

BOLETÍN DE SALUD

EL BOLETÍN QUE TE INFORMA, ENTRETIENE Y ACTUALIZA.

VIVA MÉXICO



ÍNDICE



1

UNA PAUSA.
NECESARIA EN LA VIDA



2

LO NOVEDOSO.
DE LA INYECCIÓN MÁGICA A LA PASTILLA MILAGROSA PARA BAJAR DE PESO.



3

. Y APARTE
CHILES EN NOGADA: ¿ESPAÑOLES, MEXICANOS O DE DIOS?



4

NUTRUCIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA.
Peso total, Índice Masa Corporal o composición corporal?



5

EL ESPECIALISTA DEL MES.
Dr. Especialista Maxilofacial: más allá de la odontología.



6

ENTRE MITOS Y REALIDADES.
¿Sol para la vitamina D o sombra para cuidar la piel?



Que la paz interior sea su mejor regalo.



1

UNA PAUSA Necesaria en la vida.

Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana, sea solo otra alma humana.

Carl Jung.



LO NOVEDOSO



***DE LA INYECCIÓN MÁGICA A LA PASTILLA
MILAGROSA PARA EL CONTROL DEL PESO
CORPORAL.***

En ediciones anteriores hacíamos referencia a las famosas inyecciones, las cuales ganaron terreno en el ámbito de las enfermedades metabólicas al relacionarse no solo con la disminución de glucosa en personas con diabetes sino también en la reducción de peso corporal.

Recientemente la COFEPRIS en México, aprobó un nuevo medicamento , el cual viene respaldado por varios estudios, hasta fase 3 que lo elevan en ventajas.

Comercializado bajo el nombre de Foundayo, por el laboratorio Lilly, cuya sustancia activa es el Orforglipron.

¿Cómo funciona?

Es una molécula pequeña, no peptídica, diseñada para activar el receptor GLP-1, actúa imitando una hormona natural que le avisa al cuerpo cuando está satisfecho: reducen el hambre al indicarle al cerebro que ya no necesita comer, estimula al páncreas a liberar insulina para controlar los azúcares solo cuando es necesario y hacen más lento la digestión en el estómago; es como ponerle un «freno de mano» al apetito y hacer que una porción pequeña se sienta como una comida completa.

La autorización contempla su utilización en:

.Obesidad

.Sobrepeso acompañado de enfermedades relacionadas con el peso

.Diabetes tipo 2

Esto convierte a México en uno de los primeros países en autorizar esta nueva generación de GLP-1 oral no peptídico.

Además debemos agregarle los beneficios y ventajas que relacionan los diversos estudios científicos que acompañan este nuevo lanzamiento, por citar: disminución de hasta poco más del 10% de peso y no solo el número de la báscula sino que registró disminución de la adipocidad y reducción de la circunferencia abdominal, con mejor control de presión arterial y grasas en sangre, lo que habla a favor de efectos beneficiosos del sistema cardiovascular, reducción considerable de la hemoglobina glicosilada en personas con diabetes y la cereza del pastel es el hecho de haber desplazado las agujas por tratarse de una tableta, que a diferencia de la ya existente, no requiere ayuno ni guarda relación con la ingestión de alimentos que puedan interferir en su absorción.

Se relacionan síntomas adversos gastrointestinales, como los demás miembros de este grupo de fármacos, aunque los catalogan de leves a moderados.

Y aunque parezca que pasamos de la inyección mágica a la pastilla milagrosa, al final de toda la historia se impone comentar que no sustituye una alimentación sana, ni el uso de esta tableta contrarresta el efecto de una nutrición inadecuada y que el manejo integral de las alteraciones del peso corporal continuará siendo la mejor decisión.

Además, aun está muy distante de entrar al cuadro básico de medicamentos del sistema de salud y su costo al adquirirlo en farmacias podría significar una barrera real.





Los chiles en nogada:

¿Españoles, mexicanos o de Dios?

