



*3 areas
problematicas
en la perdida
de peso.*



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Hormona Tiroidea

Algunas personas, especialmente las mujeres, sufren de un metabolismo reducido como resultado de una deficiencia de las hormonas tiroideas: el hipotiroidismo. Algunos síntomas comunes son:

- Cansancio
- Intolerancia al frío
- Estreñimiento
- Piel seca
- Aumento de peso

En estos casos, la ganancia de peso causada por un metabolismo reducido normalmente no sobrepasa los siete kilos.

Tu médico puede concertarte fácilmente un análisis de sangre para medir la concentración de la hormona estimulante de la tiroides (TSH). Si en los resultados se ve que todo está bien, es probable que la glándula tiroides funcione bien. Para tener un diagnóstico más exacto, puedes pedir que midan los niveles reales de las hormonas tiroideas en la sangre (T3 y T4), ya que algunas veces se encuentran bajas incluso si la TSH está dentro del amplio margen normal.



Hormona Tiroidea

Hay dos maneras de evitar una deficiencia de las hormonas tiroideas:

1. Asegúrate de consumir suficiente yodo, un componente básico de la hormona tiroidea. Algunas buenas fuentes son el pescado, los mariscos, las algas y la sal yodada (o la sal marina).

2. Unos niveles muy bajos de la hormona tiroidea normalmente indican una reacción autoinmune a la glándula tiroides misma. Esto significa que tendrás que tomar suplementos orales de la hormona tiroides, normalmente la forma estable, T4 (Levotiroxina), la cual puede recetarte tu médico. El cuerpo convertirá la T4 en la hormona activa T3 cuando sea necesario. La dosis del suplemento debe ajustarse para que alcances niveles normales de las hormonas tiroideas (TSH, T3, y T4) y los síntomas se alivien; sin embargo, hay gente que se siente mejor cuando mantienen los niveles de TSH ligeramente por debajo del nivel normal.

El reemplazo con T3 es popular entre los médicos que hacen medicina funcional y los doctores naturópatas. Independientemente de ello, la clave está en asegurarse de revisar los niveles y los síntomas para garantizar que no se están reemplazando las hormonas tiroideas por debajo o en exceso de lo necesario.

Hormona Sexuales:

Las hormonas sexuales también influyen en el peso.

Las mujeres pueden padecer el trastorno endocrino SOP (síndrome del ovario poliquístico), el cual eleva los niveles de testosterona e insulina, lo que puede implicar un aumento de peso y trastornos menstruales (muy comunes), infertilidad, acné y patrones masculinos de crecimiento del vello (como el vello facial). Una dieta baja en carbohidratos es un buen tratamiento para esto.

Durante la menopausia, el nivel de estrógeno, la hormona sexual femenina, disminuye. Muchas veces, esto causa un aumento de peso, sobre todo de grasa abdominal (la denominada obesidad central).

Desde la madurez en adelante, los hombres experimentan una disminución paulatina de sus niveles de la hormona sexual masculina, la testosterona. Esto causa un aumento ligero de peso, también normalmente alrededor del abdomen, y una reducción de la masa muscular

¿Qué puedes hacer respecto a las hormonas sexuales? La deficiencia de testosterona se puede tratar parcialmente inteligente y suplementando con vitamina D.

También puedes aumentar unos niveles bajos de testosterona pidiendo a tu médico que te recete un suplemento de testosterona. Las mujeres pueden usar suplementación con estrógeno para los problemas menopáusicos.

Hormonas del estrés:

El último posible culpable de los problemas persistentes con el peso puede ser el cortisol, la hormona del estrés. Tener niveles demasiado altos de cortisol aumentará tus niveles de hambre, lo que conlleva un aumento de peso, especialmente alrededor de la cintura.

La causa más común de un nivel elevado de cortisol es el estrés crónico y la falta de sueño o los medicamentos con cortisona.

En casos raros y extremos, podrías estar lidiando con un tipo específico de tumor que estimula la producción de cortisol. La enfermedad se llama síndrome de Cushing. Si sospechas que padeces esta enfermedad, consulta a tu médico y él programará las pruebas necesarias



La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

