



Where the world comes for answers

Bienvenido al
programa *EMPOWER*
del Boston Children's Hospital

Nuestro objetivo es brindar una terapia médica de control de peso de alta calidad, actualizada y basada en evidencia para niños y adolescentes. Esperamos ayudar a los pacientes a lograr un peso saludable y resultados relacionados con el peso en un entorno positivo y de apoyo.

¡Visítenos en línea!



www.childrenshospital.org/programs/empower



Tabla de contenido

Tema	Número de página
Bienvenido	3
Cómo comunicarse con nosotros	4
Una nota importante	5
Acuerdo del paciente	6
Ejemplo de horario	7
Obesidad y metabolismo saludable: lo que necesita saber	8
Información sobre medicamentos para la obesidad	9-13
Educación nutricional	14-20
Actividad física	21
Hoja de trabajo personalizada	22
Comenzar a tomar medicamentos	23-24
Uso seguro de medicamentos	25-26
Contactos importantes	27



¡Bienvenido!

Bienvenido al programa *EMPOWER* del Boston Children's Hospital! Nuestro objetivo es brindar un excelente control del peso basado en evidencia en un entorno positivo y de apoyo.

La obesidad es una condición crónica que requiere tratamiento a largo plazo y visitas clínicas frecuentes.

Qué esperamos del paciente y su familia:

- Asistencia a todas las citas programadas:
 - Visitas médicas con un médico (MD) o enfermero especializado (NP) cada 3 meses, o con mayor frecuencia, si es necesario
 - Orientación nutricional en al menos 2 sesiones grupales, con opción a orientación nutricional individual adicional
 - Visita de salud mental en nuestro programa una vez al año
- Para todos los pacientes < 18 años, un padre o tutor debe estar presente en las citas.
 - Sugerimos que todos los pacientes lleven una persona de apoyo, como un padre o un familiar, a las citas (independientemente de la edad del paciente).
- Los cambios en el estilo de vida son una parte importante de cualquier plan de tratamiento médico y, por lo tanto, esperamos que el paciente trabaje para alcanzar sus objetivos de nutrición y actividad física mientras esté en el programa, además de tomar un medicamento para controlar el peso.

Qué puede esperar el paciente y su familia de nosotros:

- Comunicación clara durante todo el tiempo que el paciente pase en nuestro programa
- Atención médica sensible, centrada en el paciente y basada en evidencia
- Citas periódicas con el equipo médico del paciente
- Oportunidades para sesiones de nutrición individuales además de las sesiones de nutrición grupales requeridas
- La capacidad de comunicarse con nosotros entre visitas (los mensajes del Portal del Paciente MyChart son preferibles para problemas no urgentes)

Nuestro programa se centra en enfoques médicos para el control del peso. Algunos pacientes pueden no optar por este enfoque y estaremos encantados de ayudar a facilitar las remisiones al Programa de Cirugía Bariátrica para Adolescentes (brinda consultas y preparación para la cirugía de "pérdida de peso") o al Programa de Estrategias para el Empoderamiento y la Salud Física de los Adolescentes (STEP) a través de Medicina para Adolescentes/Adultos Jóvenes (se centra en ayudar a los pacientes con trastornos alimentarios) en el Boston Children's Hospital, según las necesidades del paciente. Si alguno de estos otros programas parece ser más adecuado para el paciente, comuníquese con nosotros para analizar las opciones enviando un mensaje al equipo médico del paciente a través del Portal del Paciente MyChart o llamando al 617-355-5159.



Cómo comunicarse con nosotros

- Para programar, reprogramar o cancelar una cita, llame a nuestro equipo administrativo al 617-355-5159.
- Para solicitudes de surtido de recetas o cualquier pregunta médica no urgente, envíe un mensaje al MD y al NP del paciente a través del Portal del Paciente MyChart (disponible a través de la computadora o la aplicación para teléfono/tableta).
 - Regístrese aquí:
<https://mychart.childrenshospital.org/MyChart/Authentication/Login?>
- Para cualquier problema médico urgente relacionado con la atención del paciente en nuestro programa, comuníquese con el MD o el NP del paciente (o con el MD de guardia si está fuera del horario de atención) llamando al 617-355-6000.
- Si el paciente está experimentando una emergencia médica, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano.





Una nota importante

Durante su tiempo en nuestro programa, es posible que escuche a los proveedores utilizar varios términos para referirse al peso y a problemas médicos relacionados con el peso. Entendemos que algunas palabras como “obesidad” pueden resultar incómodas para algunas personas debido a experiencias pasadas negativas. Nuestra esperanza es utilizar palabras que sean médicamente correctas pero también sensibles a su experiencia.

Como proveedores, siempre haremos todo lo posible para comunicarnos de manera sensible con usted, reconociendo que la obesidad y el exceso de peso son condiciones médicas que, como cualquier otra condición, se deben a muchos factores que a menudo están fuera del control del paciente. Animamos a los pacientes y sus familias a que se comuniquen abiertamente con sus proveedores sobre qué palabras les parecen adecuadas.

Algunos términos o palabras que puede escuchar que utilizan los proveedores son:

<http://web2.tch.harvard.edu/marcomm/Images/logo-bch-primary-tag-300dpi.png> Esta es una medida de cuánto pesa una persona en comparación con su altura. Si bien esta no es una medida perfecta de cuán saludable puede ser el peso de una persona, es una medida que los proveedores seguirán a lo largo del tiempo. El IMC “saludable” varía según la edad, por lo que los proveedores pueden centrarse en los percentiles de IMC (cómo se compara el IMC de una persona con el de otras de la misma edad) en lugar del valor absoluto.

- **Obesidad:** Este es un término que quizá escuche mucho en el periódico u otros medios, y puede que no siempre se utilice correctamente. En realidad, se trata de un término médico que se utiliza para referirse a las personas con un IMC que se encuentra por encima de cierto punto, que se establece en función de estudios que muestran un mayor riesgo de otros problemas médicos como enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades hepáticas.

- **Sobrepeso:** Este también es un término que se utiliza mucho fuera de la medicina, pero en realidad es un término médico. Se refiere a personas con un IMC más alto del que se considera “saludable”, pero no lo suficientemente alto como para ser llamado “obesidad”.

Nuestros proveedores saben que el peso y el IMC no definen a las personas. Nuestro objetivo es brindar a cada paciente una experiencia individualizada que trate el peso en un entorno de apoyo y sensibilidad.



Acuerdo del paciente

Al aceptar unirme al programa *EMPOWER* del Boston Children's Hospital, acepto/aceptamos lo siguiente:

- **Asistir a todas las visitas programadas.**
 - Como es comprensible que ocurran emergencias y cambios de horarios, les pedimos a los pacientes que nos informen lo antes posible si no pueden asistir a una cita. En algunas circunstancias, es posible que podamos ver al paciente virtualmente durante la sesión programada o reprogramarla para otro día (aunque posiblemente con un proveedor diferente).
 - A los pacientes que tengan 3 citas “sin presentarse” (es decir, que no cancelen con anticipación la visita) se les pedirá que reevalúen si están realmente interesados en este tipo de control de peso médico y se les puede solicitar que abandonen el programa si no pueden comprometerse con las visitas recomendadas.
- **Actuar y hablar de una manera que muestre consideración y respeto mutuos** por el equipo de atención, otros pacientes y familias, y el personal de la clínica.
- **Establecer objetivos de estilo de vida y trabajar para alcanzarlos**, incluida la nutrición y la actividad física.
- **Ser honesto y franco con el equipo de tratamiento**, especialmente con respecto a los comportamientos alimentarios desordenados, como los atracones o la alimentación restrictiva.
 - El equipo de tratamiento está aquí para apoyar al paciente y entiende que este tipo de conductas alimentarias no son poco comunes y no son algo por lo que sentirse avergonzado.
 - Ser honesto es importante para garantizar que su equipo pueda hacer recomendaciones seguras y útiles para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.
- **Tomar todos los medicamentos según lo prescrito.** Informe al equipo de tratamiento lo antes posible si:
 - El paciente se queda sin medicamentos o necesita resurtirlos antes de su próxima cita programada.
 - El paciente tiene efectos secundarios que pueden deberse a sus medicamentos, lo que limita su capacidad para tomarlos según lo prescrito o participar como de costumbre en las actividades de la vida diaria (por ejemplo, la escuela, el trabajo, los deportes, comer comidas regulares, etc.).
- **Comprender que se le puede pedir al paciente que concierte una cita antes de las sesiones programadas**, especialmente si surgen problemas médicos o de medicación entre las visitas médicas trimestrales.
- **Comprender que los resurtidos de medicamentos se proporcionarán principalmente en el contexto de una visita médica** y que el equipo de tratamiento generalmente proporcionará suficientes resurtidos de medicamentos para que el paciente llegue a su próxima visita médica trimestral. Si el paciente pierde una cita, es posible que deba reprogramarla (virtual o en persona) antes de recibir el resurtido de medicamentos.



Ejemplo de horario

Mes	Visita
Enero	Visita médica inicial
Febrero/Marzo	Asistir a la clase grupal de Introducción a la nutrición (virtual) Asistir al grupo de orientación médica EMPOWER (virtual) <i>(visita de enfermería opcional si comienza a tomar medicamentos)</i>
Abril	Visita de seguimiento médico
Mayo/Junio	Asistir a la clase virtual de nutrición avanzada
Julio	Visita de seguimiento médico
Octubre	Visita de seguimiento médico
Enero	Visita de seguimiento médico

Se ofrecerá trabajo social en cualquier momento según las necesidades o a pedido del paciente/familia.

Obesidad y metabolismo saludable: lo que necesita saber

¿Qué es la obesidad y por qué sucede?

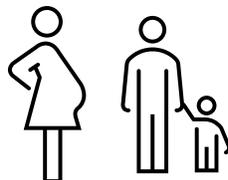
La obesidad sucede cuando el peso de una persona es elevado para alguien de su estatura (BMI elevado). Es una enfermedad que necesita tratamiento porque puede poner a las personas (menores y adultos) en riesgo de tener otras condiciones.

Nadie sabe exactamente por qué algunas personas tienen más probabilidades de tener obesidad, pero muchos científicos están trabajando en este problema y creen que probablemente sea una combinación de genética y el entorno:



Genética

Diferencias en el ADN (sus genes, heredados de su familia)



Entorno

Sucesos que una persona puede tener antes y después del nacimiento

Otras cosas que pueden afectar el peso de una persona incluyen:



Gasto de energía

Cuánta energía usa su cuerpo
Aumenta con el ejercicio, pero puede reducirse con dietas "rápidas" o saltándose comidas.



Nutrición

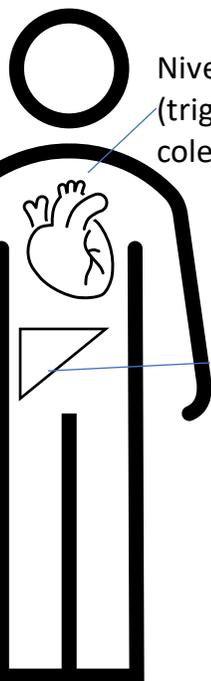
Cuánto come y lo que come puede afectar su peso
Lo que comemos también puede afectar el hambre que sentimos.

¿Qué evaluación podría recomendar mi médico?



Prueba del sueño si hay preocupación por la apnea del sueño

(por ejemplo, trastornos respiratorios durante el sueño)



Niveles de lípidos (triglicéridos, colesterol)

Pruebas de la función hepática para buscar hígado graso



Evaluación para la prediabetes/ diabetes



Posiblemente pruebas, genéticas u otras pruebas hormonales

¿Qué tratamientos recomendará mi médico?