Desenredando el misterio detrás del manjar tricolor

Llega septiembre y en México empieza la santa peregrinación culinaria: conseguir un buen chile en nogada. Ese majestuoso platillo que parece vestido de gala con su capa blanca de crema de nuez, su lluvia roja de granada y su toque verde de perejil. Pero más allá del antojo, siempre surge la gran pregunta en la mesa:

¿Este invento de dónde salió realmente?

La historia popular que todos nos sabemos de memoria dice que unas piadosas monjitas en Puebla lo crearon en 1821 para consentir a Agustín de Iturbide y festejar la Independencia. Y sí, la chispa final y el empaque patrio se los debemos al ingenio mexicano. El chile poblano bien tatemado, el orgullo tricolor y la mezcla de frutas locales (como la pera de agua o la manzana panochera) son 100% de esta tierra.

Pero si nos ponemos un poquito minuciosos con la receta, hay que confesar algo: esa maña tan sabrosa de mezclar picadillo de carne salada con pasitas, piñones y frutas dulces, bañada en una rica salsa a base de nuez de Castilla... ¡viene volando desde Europa! España nos heredó el gusto por juntar lo dulce con lo salado (herencia que ellos a su vez adoptaron de la cocina árabe) y las técnicas culinarias para capear con huevo batido a punto de nieve.

Entonces, ¿de dónde son? Decir que es solo español sería ignorar la magia mestiza que le dio alma; y decir que nació de la nada en México sería olvidar la riqueza de las técnicas que cruzaron el océano.

Así que, entre la Herencia ibérica y la sazón de los conventos poblanos, la realidad es una sola: el chile en nogada es, sin duda, un regalo de Dios. Porque solo una inspiración divina podría haber logrado que ingredientes tan distintos se junten en perfecta armonía para regalarnos un bocado verdaderamente celestial.

¡Buen provecho y a disfrutar la temporada!



4

NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA



***Peso total, Índice Masa Corporal
o composición corporal?***

Al iniciar un plan de nutrición, es común guiarnos solo por la báscula. Sin embargo, no todas las mediciones evalúan lo mismo. Entender sus diferencias es clave para valorar nuestro progreso real.

1. Peso total: el dato global

Es la suma completa de nuestro cuerpo: músculos, grasa, agua, huesos y órganos. Su valor es servir como una referencia general rápida, pero no distingue la calidad de esa masa; por sí solo, no revela si subimos músculo, retuvimos líquidos o perdimos grasa.

2. Índice de Masa Corporal (IMC): evaluación de riesgo

Relaciona la estatura con el peso para clasificar riesgos de salud a nivel poblacional. En México se aplican los siguientes rangos estándar:

Bajo peso: IMC menor a 18.5

Normopeso: 18.5 a 24.9

Sobrepeso: 25 a 29.9

Obesidad: 30 ó más

Es una herramienta útil de diagnóstico inicial, aunque no diferencia entre masa muscular y tejido graso en el individuo.

3. Composición corporal por bioimpedancia: el detalle interno

Este estudio analiza de qué está formado el cuerpo. Mediante una corriente eléctrica indolora de baja intensidad, mide la resistencia de los tejidos para determinar con precisión el porcentaje de grasa corporal, la masa muscular y el nivel de hidratación, ofreciendo un panorama preciso de la salud metabólica.

El método ideal en la consulta clínica

En la consulta de nutrición clínica, el seguimiento ideal no se limita a la báscula: combina la bioimpedancia con la medición de circunferencias (como la cintura) y parámetros de laboratorio. Esto asegura que la evolución sea real, preservando la masa muscular y reduciendo tejido graso de forma saludable.



Dr. Especialista Maxilofacial: más allá de la odontología.

Cuando necesitamos limpiezas, tratamiento de caries, empastes o diseño de sonrisas y además las necesidades van más allá de los dientes se requiere intervención médica especializada y entra en acción el cirujano maxilofacial.

