

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

“INVESTIGACIÓN”

---

### **FISIOPATOLOGÍA II**

**DR:**

**MARCO POLO RODRIGUEZ ALFONZO**

**PRESENTA:**

**Andrea Montserrat Sánchez López**

**Brenda Jacqueline Ruiz Padilla**

**MEDICINA HUMANA**

**3° SEMESTRE**

**SEPTIEMBRE de 2020**  
**Comitán de Domínguez, Chiapas**

# IMPACTO DE LA REDUCCIÓN DE PESO (10 KG O MÁS) EN LAS VARIABLES PSICOBIOLOGICAS DEL PACIENTE.

## PRESION ARTERIAL

Por cada diez kilos que baja de peso una persona con hipertensión que está excedida redonda en una reducción de entre 5 y 20 mm/Hg en la presión arterial sistólica y presión arterial diastólica (la presión considerada normal es de 80/120 mm/Hg).

La mayoría de las personas desean bajar de peso con el fin de mejorar su aspecto físico. Sin embargo, debemos de tener claro que la reducción de peso, más que lograr una meta estética, generará una gestión global de la obtención de salud.

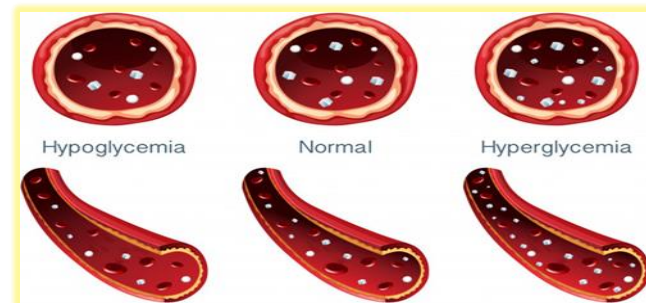
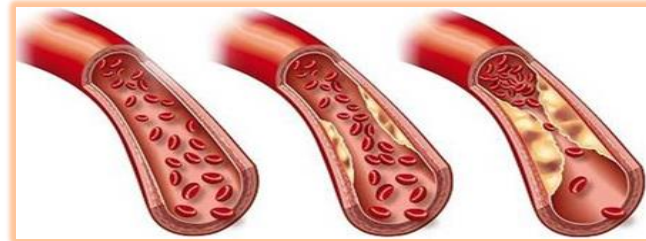
Está comprobado que una reducción de peso del 10 al 15% de la inicial, permite una reducción del riesgo de padecer enfermedades (hipertensión arterial, diabetes, depresión, elevación de colesterol y triglicéridos).

Una pérdida anual de 5 a 10 kilogramos permite una reducción del 25% del riesgo de la mortalidad.

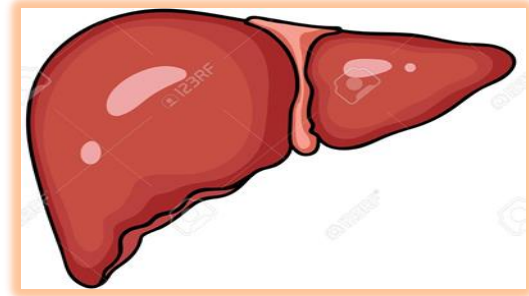


## BENEFICIOS DE LA REDUCCIÓN DE PESO

1. Reducción en los valores sanguíneos de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL -Lipoproteínas de Baja Densidad (colesterol malo), y aumento del colesterol HDL- Lipoproteínas de Alta Densidad (colesterol bueno).
2. Reducción de los niveles de glucosa (azúcar en sangre) en pacientes con obesidad no diabéticos. Se ha demostrado que una persona con obesidad grado 3 (máxima obesidad), que presente una pérdida del 16% de su peso, reduce 5 veces el riesgo de padecer diabetes.
3. Reducción de presión arterial en personas que no padecen hipertensión, puesto que la reducción es proporcional a la pérdida de peso. En general, se estima que aproximadamente por cada kilogramo de peso perdido, la presión arterial media se reduce de 0,3 a 1 mm de Hg. Además, la reducción de la grasa abdominal se relaciona con una disminución de la presión arterial.



4. Mejoría en los resultados de pruebas bioquímicas hepáticas (tamaño del hígado y su contenido graso), ello se logra mediante una pérdida de peso aproximadamente del 10%.



5. Mejoría en los parámetros respiratorios en la evolución del sueño, específicamente en la apnea del sueño.



6. La autoestima y el humor general mejoran. No hace falta perder muchos kilos para notar mejoras en nuestro estado general, nuestro humor y nuestra autoestima. A veces, solamente saber que estamos haciendo lo que está en nuestras manos por cuidarnos es suficiente motivación para seguir haciéndolo, para mejorar la idea que tenemos sobre nosotros mismos y para encontrarnos mejor.



## **BIBLIOGRAFIA:**

- Pérez, J. H., & Unanua, A. P. (2017). *presión arterial* y mejora en la calidad de vida.
- Caterson, I., & Wittert, G. (2018). reduce en pacientes el peso en forma importante del contexto clínico, especialmente en pacientes con hipertensión. *Medwaraverth*
- Pérez-Guisado, J. (2016). Las dietas cetogénicas: beneficios importantes a la pérdida de peso y la repercusión en la mejora de salud.