Nutrición saludable

Centrarse en comidas de bajo índice glucémico (IG)
Comidas y snacks planificados de antemano (¡No se salte las comidas!)



Hacer ejercicio



Apoyo psicológico (medicina conductual)



A veces, medicamentos



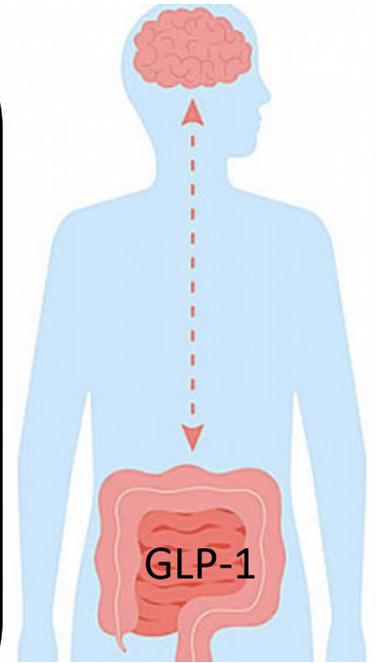
A veces, cirugía bariátrica

Semaglutide para el manejo del peso (Wegovy, Ozempic)

El objetivo del tratamiento es la pérdida de peso en pacientes con un índice de masa corporal (BMI) > 95º percentil

¿Cómo funciona la Semaglutide?

- GLP-1 (péptido similar al glucagón tipo 1) es una hormona producida por los intestinos después de las comidas que indica al cerebro y al estómago cuando ha comido suficiente.
- La Semaglutide actúa de manera similar al GLP-1 para:
 - ayudar a su hijo a que sienta menos hambre.
 - ralentizar el vaciamiento del estómago para que su hijo se sienta satisfecho por más tiempo después de comer.
 - ayudar a mejorar la respuesta de insulina del cuerpo para reducir los niveles altos de azúcar en la sangre después de comer.



¿Cuáles son los riesgos?

- La Semaglutide suele ser bien tolerada por niños y adolescentes, pero puede haber efectos secundarios como:
 - malestar abdominal
 - náuseas, vómitosEstos son frecuentes al principio, pero generalmente desaparecen después de unas semanas.
- Los efectos secundarios raros incluyen cálculos en la vesícula, inflamación de la vesícula biliar y pancreatitis aguda, que se observan con más frecuencia en adultos con otras condiciones médicas.

¿Qué esperar?

- La Semaglutide se administra semanal con una inyección debajo de la piel (subcutánea).
- Nosotros recetaremos el medicamento, y usted podrá recogerlo en su farmacia local.
- Una vez que tenga el medicamento, llame al 617-355-7476 para programar una visita de enfermería y aprender cómo inyectar su medicamento.

Contraindicaciones:

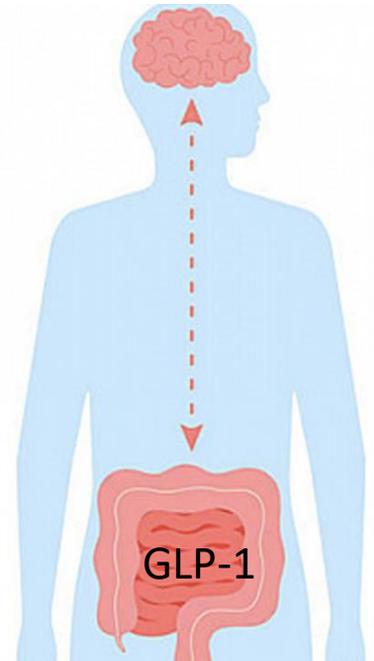
- Historia familiar de cáncer medular de tiroides o un síndrome genético llamado MEN2
- Historia personal de pancreatitis

Liraglutide para el manejo del peso (Saxenda, Victoza)

El objetivo del tratamiento es la pérdida de peso en pacientes con un índice de masa corporal (BMI) > 95º percentil

¿Cómo funciona la Liraglutide?

