



Better healthcare,
realized.

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Noviembre 2024

Pérdida de peso

Dos de cada cinco adultos en Estados Unidos enfrentan problemas de obesidad, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Para quienes tienen obesidad o sobrepeso, perder peso a largo plazo puede ser difícil de lograr. Aunque los medicamentos pueden ser útiles en algunos casos, existen otras formas de perder peso sin recurrir a ellos.

¿Tiene un peso saludable?

La obesidad se mide a través del índice de masa corporal (IMC), una medida de la grasa corporal que se obtiene a partir del peso y la estatura. Puede calcular su IMC ingresando su estatura y peso en el instrumento disponible aquí (<https://bit.ly/4f3FB74>). Se considera que una persona que tiene un IMC de 27 tiene sobrepeso, mientras que aquellas con un IMC de 30 o más se consideran obesas. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de padecer muchas enfermedades y condiciones graves de salud, entre ellas:

- presión arterial y colesterol alto, que son factores de riesgo para enfermedades cardíacas
- diabetes tipo 2
- problemas respiratorios (asma y apnea del sueño)
- problemas en las articulaciones (osteoartritis y molestias musculoesqueléticas)
- cálculos biliares y enfermedades de la vesícula biliar
- accidente cerebrovascular
- distintos tipos de cáncer
- muerte prematura



Cómo perder peso

La pérdida de peso se logra con dos cambios de estilo de vida: seguir una dieta equilibrada y aumentar la actividad física. Para garantizar el éxito a largo plazo, establezca metas alcanzables y realistas, como caminar durante 15 minutos tres veces por semana o agregar una verdura a su cena diaria. Otro paso importante es dejar de comer cuando se siente lleno. Asegúrese de mantenerse hidratado con agua y evite las bebidas que tengan un alto contenido de azúcar. Considere llevar un diario de alimentos donde anote todo lo que come. Si hay una interrupción en sus hábitos saludables, vuelva tan pronto como se dé cuenta.



¿Los medicamentos para controlar el peso son una opción adecuada para usted?

Su médico podría recetarle un medicamento para el control del peso si tiene obesidad o sobrepeso, además de otros problemas de salud, como presión arterial alta o diabetes tipo 2. Los medicamentos para controlar el peso funcionan de diferentes maneras. Algunos pueden hacer que sienta menos hambre o se sienta lleno más rápido. Otros hacen que sea más difícil para su cuerpo absorber grasa de los alimentos que consume. Hay estudios que demuestran que estos medicamentos funcionan mejor cuando se combinan con un estilo de vida saludable, por lo que debe mantenerse activo y seguir consumiendo alimentos saludables y nutritivos incluso mientras toma el medicamento. Tenga en cuenta que estos medicamentos pueden tener efectos secundarios y no se recomiendan para todas las personas que tengan un IMC alto. Algunas personas que tienen sobrepeso u obesidad pueden perder peso solo si siguen un programa de estilo de vida. Asegúrese de hablar con su médico sobre el mejor plan para usted.

¿Qué medicamentos para controlar el peso están disponibles?

Existen varios medicamentos de venta bajo receta aprobados para tratar el sobrepeso y la obesidad. Entre estos se encuentran: orlistat (Xenical), fentermina-topiramato (Qsymia), naltrexona-bupropión (Contrave), liraglutida (Saxenda), semaglutida (Wegovy y Ozempic), setmelatnótida (IMCIVREE) y tirzepatida (Zepbound). No todos los planes de seguro cubren estos medicamentos, así que asegúrese de comunicarse con su proveedor de seguro. Por último, siempre consulte con su médico antes de comenzar a tomar cualquiera de ellos. Para evitar medicamentos falsificados, solo utilice medicamentos para la pérdida de peso recetados por su médico.



Better healthcare,
realized.

IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5403
<https://ipro.org>



Fuentes

Overweight and Obesity Symptoms and Diagnosis (Síntomas y diagnóstico de sobrepeso y obesidad) | NIH | <https://bit.ly/4dLekW9>

Overweight and Obesity (Sobrepeso y obesidad) | CDC | <https://bit.ly/3BMwwkZ>

Maintaining a Healthy Weight (Mantener un peso saludable) | NIH | <https://bit.ly/40f7Ew2>

Prescription Medications to Treat Overweight & Obesity (Medicamentos recetados para tratar el sobrepeso y la obesidad) | NIH | <https://bit.ly/4hksW1I>

Drugs and Supplements (Medicamentos y suplementos) | Mayo Clinic | <https://bit.ly/40aawus>

FDA's Concerns with Unapproved GLP-1 Drugs Used for Weight Loss (Preocupaciones de la FDA sobre medicamentos GLP-1 no aprobados que se utilizan para la pérdida de peso) | FDA | <https://bit.ly/489jVnI>

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.