



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**  
**Humana**



**SEMESTRE:**

4º A

**MATERIA:**

FISIOPATOLOGÍA III

**TRABAJO:**

IMPACTO DE LA REDUCCIÓN DE PESO

**DOCENTE:**

DR. MARCO POLO RODRIGUEZ ALFONZO

**ALUMNO (A):**

YANETH ORTIZ ALFARO

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS, 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

## IMPACTO DE LA REDUCCIÓN DE PESO

Impacto de la reducción de peso (10 kg o más) en las variables psicobiológicas del paciente.

Se ha demostrado cómo la reducción de 5 a 6 kilogramos de peso puede tener modificaciones metabólicas sustanciales y producir impacto en los aparatos cardiovascular y osteomuscular

- **PRESIÓN ARTERIAL:** En los hipertensos con sobrepeso u obesidad, la reducción de solo 3 kg produce una caída de 7 a 4 mmHg de la presión arterial, mientras que la reducción de 12 kg produce caídas de 21 y 13 mmHg en la presión arterial sistólica (PAS) y presión arterial diastólica (PAD) y entre una reducción de 10 kg de peso produce una caída de 5 y 20 mmHg
- **GLUCOSA / RESISTENCIA A LA INSULINA:** Se considera como satisfactoria una pérdida del peso corporal de a lo menos 7%. Estos cambios significan bajas de peso aproximadas de 6 a 7 kilos el primer año y 4 kilos al finalizar el estudio. Los beneficios del ejercicio físico aerobio y de resistencia, han sido descritos por varios investigadores, el cual mejoría de la sensibilidad a la insulina, lo que disminuye la insulinemia basal y posprandial, aumento de la utilización de glucosa por el músculo, esto contribuye a evitar la hiperglucemia, reducción de las necesidades diarias de insulina o de las dosis de hipoglicemiantes o normoglicemiantes orales, mejoría en los estados de hipercoagulabilidad y las alteraciones de la fibrinólisis, mejoría de la respuesta anormal de las catecolaminas al estrés y también el aumento del gasto energético y de la pérdida de grasa, que contribuye a controlar el peso corporal y evita la obesidad.
- **LÍPIDOS:** La reducción de peso modifica de manera favorable estas alteraciones lipoproteicas. Disminuir los niveles de triglicéridos en sangre y aumentar los del colesterol HDL (comúnmente conocido como colesterol bueno. La dieta Cambridge constituye una opción dietética eficaz para lograr modificaciones favorables del colesterol, los triglicéridos y las lipoproteínas séricas, la dieta Cambridge, una de las dietas hipocalóricas más universalmente difundidas, favorece la reducción ponderal sin riesgo a las carencias nutricionales que se derivan de los estados de abstinencia alimentaria. la dieta Cambridge sobre el peso corporal y los lípidos y lipoproteínas del plasma constituye el mayor beneficio que de su uso se obtiene, pues esto produce una motivación adicional a quienes la usan, reforzando la necesidad de mantener un régimen para la reducción ponderal.
- **PSICOLÓGICO:** Durante el primer año tras la reducción de peso, entre el 30-35% de los pacientes recuperan el peso perdido y más de la mitad alcanzaron, transcurridos 3-5 años, un peso mayor de la inicial, aunque un grupo importante de pacientes logra mantener la pérdida de al menos el 5% de su peso después de un año (3,4).  
Distintos estudios muestran la utilidad de estos métodos para el tratamiento de la obesidad, dentro de las limitaciones que toda psicoterapia tiene en estos casos tan complejos. También se usan, aunque con menor frecuencia y con resultados menos favorables, la terapia interpersonal, terapia psicodinámica, técnicas de relajación e hipnosis.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- J; Sosa Rosado, (2010). Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial; Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n4/a06v71n4>
- F; Pollak, (2016). RESISTENCIA A LA INSULINA: VERDADES Y CONTROVERSIAS. Revista medica clínica, las condos. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864016300062>
- J; Hernandez, M; Licea, (2010). Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus; Revista Cubana de Endocrinología. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v21n2/end06210.pdf>
- Nasiff-Hadad, Alfredo, Barceló, Malicela, González, Félix, Fernández-Britto, José E., & Paula, Blanca. (2002). Modificaciones de los lípidos y lipoproteínas del plasma en obesos dislipidémicos sometidos a reducción ponderal a corto plazo con la dieta Cambridge. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002002000400001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002002000400001)