- GLP-1 (péptido similar al glucagón tipo 1) es una hormona producida por los intestinos después de las comidas que indica al cerebro y al estómago cuando ha comido suficiente.
- La Liraglutide actúa de manera similar al GLP-1 para:
 - ayudar a su hijo a que sienta menos hambre.
 - ralentizar el vaciamiento del estómago para que su hijo se sienta satisfecho por más tiempo después de comer.
 - ayudar a mejorar la respuesta de insulina del cuerpo para reducir los niveles altos de azúcar en la sangre después de comer.



¿Cuáles son los riesgos?

- La Liraglutide suele ser bien tolerada por niños y adolescentes, pero pueden presentarse efectos secundarios como:
 - malestar abdominal
 - náuseas, vómitosEstos son frecuentes al principio, pero generalmente desaparecen después de unas semanas.
- Los efectos secundarios raros incluyen cálculos en la vesícula, inflamación de la vesícula biliar y pancreatitis aguda, que se observan con más frecuencia en adultos con otras condiciones médicas.

¿Qué esperar?

- La Liraglutide se administra diario con una inyección debajo de la piel (subcutánea).
- Nosotros recetaremos el medicamento, y usted podrá recogerlo en su farmacia local.
- Una vez que tenga el medicamento, llame al 617-355-7476 para programar una visita de enfermería y aprender cómo inyectar su medicamento.

Contraindicaciones:

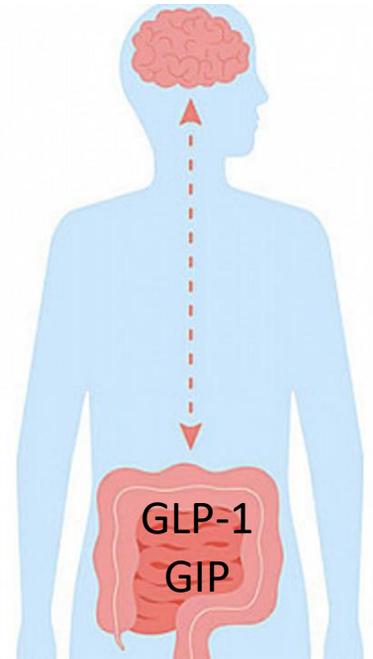
- Historia familiar de cáncer medular de tiroides o un síndrome genético llamado MEN2
- Historia personal de pancreatitis

Tirzepatide para el manejo del peso (Zepbound, Monjauro)

El objetivo del tratamiento es la pérdida de peso en pacientes con un índice de masa corporal (BMI) > 95º percentil

¿Cómo funciona la Tirzepatide?

- GLP-1 (péptido similar al glucagón tipo 1) y el GIP (péptido inhibidor gástrico) son hormonas producidas por los intestinos después de las comidas que indican al cerebro y al estómago cuando ha comido suficiente.
- La Tirzepatide actúa de manera similar al GLP-1 y GIP para:
 - ayudar a su hijo a que sienta menos hambre.
 - ralentizar el vaciamiento del estómago para que su hijo se sienta satisfecho por más tiempo después de comer.
 - ayudar a mejorar la respuesta de insulina del cuerpo para reducir los niveles altos de azúcar en la sangre después de comer.



¿Cuáles son los riesgos?

- La Tirzepatide suele ser bien tolerada por niños y adolescentes, pero pueden presentarse efectos secundarios como:
 - malestar abdominal
 - náuseas, vómitosEstos son frecuentes al principio, pero generalmente desaparecen después de unas semanas.
- Los efectos secundarios raros incluyen cálculos en la vesícula, inflamación de la vesícula biliar y pancreatitis aguda, que se observan con más frecuencia en adultos con otras condiciones médicas.

¿Qué esperar?

- La Tirzepatide se administra semanal con una inyección debajo de la piel (subcutánea).
- Nosotros recetaremos el medicamento, y usted podrá recogerlo en su farmacia local.
- Una vez que tenga el medicamento, llame al 617-355-7476 para programar una visita de enfermería y aprender cómo inyectar su medicamento.

