

# BOLETÍN DE SALUD

EL BOLETÍN QUE TE INFORMA, ENTRETIENE Y ACTUALIZA.

Boletín dirigido a público en general. Distribución gratuita. Edición Junio/26



“Tu amor me dió raíces para crecer  
y alas para volar.”  
FELIZ DÍA PAPÁ



# ÍNDICE

## 1 UNA PAUSA.

Necesaria en la vida.

## 2 LO NOVEDOSO.

Medicamento para bajar de peso,  
sí o no?

## 3 . Y APARTE

Y tú, ya realizaste tu evaluación  
emocional?

## 4 NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA.

Qué bebidas realmente hidratan cuándo hay  
calor?

## 5 EL ESPECIALISTA DEL MES .

Psicología , mucho más que manejo de emociones.

## 6 ENTRE MITOS Y REALIDADES.

Sin azúcar o sin azúcar añadida?



de Atención al Diabético

Educación

Preención

Bienestar

Cuidamos tu salud,  
mejoramos tu vida

Felicidades  
a los  
cumpleañeros  
de  
Junio



Moda

Moda



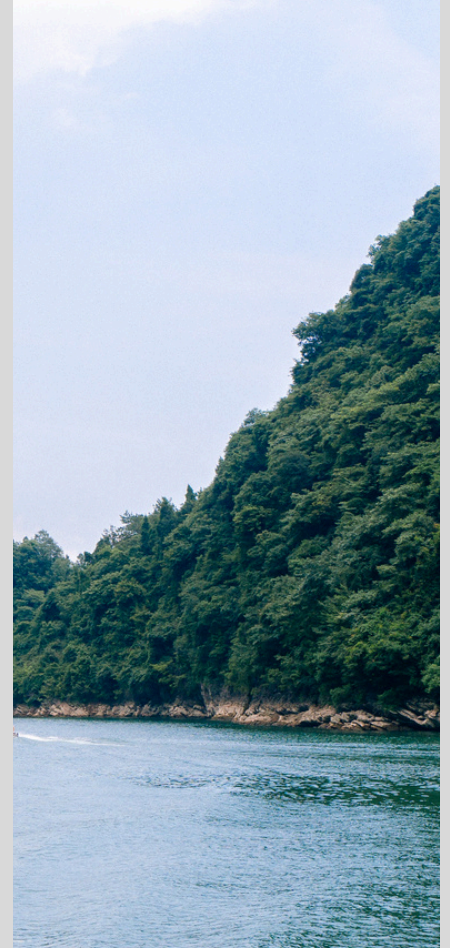
---

---

1

## **UNA PAUSA**

*Necesaria en la vida.*



---

---

**“NO ES QUE TENGAMOS POCO TIEMPO,  
SINÓ QUE PERDIMOS MUCHO”**

Séneca.



2

## LO NOVEDOSO

*GLP-1: ¿Milagro para bajar de peso o ciencia real?*



En la actualidad los índices de sobre peso y obesidad se han elevado sustancialmente, mirarnos al espejo y odiar las “llantas “ en nuestro abdomen nos han hecho pensar en medicamentos que se han vuelto famosos por ayudar a muchas personas a bajar de peso. Pero surge la gran pregunta: ¿realmente son un milagro o sí existe ciencia detrás de ellos?

La respuesta es clara: sí funcionan, y existen estudios científicos sólidos que lo demuestran. Pero no son magia.

Estos medicamentos pertenecen al grupo GLP-1. Ayudan a disminuir el apetito, controlar la ansiedad por la comida, disminuir el azúcar en sangre y hacer que la persona se sienta satisfecha más rápido evitando los atracones.

Por ejemplo, en estudios con semaglutida, uno de los más conocidos, muchas personas lograron perder alrededor de un 15% a 17% de su peso corporal.

Sin embargo, también apareció un dato muy importante: cuando los pacientes suspendieron el medicamento sin mantener cambios en alimentación, ejercicio y hábitos de vida, recuperaron gran parte del peso perdido.

Uno de los estudios más conocidos encontró que, un año después de suspender semaglutida, los pacientes habían recuperado aproximadamente dos terceras partes del peso que habían bajado.

Esto deja una enseñanza importante:

el medicamento ayuda mucho, pero no reemplaza hábitos saludables.

También hay otro factor importante: el costo.

Los GLP-1 suelen ser tratamientos caros y muchas personas suspenden el medicamento por razones económicas y aun no se cuenta con versiones genéricas regulados en México.

