

Universidad del Sureste Escuela de Medicina

Materia:

Fisiopatología II

Presenta:

Gabriela Gpe Morales Argüello

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Heydi Antonia Coutiño Zea

Guadalupe Elizabeth González González

3°B

Dr. Marco Polo Rodríguez Alfonzo

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre del 2020

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

a) Presión arterial

Uno de los principales factores que ayudan a la disminución de la presión arterial es el disminuir el consumo de sal pero ese efecto no es tan grande como el que tienen bajar de peso y adoptar una dieta rica en frutas y verduras y disminuir el consumo de carnes (DIETA DASH)

Uno de los factores fundamentales de la hipertensión arterial es, precisamente, el exceso de peso. Cuando esto sucede, el objetivo prioritario es ir normalizando el peso: se logra eligiendo un plan alimentario adecuado.

Mientras que la reducción del sodio permite bajar la presión arterial entre 2 y 8 mm/Hg, 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.

También a los pacientes que ya reciben una medicación para la presión arterial, podrían amenorar la cantidad de medicamentos que deben tomar.

b) Glucosa / resistencia a la insulina:

Cuando ayunas, los niveles de insulina comienzan a disminuir y esto desencadena un aumento de las hormonas contrarreguladoras, incluyendo la noradrenalina y la hormona del crecimiento. Esto es normal y su objetivo es extraer parte de la azúcar almacenada en el hígado a la sangre. Si tu hígado está lleno de azúcar, puede liberar mucha azúcar a la sangre, lo que hace que la glucemia aumente.

Así que, sí, el azúcar en sangre puede aumentar durante el ayuno. Sin embargo, la cuestión más importante a tener en cuenta es de dónde vino esta azúcar. Si no comes, el aumento del azúcar en sangre tan solo puede venir de tu propio cuerpo. Simplemente estás moviendo el azúcar del hígado a la sangre. Significa que hay demasiada azúcar almacenada dentro de tu cuerpo y necesita vaciarse, ya sea con la dieta baja en carbohidratos y alta en grasa o con ayuno intermitente por el cual habrá una disminución de la glucosa al bajar de peso ayudando que esta se normalice.

c) Lípidos

Al perder peso también estaríamos perdiendo porcentaje de lípidos, éstos se metabolizan y se eliminan mediante la respiración y en la orina mayormente.

Durante la pérdida de peso, el 84% de la grasa se transforma en dióxido de carbono y abandona el cuerpo a través de los pulmones, mediante la exhalación. El 16% restante se vuelve agua y es eliminada a través del sudor, la orina y otros fluidos corporales.

La sustitución o recambio de lípidos es la capacidad que el cuerpo tiene de almacenar y eliminar lípidos para regular la masa de tejido adiposo. El exceso de masa corporal está directamente asociado a una disminución de las tasas de eliminación de lípidos adiposos.

Sería recomendable hacer un estudio de perfil de lípidos para así poder ver cómo es que están los valores de esta paciente. Para una persona que es obesa, la pérdida de 10 a 15 % del peso inicial engendra a menudo una reducción de esas complicaciones. Una pérdida de peso modesta, 5 a 10 kg en un año, puede engendrar una reducción de 25 % de riesgos de mortalidad. Esa mejoría se evidencia por la reducción al menos, de una de las complicaciones siguientes:

- Hipertensión arterial.
- Hiperlipidemia (colesterol-LDL, triglicéridos).
- Prediabetes, diabetes (DNID).
- Apnea del sueño.
- Artrosis de las articulaciones que soportan el peso.
- Depresión.

d) Psicológico:

Bajar de peso tiene consecuencias físicas, pero también mentales. Muchas veces, los principales motivos por los que las personas con obesidad quieren bajar de peso no tienen que ver tanto con alargar sus años de vida, sino con dejar de sentirse mal consigo mismas, hasta el punto en el que llegan a sentirse muy culpables por algo ante lo que en realidad tienen menos control del que parece.

Estos efectos psicológicos de la obesidad y del sobrepeso son, habitualmente, la angustia al verse en un espejo, la inseguridad al relacionarse con los demás, el miedo a mostrar demasiado yendo en bañador o saliendo de fiesta, la creencia de que no se puede agradar físicamente a nadie.

. En lo que respecta a las variables psicológicas, hay que tener en cuenta aspectos tan relevantes como la gestión del estrés, la existencia o no de atracones por ansiedad, los problemas para conciliar el sueño, las expectativas de éxito al intentar adelgazar (moduladas por la interpretación que se hace de lo que pasó en los fracasos anteriores), el cansancio por

el trabajo, el nivel de autoestima, y muchos más. Por todo ello, a la hora de perder peso es recomendable contar con la supervisión tanto de nutricionistas como de psicólogos, de manera que las variables biológicas y psicológicas vayan siendo monitorizadas y, en consecuencia, nuestra capacidad de autocontrol tenga efectos positivos sobre los resultados que obtenemos en nuestro cuerpo. Y como se mencionó anteriormente la importancia de alimentarnos de manera correcta y bajar unos 10 kg de peso o más, no solo nos hace más seguros de nosotros mismos y felices con nuestra apariencia física, sino que tiene muchos beneficios a nivel de la salud. Los beneficios que se obtienen son los siguientes:

- ✚ Mejor sueño: Perder proporciona un descanso de mayor calidad. Investigaciones demuestran que perder tan solo el 5% de tu peso corporal puede ayudarte a dormir mejor
- ✚ Mejor humor: Gracias al ejercicio físico se liberan sustancias químicas llamadas endorfinas que te harán sentir bien. Estas interactúan con receptores del cerebro, reduciendo la percepción del dolor y transmitiendo una sensación positiva en el cuerpo similar a la de la morfina.
- ✚ Mejora tu memoria
- ✚ Al perder un 7% del peso sobrante reduce más de un 50% el riesgo de presentar diabetes,
- ✚ Tras el consumo de tabaco, la obesidad es el segundo factor de riesgo de cáncer que podemos prevenir. Se reduce hasta un 12% el riesgo de cáncer de mama. Según un estudio publicado en la revista de la Sociedad Americana del Cáncer, bajar de peso puede ayudar a reducir el riesgo de tumores de mama en mujeres después de la menopausia. Los investigadores observaron que una pérdida tan solo del 5% disminuía en un 12% las probabilidades de desarrollar este tumor.

Bibliografía

- ROBLEDO VICO, J. (2018, 13 enero). 7 sorprendentes beneficios de perder peso que ni imaginas.
- García Vicente, L. (2018, 7 diciembre). La importancia de la psicología a la hora de perder peso. Ignacio García Vicente.

- NACIÓN, L. (11 de marzo de 2009). *Afecta a uno de cada tres adultos. Hipertensión: bajar de peso, la medida más útil*. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar/politica/hipertension-bajar-de-peso-la-medida-mas-util-nid1107475/>