



TRATAMIENTO MÉDICO DE LA OBESIDAD

CAMBIOS EN ESTILO DE VIDA

DIETA:

EXISTEN NUMEROSAS DIETAS, LAS IDEALES HASTA AHORA SON AQUELLAS BALANCEADAS, HIPOCALÓRICAS, QUE SE CALCULAN DE ACUERDO AL PESO IDEAL, CON LAS QUE SE LOGRA PÉRDIDA DE PESO DE UNA FORMA SALUDABLE.

LA DIETA MEDITERRÁNEA, LA CUAL COSISTE EN INGERIR GRASAS MONO INSATURADAS, REDUCIR CARNES ROJAS, Y EN SU LUGAR COMER PESCADO, POLLO, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS HA DEMOSTRADO MEJORES BENEFICIOS PARA LA SALUD ESPECIALMENTE REDUCCIÓN EN EL RIESGO CARDIOVASCULAR.



ACTIVIDAD FÍSICA

DEBE EVITARSE EL SEDENTARISMO. SE RECOMIENDA 175 MIN/SEMANALES DE CAMINATA O BAILE. DISTRIBUIDOS EN 35 MIN 5 VECES A LA SEMANA UTILIZAR ESCALERAS EN LUGAR DE ASCENSORES.

DAR 10.000 PASOS AL DÍA, MEDIDOS CON APPS DE CELULARES.



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- MEDICAMENTOS: GENERALMENTE NO SE USAN

SE PUDIERAN INDICAR EN PACIENTES CON $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ENTRE $27-30 \text{ kg/m}^2$ OTRAS ENFERMEDADES (HTA, PREDIABETES, DIABETES MELLITUS TIPO 2, DISLIPIDEMIA) REFRACTARIOS AL MANEJO DIETÉTICO

SIEMPRE SE HA BUSCADO EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO IDEAL PARA LA OBESIDAD, PERO HASTA AHORA TODOS HAN ESTADO ASOCIADOS A GRAVES EFECTOS COLATERALES, EL MÁS ACEPTADO POR SUS RESULTADOS EN LA PÉRDIDA DE PESO Y ESCASOS EFECTOS SECUNDARIOS, ES EL ORLISTAT

EL ORLISTAT ES UN MEDICAMENTO CUYO MECANISMO DE ACCIÓN BLOQUEA DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE GRASAS A NIVEL GASTROINTESTINAL.

SUS EFECTOS ADVERSOS SE RELACIONAN CON SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES, DIARREA, LOS CUALES DISMINUYEN SI EL PACIENTE REDUCE LA INGESTA DE GRASAS. MALABSORCIÓN DE VITAMINAS LIPÍDICAS. (A, E)

SE ADMINISTRA 120 MG VIA ORAL 3 VECES AL DÍA



Bárbara Meléndez

Residente de 2do año de Endocrinología HMCA