Contraindicaciones:

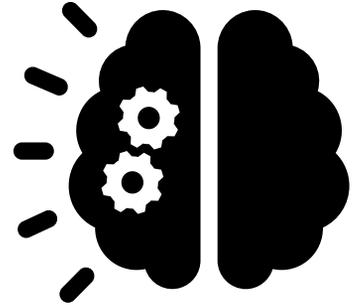
- Historia familiar de cáncer medular de tiroides o un síndrome genético llamado MEN2
- Historia personal de pancreatitis

Phentermine para el manejo del peso

El objetivo del tratamiento es provocar la pérdida de peso en pacientes con un índice de masa corporal (BMI) > 95º percentil

¿Cómo funciona la Phentermine?

- La Phentermine estimula áreas del cerebro que registran la sensación de saciedad. Esto ayuda a reducir el hambre y a disminuir el peso corporal.



¿Cuáles son los riesgos?

- La Phentermine por sí sola aún no está aprobada por la FDA para el tratamiento de la obesidad pediátrica (es decir, <18 años), pero se ha mostrado que, en combinación con Topiramate, es segura y eficaz en niños de 12 años en adelante.
- Los posibles efectos secundarios incluyen:
 - Dolor de cabeza
 - Presión alta
 - Boca seca
 - Estreñimiento
 - Dificultad para dormir
 - Cálculos en la vesícula
 - Glaucoma agudo (raro)

¿Qué esperar?

- La Phentermine es un medicamento que se toma por vía oral una vez al día.
- Nosotros recetaremos el medicamento, y usted podrá recogerlo en su farmacia local.

Contraindicaciones:

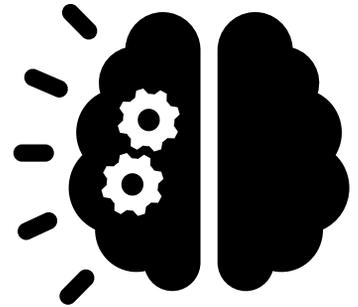
- Presión alta no controlada
- Historia de enfermedades cardíacas
- Uso de ciertos medicamentos para la depresión u otros medicamentos estimulantes
- Historia de abuso de sustancias
- Hipertiroidismo
- Ansiedad no controlada
- Glaucoma

Topiramate para el manejo del peso

El objetivo del tratamiento es provocar la pérdida de peso en pacientes con un índice de masa corporal (BMI) > 95º percentil

¿Cómo funciona el Topiramate?

- El Topiramate se usa normalmente como un medicamento anticonvulsivo, pero debido a que actúa en el cerebro también ayuda a reducir el apetito y controlar el peso corporal



¿Cuáles son los riesgos?

- El Topiramate por sí solo aún no está aprobada por la FDA para el tratamiento de la obesidad pediátrica (es decir, <18 años), pero se ha mostrado que, en combinación con Phentermine, es seguro y eficaz en niños de 12 años en adelante.
- Los posibles efectos secundarios incluyen:
 - "Niebla mental"
 - Acidosis
 - Cálculos en la vesícula
 - Cálculos en los riñones
 - Riesgo de sobrecalentamiento debido a la reducción del sudor
 - Algunos cambios en el EKG (Intervalo QT prolongado)

¿Qué esperar?

- El Topiramate es un medicamento que se toma por vía oral una vez al día.
- Nosotros recetaremos el medicamento, y usted podrá recogerlo en su farmacia local.

Contraindicaciones:

- Enfermedades de los riñones
- Uso del medicamento Acetazolamide
- Problemas de concentración en la escuela
- Ideación suicida activa
- Plan de quedar embarazada (el Topiramate puede ser peligroso para el bebé)



¡EVITA LA MONTAÑA RUSA DEL AZÚCAR!

