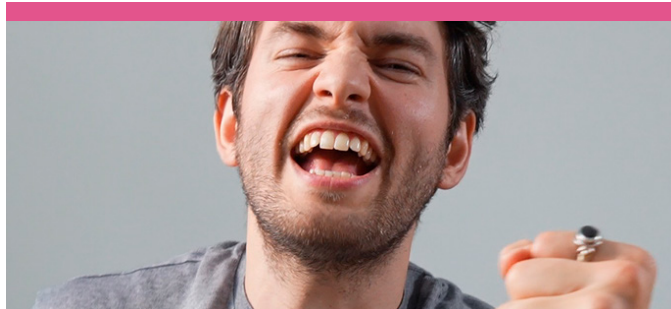
En esencia, **todos los que habitamos este planeta tenemos el maravilloso don de alegrarnos, asustarnos, sentir sorpresa, tristeza o asco, porque disponemos de un cerebro que lo hace posible.**



### Un ejemplo claro de frialdad emocional son las personas con alexitimia.

Son personas no saben identificar ni describir sus propias emociones, por lo que muestran baja empatía, nulas habilidades emocionales y conductas excesivamente prácticas, frías y racionales.

Una investigación de la Universidad de Sídney menciona alteraciones en el hemisferio derecho y sospecha de una disfunción de la corteza cingulada anterior e incluso se habla de alteraciones en la genética molecular.



### En el lado opuesto están las personas altamente sensibles.

Es decir, reaccionas al entorno y a los estímulos sensoriales de forma intensa, tienen una mayor empatía y experiencias emocionales más profundas.

Una vez más, la causa de este rasgo está en el cerebro. Un estudio de las doctoras Bianca Acevedo y Elaine Aron revela que el origen está en una mayor activación cerebral de las regiones involucradas en la atención, la planificación de la acción, la conciencia, la integración de la información sensorial, la empatía, etc

Más allá de estas particularidades neurológicas y de las historias de vida de cada persona, está el presente; lo que nos está condicionando aquí y ahora. Estas gamas de experiencia emocional personal e interpersonal están altamente influenciadas por los desafíos presentes. A todos nos ha sucedido alguna vez eso de sentirnos más sensibles, volubles y evidenciar las emociones a flor de piel.

Es decir, hay multitud de factores que, aquí y ahora, pueden estar alterando nuestras emociones, sin importar que hayamos sido siempre un ejemplo de equilibrio y contención; cuando determinadas experiencias impactan en nosotros, es común, esperable y normal sentirnos más afectados y sensibles.

*Emocionarse forma parte de nuestra existencia y humanidad, por lo que debemos de aprender a ser más emocionalmente inteligentes.*

#### Bibliografía

- Lane RD, Ahern GL, Schwartz GE, Kaszniak AW (1997). "Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?". *Biol. Psychiatry*. 42 (9): 834-44. doi:10.1016/S0006-3223(97)00050-4
- Jessimer M, Markham R (1997). "Alexitimia: ¿una disfunción del hemisferio derecho específica para el reconocimiento de ciertas expresiones faciales?". *Cerebro y cognición*. 34 (2): 246-58. doi : 10.1006/brcg.1997.0900



**LOCKTON<sup>®</sup>**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT