

CAMPAÑA

Obesidad

Más que una cifra

La farmacia rol clave en la prevención y el manejo

GUÍA DE CONSEJOS

Herramientas prácticas para el tratamiento de la obesidad

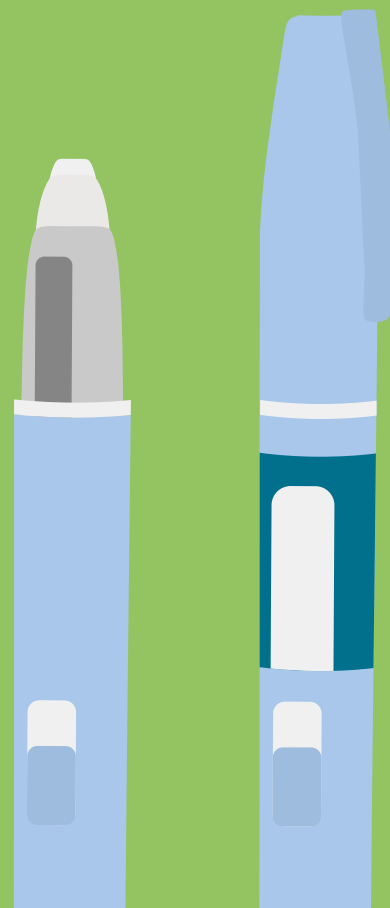
Semaglutida 2,4 mg (Wegovy®)

Medicamento indicado para la pérdida de peso, es semejante a una hormona de origen natural denominada péptido-1 similar al glucagón (GLP-1) que se libera desde el intestino después de comer. Funciona actuando en regiones (receptores) del cerebro que controlan el apetito, provocando que se sienta más lleno y menos hambriento, y que experimente menos ansia de comer (1). Esto le ayudará a comer menos alimentos y a reducir el peso corporal. Ha demostrado beneficios cardiovasculares en personas que viven con sobrepeso u obesidad y enfermedad cardiovascular establecida (2).

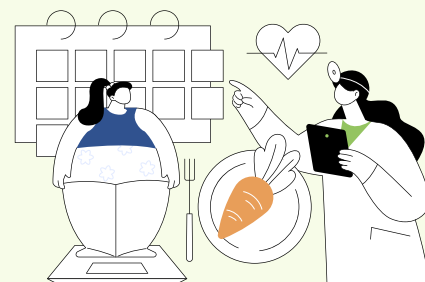
<https://nn-product.videomarketingplatform.co/secret/96169841/ec64ac1ffb79e968352c2f87d8c602f>



Este medicamento está sujeto a seguimiento adicional, es prioritaria la notificación de sospechas de reacciones adversas asociadas a este medicamento.



Recomendaciones nutricionales y de actividad física



Recomendaciones nutricionales

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

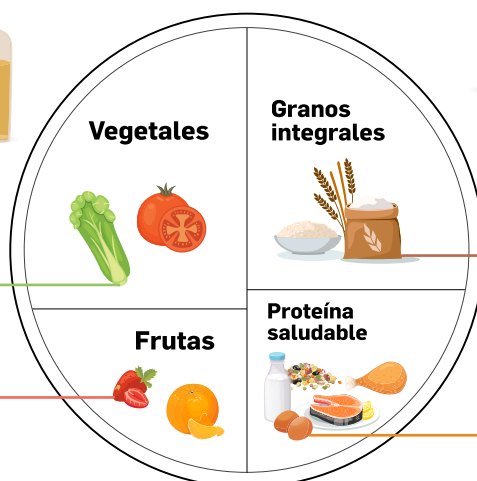
Use aceites saludables (como aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Aceites saludables



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



Agua



Tome agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el zumo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite el tocino ("bacon"), carnes frías (fiambres) y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

©Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Plato de Harvard. Fuente: Adaptado de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>. Último acceso: marzo 2025.