LA MANERA EN QUE COMES IMPORTA

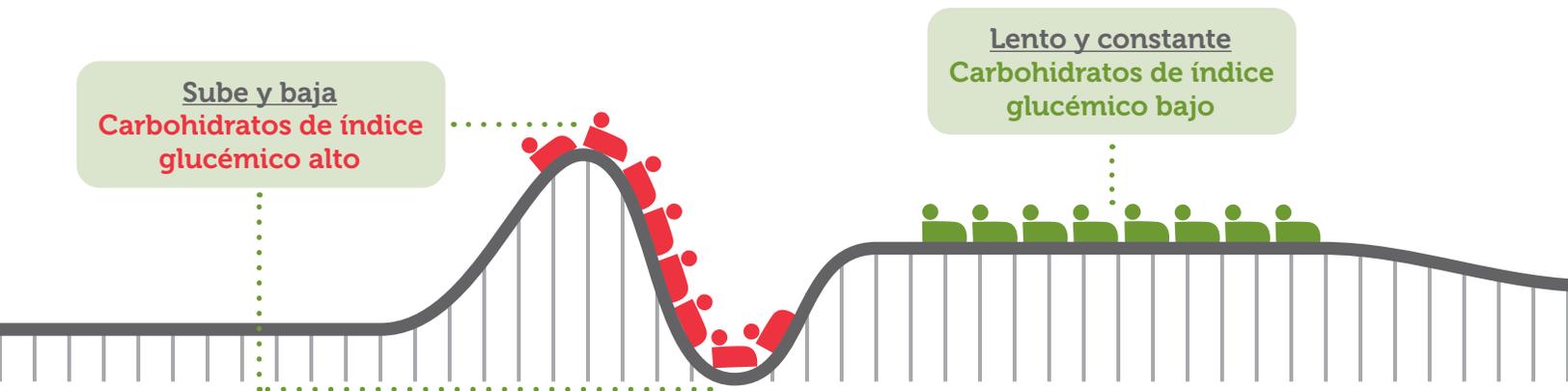
- Quítale la sal a una galleta salada
- Dale un mordisco grande a la galleta. Déjala en tu lengua por unos minutos
- ¿Qué ocurre? La saliva descompone un nutriente de la galleta llamado carbohidrato

Muchos alimentos tienen carbohidratos. Los carbohidratos se descomponen y se convierten en azúcar. El azúcar pasa a la sangre y circula por todo el cuerpo.

Los carbohidratos de los alimentos que se descomponen y se convierten en azúcar rápidamente, como las galletas saladas, se conocen como **carbohidratos de índice glucémico alto**. El problema con estos carbohidratos es que hacen que el azúcar en la sangre suba y baje demasiado rápido.

La forma de comer de **índice glucémico bajo** consiste en elegir **carbohidratos de índice glucémico bajo** en lugar de **carbohidratos de índice glucémico alto**. Los **carbohidratos de índice glucémico bajo** te dan energía en forma lenta y constante.

La montaña rusa del azúcar en la sangre



También puedes conseguir energía de proteínas como el pescado, el pollo y la carne, y de grasas como el aceite de oliva y frutos secos. Combinar **carbohidratos de índice glucémico bajo** con proteínas y grasas puede ayudarte a sentirte saciado por más tiempo. Estos alimentos no se convierten directamente en azúcar.

Tipos de carbohidratos	Efectos sobre el azúcar en la sangre	Qué ocurre en tu cuerpo
Carbohidratos de índice glucémico bajo Ejemplos: Verduras verdes Frutas, como manzanas y bayas Frijoles	Lento y constante	En vez de que tu azúcar en la sangre suba y baje como una montaña rusa, tienes niveles constantes de azúcar . Eso significa que te puedes concentrar mejor en el trabajo escolar y que tienes más energía para los deportes y otras actividades que te gustan.
Carbohidratos de índice glucémico alto Ejemplos: Papas fritas Brownies Bebidas azucaradas	Sube y baja	Tal vez te den mucha energía rápidamente, pero luego sentirás un bajón de energía. Cuando el azúcar en la sangre baja demasiado, puedes tener malhumor, sueño o hambre.

