



# DESCENSO DE PESO

Existen suplementos que se toman por vía oral con propiedades que ayudan a bajar de peso. Casi todos contienen alguna combinación de los siguientes principios activos:

- **Carnitina:** aminoácido que favorece la conversión de ácidos grasos en energía. Ayuda a mantener normales los niveles de colesterol y triglicéridos, mejora la circulación.
- **Inositol:** polisacárido que regula el sistema nervioso, mejora la función del hígado (previene hígado graso) y mejora el metabolismo del intestino (evita estreñimiento).
- **Colina:** nutriente que contribuye al rendimiento físico y recuperación muscular. Preserva la conservación del hígado. Reduce el colesterol.
- **Garcinia Cambogia:** modulador del apetito y reductor de las grasas abdominales.
- **Cromo:** estabiliza los niveles de glucosa y de colesterol. Tonifica la masa muscular.
- **Hidroxicitrato:** reduce la formación de los ácidos grasos derivados de los hidratos de carbono.
- **Chitosan:** es una fibra dietaria derivada del caparazón de ciertos crustáceos. Actúa en el estómago atrapando las grasas de los alimentos, impidiendo su absorción.

## Puntos claves a tener en cuenta para un correcto asesoramiento del paciente:

1. **Identificar factores clínicos, sociales y de comportamiento que pueden afectar el peso** (depresión, ansiedad, trastornos alimentarios).
2. **Evaluar medicamentos obesogénicos y afecciones comúnmente asociadas** (HTA, DM2, dislipemia, síndrome metabólico, osteoartrosis, apnea del sueño, hígado graso no alcohólico, reflujo gastroesofágico)
3. **Explorar causas secundarias** (depresión, hipotiroidismo, menopausia)
4. **Indagar en hábitos** (patrones alimentarios y de actividad física)
5. **Embarazadas o en período de lactancia nunca deben tomar ningún tipo de medicamentos dietarios** (tanto hierbas, medicamentos recetados y de venta libre).





# Situaciones posibles

## 1. PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FISICA:

PRODUCTO	COMPOSICIÓN/FUNCIÓN	RECOMENDACION DE ADMINISTRACIÓN
	Contiene carnitina, potencia rendimiento físico y acelera la recuperación.	2 a 3 cápsulas diarias entre 30 y 60 minutos antes de hacer ejercicio
	Carnitina- Inositol – Colina. Quemador de grasa. Acción contra el colesterol. Evita la acumulación de grasa convirtiéndola en energía.	2 cápsulas con agua, 1 hora antes de realizar el ejercicio físico.
	Contienen sales de Cromo. Ayuda a reducir grasa y tonificar músculo. Regula la glucosa reduciendo los picos de insulina. Reduce la grasa y favorece la pérdida de peso. Fomenta la formación de masa magra.	1 comprimido por día, 30 minutos antes de la comida principal. Ingerir con abundante agua. <b>Libre de Gluten</b>
	Contiene vitamina b12, vitamina c y cromo. Regula insulina y glicemia, quema grasas, aumenta musculo.	1 cápsula 20 min pre almuerzo y 1 cápsula 20 min pre cena
	Contiene: tripicolinato de cromo 1,6 mg, 200 mcg de cromo asimilable. Reduce grasas. Tonifica músculos. Evita flacidez.	1 cápsula diaria con el desayuno.
	Garcinia cambogia 250 mg, Vitamina B6 325 µg, L-Carnitina 5.0 mg. Ayuda a controlar el apetito. Ayuda a disminuir la acumulación de grasas. Complementa planes de ejercicio físico.	1 cápsula media hora antes del almuerzo y 1 cápsula media hora antes de la cena. Ingerir con abundante agua.



