

¿Cómo se toma Alli?

Alli es una cápsula de **60 mg** que se toma **tres veces al día** con las comidas principales

Se puede consumir **una hora antes o después** de las comidas

Efectos Secundarios

- Gases (flatulencia)
- Disminución en absorción de vitaminas liposolubles (Vitaminas A,D,E,K)
- Incontinencia fecal (incapacidad de controlar intestinos)
- Calambres

NO se puede usar en mujeres **embarazadas**

Suplementos para perder peso

- Té verde
- Ácido linoleico (CLA)
- Hoodia
- Bitter Orange
- Garcinia cambogia
- Hydroxycut

Efectos Secundarios:

- Malestar estomacal
- Mareo
- Aumento en presión
- Disminución en azúcar
- Dolor de cabeza



No hay suficientes datos científicos que apoye el uso de suplementos naturales como seguros y efectivos para bajar de peso

Opciones farmacológicas con receta médica

Periodo Corto	Periodo Largo
Adipex (Phentermine)	Saxenda (Liraglutide)
Tenuate (Diethylpropion)	Topamax (Topiramate)
Bontril (Phendimetrazine)	Belviq (Lorcaserin)
	Alli (Orlistat)

Para más información:

<https://www.cdc.gov/obesity/strategies/index.html>

Preparado por: Ricardo García Lugo, Pharm Dc
Revisado por: Naiomi González Gorritz, Pharm D

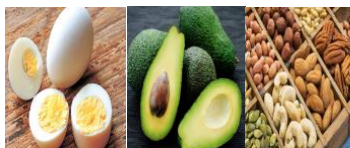
Productos para bajar de peso



- Suplementos y productos para bajar de peso
- Efectos secundarios
- ¿Qué hacer para bajar de peso?
- Uso de laxantes y diuréticos

¿Qué puedo hacer para bajar de peso?

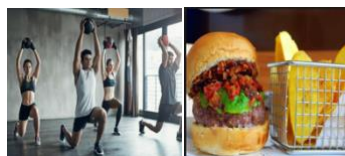
- Dieta Atkins- limitar carbohidratos, dulces, café; comer proteína (pescado, huevo, nueces, carne) y grasa (aceite de oliva, mantequilla y aguacate)



- Dieta Zone- dividir el plato en tres partes iguales: un tercio de proteínas bajo en grasa (pescado, pollo) y los otros dos tercios en frutas y vegetales de distintos colores



- Dieta "Weight Watchers"- consiste en comer lo que quieras siempre y cuando veas las calorías que consumes y hagas ejercicios para quemar las calorías extra que consumes



Terapia No-Farmacológica

- Reducción en la ingesta de calorías
- Aumentar la actividad física
- Apoyo social/grupal
- Auto monitoreo

Uso de laxantes y diuréticos

Los laxantes son medicamentos o sustancias naturales que se usan para inducir el aumento del volumen o frecuencia de las evacuaciones



Los diuréticos son medicamentos cuya función es hacer aumentar la producción de orina, incrementando la eliminación de agua y electrolitos (sodio, cloro, potasio) por el riñón



Los laxantes y diuréticos **NO** deben tomarse como una opción para bajar de peso, ya que pueden llevar a las siguientes patologías:

- Desnutrición
- Pérdida de electrolitos
- Presión baja
- Insuficiencia renal
- Riesgo de diabetes
- Aumento de ácido úrico y gota

Productos disponibles para bajar de peso

El único producto OTC aprobado por la FDA para bajar de peso es **Alli** (Orlistat)



Indicado para pacientes obesos con un BMI:

- $\geq 30\text{kg/m}^2$
- $\geq 27\text{kg/m}^2$ en presencia de factores de riesgo (hipertensión, diabetes, dislipidemia)