En resumen, estos medicamentos son una herramienta médica poderosa respaldada por ciencia real. Pero el verdadero resultado a largo plazo depende de algo más profundo: cambiar hábitos que puedan mantenerse incluso cuando el medicamento ya no esté presente.



3

## . Y APARTE

*Y tú, ya realizaste tu evaluación emocional?*





Quando hablamos de prevención de enfermedades o del tratamiento de padecimientos crónicos, solemos pensar en alimentación, medicamentos y ejercicio. Sin embargo, existe otro aspecto igual de importante y muchas veces olvidado: la salud emocional.

El estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar el funcionamiento de todo el organismo, por ejemplo: afecta directamente el control de la glucosa, además el control de peso y salud cardiovascular. Cuando vivimos bajo estrés constante, el cuerpo libera cortisol, conocida como la “hormona del estrés”. El aumento prolongado del cortisol puede elevar los niveles de glucosa en sangre y dificultar la acción adecuada de la insulina, haciendo más complicado mantener un buen control metabólico, de igual forma lo hace con todo el metabolismo.

Además, el vivir con una enfermedad crónica puede generar agotamiento emocional, frustración, preocupación constante o sensación de culpa cuando los resultados no son los esperados.

Actualmente, se estima que las personas con diabetes tienen hasta el doble de riesgo de presentar ansiedad o depresión en comparación con la población general. Esto puede impactar negativamente en la adherencia al tratamiento, el sueño, la alimentación y la calidad de vida.

Así como evaluamos peso, glucosa o presión arterial, también es importante evaluar el bienestar emocional como parte integral del tratamiento.

#### Tres herramientas sencillas para cuidar tu salud emocional

- **Dormir mejor:** establece horarios regulares para irte a dormir, evita dormir menos de 6 horas, esto ayuda a disminuir el cortisol y mejora todo el metabolismo.
- **Realizar pausas de respiración o relajación:** detente unos minutos al día, dedícalos a respirar profundamente, esto puede ayudar a reducir ansiedad y tensión emocional.
- **Evita el aislamiento:** hablar con familiares, amigos o profesionales de la salud puede hacer más llevadero el proceso de vivir bajo tensión o con una enfermedad crónica.

La salud emocional no es un lujo: también forma parte importante de nuestra vida.

Una valoración emocional puede ser un excelente punto de partida para identificar áreas de estrés, ansiedad o agotamiento y encontrar herramientas prácticas para mejorar bienestar y calidad de vida.



4

## **NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA**

*¿Qué bebidas realmente hidratan  
en época de calor?*



## ¿ME QUITA LA SED EL REFRESCO?

CUANDO LLEGA EL CALOR, MUCHAS PERSONAS SIENTEN MÁS SED Y RECURREN A REFRESCOS, AGUAS SABORIZADAS O BEBIDAS DEPORTIVAS PENSANDO QUE LES AYUDARÁN A HIDRATARSE. SIN EMBARGO, NO TODAS LAS BEBIDAS HIDRATAN DE LA MISMA MANERA.

¿POR QUÉ EL REFRESCO PARECE QUITAR LA SED?

LA SENSACIÓN FRÍA, EL GAS Y EL SABOR DULCE PRODUCEN UNA SENSACIÓN TEMPORAL DE FRESCURA. EL PROBLEMA ES QUE LOS REFRESCOS CONTIENEN GRANDES CANTIDADES DE AZÚCAR: UNA LATA DE 330 ML PUEDE APORTAR ALREDEDOR DE 35 GRAMOS DE AZÚCAR, EQUIVALENTES A CASI NUEVE CUCHARADITAS.

EL EXCESO DE AZÚCAR OBLIGA AL ORGANISMO A UTILIZAR AGUA PARA PROCESARLA Y ELIMINARLA. ADEMÁS, CUANDO LA GLUCOSA EN SANGRE AUMENTA, ESPECIALMENTE EN PERSONAS CON DIABETES O PREDIABETES, LOS RIÑONES PRODUCEN MÁS ORINA PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AZÚCAR, FAVORECIENDO LA PÉRDIDA DE LÍQUIDOS Y MÁS DESHIDRATACIÓN.

POR ESO, AUNQUE EL REFRESCO CONTIENE AGUA, NO ES UNA BUENA ESTRATEGIA PARA HIDRATARSE. SU CONSUMO FRECUENTE SE ASOCIA CON MAYOR RIESGO DE SOBREPESO, DIABETES TIPO 2 Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS FRUTAS PUEDEN SER MEJOR OPCIÓN PARA CUBRIR PARTE DE NUESTRAS NECESIDADES DE LÍQUIDOS GRACIAS A SU ALTO CONTENIDO DE AGUA.