# Situaciones posibles

## 2. PERSONA SEDENTARIA

PRODUCTO	COMPOSICIÓN/FUNCIÓN	RECOMENDACION DE ADMINISTRACIÓN
	Contiene Fucus, Carnitina y Metionina Quemador de grasa lipotrópico.	2 cápsulas diarias antes de las comidas con abundante agua
	Contiene Cromo, tripicolinato, Chitosan, Phaseolus vulgaris. Tratamiento de obesidad. Las personas que sean alérgicas a los mariscos no deben tomar estos suplementos.	Comenzar con un comprimido por día, con buena tolerancia se puede aumentar a 2 comp/día. Ingerir con abundante agua.
	Contiene Chitosan 400 mg. Función: Control de peso. Absorbe hasta 12 veces su peso en grasas. Importante mantener una alimentación balanceada y baja en grasas mientras se consume este producto.	1 cápsula 30 minutos antes de las comidas con abundante líquido. Se recomienda la ingesta de 6 a 8 vasos de agua diarios.
	Contiene Garcinia Cambogia, Tripicolinato de Cromo. Adelgazante. Ayuda a quemar grasa y perder peso. Da sensación de saciedad, disminuye el apetito. Aumenta la energía y vitalidad. Fortalece el sistema inmune por su alto contenido en vit C. Aumenta los niveles de serotonina produciendo sensación de bienestar.	2 comprimidos por día. Un comprimido una hora antes del almuerzo y un comprimido una hora antes de la cena con abundante agua.
	Contiene café verde, catequinas y vitamina b6. Ayuda a reducir la absorción de los azúcares simples y reduce el peso corporal más rápidamente.	Consumir 2 cápsulas diarias media hora antes del almuerzo con abundante agua.
	Contiene Café verde, L-Carnitina 5 mg, Vitamina B6 325 µg. Aporta 16 mg de cafeína. Mayor sensación de saciedad y menos apetito. Ayuda a disminuir la grasa corporal. Ayuda a reducir el IMC.	1 cápsula media hora antes del almuerzo y 1 cápsula media hora antes de la cena. Ingerir con abundante agua.
	Contiene Café verde, Algas marinas, Garcinia Cambogia, Centella Asiática. Adelgazante. 	2 comprimidos por día. Un comprimido una hora antes de almuerzo y cena. <b>Libre de Gluten</b>
	Contiene Garcinia cambogia, Spirulina, té verde, L-teanina, vitamina C, cromo. Ayuda a controlar el peso y beneficia el metabolismo de grasas y azúcares.	2 cápsulas diarias. Ingerir con abundante agua.
	Contiene Spirulina, Garcinia cambogia, Café verde, L-Carnitina, Vitamina B6. Aporta 1.4 mg de cafeína. Colabora con la pérdida de peso a corto plazo, reduce el apetito y la formación de grasa.	1 a 2 cápsulas media hora antes del almuerzo y 1 a 2 cápsulas media hora antes de la cena. Ingerir con abundante agua.



# Situaciones posibles

## 3. PERSONA DIABETICA

-Consejo farmacéutico

-Suplemento de venta libre:

- LAFARMEN N.DEPORT PICOLINATO CROMO CPR X 150
- LAFARMEN TRIPICOL CROMO CAP X 60
- REVOLUK M+M CAP X 60
- PHARMAMERICAN GARCINIA+SPIRULINA VIT.WAY CAP X 60

## 4. PERSONA HIPOTIROIDEA

-Consejo farmacéutico

-Suplemento de venta libre apropiado según realice actividad física o no

-Derivación con médico de cabecera para que reevalúe patología de base

## 5. PERSONA CON SINDROME METABOLICO

-Consejo farmacéutico

-Suplemento de venta libre (sobre todo aquellos que mejoran el perfil metabólico):

- LAFARMEN N.DEPORT CARNITINA-IN-CO CPR
  - LAFARMEN N.DEPORT CARNITINA-INOS-CO CAP X60 o X120
  - PHARMAMERICAN GARCINIA VIT.WAY CAP X 60
- Derivación con médico de cabecera

## 6. PERSONA EN TRATAMIENTO CON PSICOFARMACOS

-Consejo farmacéutico

- Derivación con médico de cabecera: muchos de los psicofármacos alteran el perfil metabólico de los pacientes generando aumento de peso

- Suplemento de venta libre:

- LAFARMEN GARCINIA CAMBOGIA+CROMO CPR X30

## 7. PERSONA EN TRATAMIENTO CON CORTICOIDES

- Consejo farmacéutico

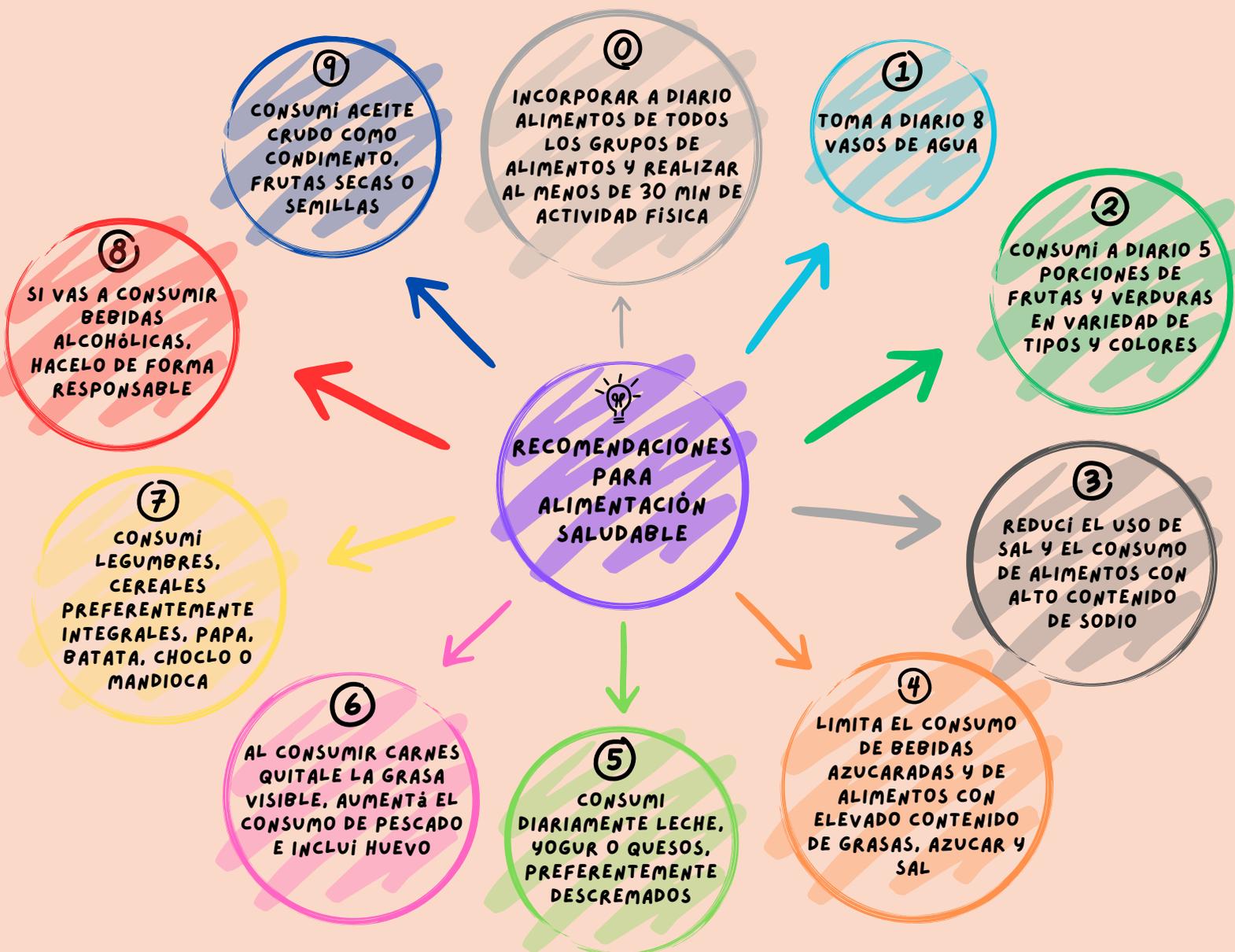
-Derivación con médico de cabecera o prescriptor del tto con corticoides: el tratamiento con estos fármacos puede generar acumulación de líquido, que causa hinchazón en la parte inferior de las piernas y aumento de peso en el abdomen, la cara y la parte posterior del cuello.

-Suplemento de venta libre: dependiendo de si realiza o no actividad física.

VER CUADROS DE SITUACIÓN 1. PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA O SITUACIÓN 2.  
PERSONA SEDENTARIA



# CONSEJO FARMACEUTCO





# OTROS TIPOS DE PRODUCTOS:

## Línea Simple: Batidos - Gomitas



## Línea Adelgafruta: Batidos - Tés



## Té matcha Té verde



## Satial food: Polvo - Comprimidos



1. **SIMPLE FIBRA:** Regulariza la función de tránsito intestinal, se recomienda ingerir 2 pastillas de goma por día
2. **SIMPLE DIETA CTROL SOCIETY PLUS BATIDO O BARRAS:** Proteína, Fibra y Extracto de café verde que ayudan a mejorar tus hábitos saludables, y así cuidar tu peso corporal. Cada batido o barra te aporta solo 99 calorías por porción. Se recomienda uno a dos batidos o barras a lo largo del día.
3. **Té verde (camellia sinensis):** control de glucosa, saciedad, oxidación de grasas. Tomar 4-6 tazas al día.
4. **Té matcha:** se obtiene de camelia sinensis, pero con otro proceso de extracción lo cual implica mayor aporte de cafeína que el té verde. Inhibe el crecimiento de células tumorales, oxidación de grasa, mejora atención y memoria, reduce ansiedad.  
PRECAUCIÓN: Los taninos que contienen reducen la absorción de hierro
5. Elaborado a base de ingredientes naturales. Disminuye la absorción del almidón, presente en las harinas, arroz, papa y todos los alimentos que lo contienen.