Este especialista cuenta con formación médico-quirúrgica avanzada para resolver problemas funcionales y estéticos complejos del territorio facial.

Debemos consultar directamente a este especialista para las siguientes situaciones:

. Cirugía de muelas del juicio.

. Problemas severos de mordida, como cuando apretamos la boca al dormir.

. Traumatismos y fracturas faciales: Reparación ósea de nariz, pómulos o mandíbula a causa de accidentes o golpes.

. Dolor en la articulación de la mandíbula (ATM): Tratamiento para chasquidos, desgaste o bloqueos al abrir y cerrar la boca.

. Lesiones, quistes o tumores: Diagnóstico y extirpación de bultos o alteraciones en los tejidos de la boca, lengua, encías y cara.

. Reconstrucción e implantes complejos: Colocación de implantes en casos donde hay muy poco hueso o se requiere injerto óseo previo.



Dr Víctor Ramón Rodríguez Hernández
Odontólogo.

Especialista en Cirugía Máxilo Facial.

Telef: 55 3132 8341

ENTRE MITOS Y REALIDADES.



¿Sol para la vitamina D o sombra para cuidar la piel?

¿Alguna vez te has sentido atrapado entre dos consejos opuestos? Por un lado, nos dicen que debemos cubrirnos del sol para evitar el envejecimiento y el cáncer de piel; por el otro, nos insisten en que tomar sol es vital para la salud. La pregunta es: ¿quién tiene la razón?

LA SOMBRA: EL ESCUDO PROTECTOR

Es verdad que la radiación ultravioleta del sol actúa como un rayo invisible que penetra en la piel. Cuando nos exponemos de forma excesiva o en horas de alta intensidad, este rayo puede dañar el material genético de nuestras células. Con el paso de los años, este daño acumulado puede causar quemaduras, manchas profundas, envejecimiento prematuro y, en el peor de los casos, cáncer de piel. Por eso, buscar la sombra no es un capricho, sino una necesidad real.

EL SOL: LA CHISPA DE LA VIDA Y EL BUEN HUMOR

Sin embargo, el sol tampoco es el enemigo. Cuando la luz solar toca tu piel, desencadena la producción de vitamina D, un elemento clave para que tu cuerpo pueda absorber el calcio de los alimentos. Sin suficiente sol, los huesos pierden su densidad mineral, volviéndose débiles y frágiles. Además, la luz natural estimula la química cerebral aumentando los niveles de serotonina, la hormona del bienestar, lo que ayuda a prevenir trastornos emocionales graves como la depresión mayor.

*La verdad detrás del mito:
Ni todo el sol, ni toda la sombra.*

*La realidad es que las posturas extremas son verdades a medias.
Necesitamos el sol para vivir con energía y huesos fuertes, pero el
exceso puede enfermar nuestra piel.*

*El secreto no está en ocultarse en la oscuridad, sino en aprender a
relacionarnos con la luz solar de forma inteligente.*

3 CLAVES PARA TOMAR EL SOL CON SEGURIDAD

Descubre cómo disfrutar del sol sin poner en riesgo tu salud

*. Elige los horarios adecuados: Busca el sol temprano en la mañana o
al final de la tarde. Evita la exposición directa entre las 10:00 a.m. y
las 4:00 p.m., cuando los rayos ultravioleta son más agresivos.*

*. Exposiciones breves y frecuentes: Para obtener tu dosis diaria de
vitamina D basta con exponer brazos y piernas durante 10 a 15
minutos al día. No necesitas broncearte intensamente ni quemarte
para aprovechar sus beneficios.*

*. Protección inteligente: Si vas a estar al aire libre en horas de sol
fuerte, utiliza protector solar de amplio espectro (FPS 30 o más),
sombreros de ala ancha y gafas con filtro UV.*



**Hoy solo es el primer paso: cuando ayudamos
desde el corazón, el impacto siempre se
multiplica.**

Fundación Dra Sol.