ENTRE LAS MÁS HIDRATANTES SE ENCUENTRAN:

SANDÍA (MÁS DEL 90% DE AGUA)

MELÓN

FRESAS

PIÑA

NARANJA

ADEMÁS DE AGUA, APORTAN VITAMINAS, MINERALES Y ANTIOXIDANTES BENEFICIOSOS PARA LA SALUD. SIN EMBARGO, NO SUSTITUYEN EL CONSUMO DE AGUA NATURAL; LOS ALIMENTOS SUELEN APORTAR APROXIMADAMENTE EL 20% DEL AGUA QUE NECESITAMOS DIARIAMENTE.



## ¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBO BEBER?

PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS EL AGUA DE GARRAFÓN ES LA MEJOR OPCIÓN PARA HIDRATARSE PORQUE NO APORTA AZÚCAR, CALORÍAS NI SUSTANCIAS INNECESARIAS. DIVERSAS GUÍAS INTERNACIONALES LA CONSIDERAN LA PRIMERA ELECCIÓN PARA MANTENER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN.

LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SEA POTABLE Y SEGURA, YA SEA DE GARRAFÓN, FILTRADA O PROVENIENTE DE UNA FUENTE CONFIABLE.

NO EXISTE UNA CANTIDAD EXACTA DE AGUA A TOMAR PARA TODAS LAS PERSONAS. LAS NECESIDADES VARÍAN SEGÚN LA EDAD, EL CLIMA, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO DE SALUD, TENIENDO EN CUENTA EL AGUA PROVENIENTE DE BEBIDAS , ALIMENTOS Y EL AGUA SIMPLE.

MÁS QUE TOMAR GRANDES CANTIDADES DE UNA SOLA VEZ, ES PREFERIBLE DISTRIBUIR EL CONSUMO A LO LARGO DEL DÍA. LA SED ES UNA SEÑAL ÚTIL, PERO CUANDO APARECE DE FORMA INTENSA YA PUEDE EXISTIR UN GRADO LEVE DE DESHIDRATACIÓN.

### TRES RECOMENDACIONES PARA HIDRATARTE MEJOR ESTE VERANO

QUE EL AGUA NATURAL SEA TU BEBIDA PRINCIPAL DURANTE EL DÍA.

INCLUYE FRUTAS RICAS EN AGUA COMO SANDÍA, MELÓN, NARANJA O FRESAS.

NO ESPERES A TENER MUCHA SED PARA BEBER; TOMA PEQUEÑOS TRAGOS DE FORMA CONSTANTE.

LA HIDRATACIÓN ADECUADA NO SOLO AYUDA A CONTROLAR MEJOR LA GLUCOSA Y LA PRESIÓN ARTERIAL. TAMBIÉN MEJORA LA FUNCIÓN CEREBRAL, DE LOS RIÑONES, LA REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL BIENESTAR GENERAL.

A VECES, EL MEJOR ALIADO PARA LA SALUD SIGUE SIENDO EL MÁS SENCILLO: UN VASO DE AGUA.



6

## ENTRE MITOS Y REALIDADES

*¿Sin azúcar o sin azúcar añadida?*

# ¿Sin azúcar o sin azúcar añadido?



**¿Sin azúcar añadida es lo mismo que sin azúcar?**

**Realidad:**

**No son lo mismo.**

**Cuando un producto indica "sin azúcar añadida", significa que el fabricante no agregó azúcar durante su elaboración. Sin embargo, el alimento puede contener azúcares presentes de forma natural.**

**Por ejemplo:**

**Un jugo de naranja sin azúcar añadida contiene los azúcares propios de la fruta.**

**Un yogur natural sin azúcar añadida contiene lactosa, el azúcar natural de la leche.**

**Una compota de manzana sin azúcar añadida sigue aportando los azúcares de la manzana.**

**Por otro lado, un producto etiquetado como "sin azúcar" debe contener cantidades mínimas de azúcar según la normativa correspondiente.**

**¿Por qué importa esta diferencia?**

**Porque muchas personas, especialmente quienes viven con diabetes o buscan controlar su peso, pueden asumir que "sin azúcar añadida" significa que el alimento no afectará su glucosa o que puede consumirse libremente.**

**La realidad es que el efecto dependerá de la cantidad total de carbohidratos, del tamaño de la porción y de los demás ingredientes del producto.**

**En este caso la recomendación es que no te quedes solo con la frase destacada en el envase. Revisa la información nutricional y recuerda que "sin azúcar añadida" no significa necesariamente "libre de azúcar".**



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

**Fundación Dra Sol.**