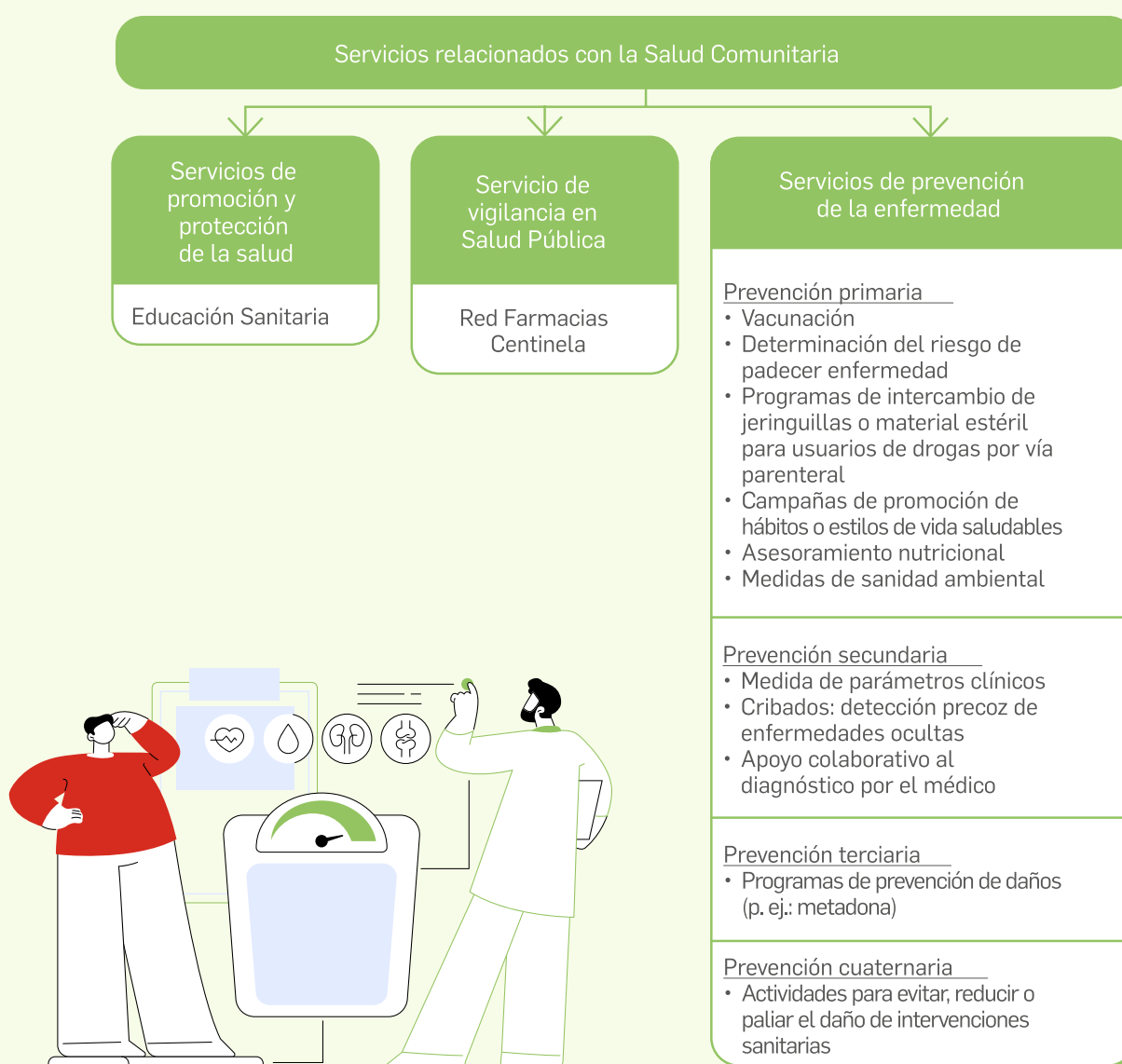
Recomendaciones de actividad física (3)

Fase	Objetivo	Actividades Principales
Inicial	Adaptación al movimiento	Caminar lentamente, natación suave, yoga en silla.
Intermedia	Incremento de fuerza y resistencia	Bicicleta estática, ejercicios con pesas ligeras, caminatas rápidas.
Avanzada	Mejora del rendimiento físico	Cardio intenso (trotar o bailar), entrenamiento interválico, ejercicios combinados.



Control de la evolución de pérdida de peso

En la Zona de Atención Personalizada (ZAP) podremos facilitar a los pacientes otros Servicios Profesionales Asistenciales como los relacionados con la Salud Comunitaria (4).



Bibliografía

-
1. Marso, S. P., Bain, S. C., Consoli, A., Eliaschewitz, F. G., Jódar, E., Leiter, L. A., Lingvay, I., Rosenstock, J., Seufert, J., Warren, M. L., Woo, V., Hansen, O., Holst, A. G., Pettersson, J., Vilsbøll, T., & SUSTAIN-6 Investigators. Semaglutide and Cardiovascular Outcomes in Patients with Type 2 Diabetes. 2016. The New England journal of medicine, 375(19), 1834–1844. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1607141>
 2. Lincoff AM., et al (cursiva); SELECT Trial Investigators. Semaglutide and Cardiovascular Outcomes in Obesity without Diabetes. N Engl J Med. 2023;389(24):2221-2232. <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa2307563>.
 3. Pontzer, H., Yamada, Y., Sagayama, H., Ainslie, P. N., Andersen, L. F., Anderson, L. J., Arab, L., Baddou, I., Bedu-Addo, K., Blaak, E. E., Blanc, S., Bonomi, A. G., Bouten, C. V. C., Bovet, P., Buchowski, M. S., Butte, N. F., Camps, S. G., Close, G. L., Cooper, J. A., Cooper, R., ... IAEA DLW Database Consortium. Daily energy expenditure through the human life course. 2021. Science (New York, N.Y.), 373(6556), 808–812. <https://doi.org/10.1126/science.abe5017>
 4. Foro de Atención Farmacéutica-Farmacia Comunitaria (Foro AF-FC), panel de expertos. Guía práctica para los Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales desde la Farmacia Comunitaria. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; 2024. [Internet]. Disponible en: https://www.farmaceuticos.com/wp-content/uploads/2024/02/GUIA_SPFA_FORO_2024_V15_AC-digital.pdf. Último acceso: marzo 2025
-

CAMPAÑA

Obesidad

Más que una cifra

*La farmacia rol clave en
la prevención y el manejo*

Con el patrocinio de:

Lilly



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España