# CONSEJOS QUE PUEDEN ACOMPAÑAR EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE VENTA BAJO RECETA (INDICACIÓN MÉDICA)



- Inhibidor reversible de las lipasas gástricas y pancreáticas
- antiobesidad y antilipémico.
- Uso: adultos y niños mayores de 12 años con sobrepeso que también pueden padecer HTA, DBT, colesterol alto o enfermedad cardíaca.

Efectos adversos: ictericia, debilidad y dolor abdominal

## VICTOZA 6 MG/ 3 ML

se usa con un programa de dieta y ejercicio para controlar la glicemia en **pacientes con DBT 2**. No se utiliza para tratar la DBT 1 o cetoacidosis diabética.

## SAXENDA 6 MG/ML

se usa con una dieta baja en calorías y un plan de ejercicios para ayudar a pacientes con problemas con la pérdida peso y evitar recuperar ese peso. **No se usa para tratar la DBT tipo 2.**



## BUPROPION +NALTREXONA

El bupropión aparece solo o asociado con naltrexona como agente anorexígeno por vía oral. La naltrexona es un antagonista de los opiáceos y el bupropión un agente antidepresivo. Efectos adversos frecuentes: náuseas, vómitos, diarrea, constipación, estreñimiento, dolor de cabeza, mareos, boca seca, insomnio, cansancio, dolores estomacales.

### RECOMENDACIONES DE USO

Presentaciones: comp de 3, 7 y 14 mg. Tomar con estómago vacío y 1/2 vaso de agua, esperar 30 min para tomar otro medicamento, beber o comer en pequeñas raciones. Jeringas prellenadas: una vez a la semana. La dosis inicial es de 0.25 mg durante 4 semanas. A la semana 5, se debería aumentar a 0.5 mg/sem. Dosis máxima 2 mg/sem.

## MAZINDOL



es una droga sintética de la familia de las anfetaminas que se utiliza como anorexígeno

Se usa como complemento a corto plazo de la dieta y el ejercicio en el tto de la obesidad. Produce excitabilidad, irritabilidad y aumento del riesgo CV, rápida tolerancia, dependencia y tiene un alto potencial de abuso.

### RECOMENDACIÓN DE USO

se toma tres veces al día VO con cada comida principal que contenga grasa durante o hasta 1 hora después de terminar de comer.

## LIRAGLUTIDA

Agente antidiabético inyectable mimético de incretina, ayuda al páncreas a liberar la cantidad correcta de insulina cuando los niveles de azúcar en la sangre son altos.

Efectos adversos: baja glicemia, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, diarrea, estreñimiento, erupción, dolor de cabeza, mareos, cansancio.



### RECOMENDACIONES DE USO

Su uso no está recomendado en menores de 18. Presentaciones comerciales: 150 o 300 mg de bupropión como monodroga. 90 mg de bupropión asociado a 8 mg de naltrexona.

Inicio y retiro de tratamiento de manera escalonada

## Agonista de GLP-1: SEMAGLUTIDA

aumenta la liberación de insulina, reduce la cantidad de glucagón liberado, retrasa el vaciamiento gástrico y reduce el apetito.

Se usa en DBT2, no en DBT1.

Efectos adversos: hipoglicemias (en DBT2), malestar estomacal, acidez, gases, hinchazón, náuseas, vómitos, dolor de estómago, pérdida de apetito, diarrea, estreñimiento, dolor de cabeza, mareos, cansancio.



### RECOMENDACIONES DE USO

Se toma de una a tres veces al día antes de las comidas. Se puede tomar con alimentos si le produce malestar estomacal.

Avertencias: cuidado al conducir, operar maquinaria o realizar actividades peligrosas ya que puede causar mareos, visión borrosa o inquietud y puede ocultar los síntomas de cansancio extremo.