Esta es una manera fácil de pensar en cómo comer de forma de **índice glucémico bajo**. Los **carbohidratos de índice glucémico bajo** son alimentos "verde/adelante". Los **carbohidratos de índice glucémico alto** son alimentos "rojo/para y piensa".



ADELANTE: Come muchos **carbohidratos de índice glucémico bajo**. Estos mantienen tu nivel de azúcar en la sangre constante para que tengas la cantidad de energía exacta que necesitas.



Verduras sin almidón: zanahorias, brócoli, col, pimientos, hongos, espinacas, tomates, calabacín



Frutas: manzanas, bayas, naranjas, duraznos, peras, uvas



Frijoles: frijoles rojos, lentejas, frijoles refritos, garbanzos

PARA y PIENSA: Limita los **carbohidratos de índice glucémico alto**. Es más probable que te pongan en una "montaña rusa", con niveles de azúcar en la sangre que suben y bajan. ¡Cuanto más comes, más quieres!



Productos de papa: papas fritas, puré de papas



Granos: pan blanco, bagels, muffins, cereal azucarado, pizza, arroz blanco



Frutas: fruta enlatada en almíbar ligero o concentrado, jugos de fruta



Dulces y snacks procesados: pretzels envasados, papas fritas, brownies, galletas dulces, helados



PARA y PIENSA en las bebidas azucaradas. Limita los refrescos, el té dulce, las bebidas deportivas y las bebidas de jugos. Estas bebidas son **carbohidratos de índice glucémico alto**. ¡Te pueden poner otra vez en la montaña rusa del azúcar en la sangre! Elige en cambio un vaso de agua fría.



¡BALANCEANDO EL PLATO! MODELO DEL PLATO

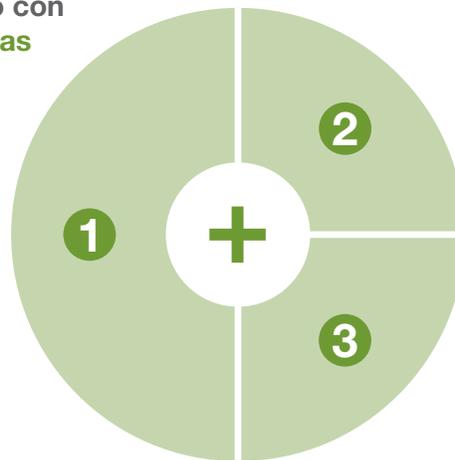
COME COMIDAS “BALANCEADAS” - SIGUE EL MODELO DEL PLATO

¿Qué es una comida balanceada?

El desayuno, el almuerzo y la cena son comidas. Una comida balanceada tiene las proporciones correctas de alimentos saludables para que sigas sintiéndote bien.

1 • 2 • 3 • +

1. Llena alrededor de la mitad de tu plato con **verduras y/o frutas**



2. Agrega **proteína**

3. Agrega **frijoles, verduras con almidón, o granos integrales**

+ Agrega una **grasa** saludable (como aceite, frutos secos, semillas o aguacate)

Ejemplo:

1. Ensalada verde y fruta



2. Pechuga de pollo a la parrilla

3. Camote

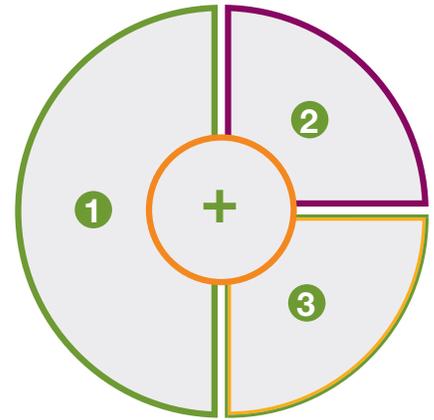
+ Aderezo a base de aceite



¡BALANCEANDO EL PLATO! ELECCIONES DE COMIDA

Un plato balanceado tiene tres partes. Piensa 1 – 2 – 3 +.

1. Verduras y frutas son **alimentos verde/adelante**.
 2. Alimentos de proteína se muestran en **morado**.
 3. Elecciones:
 - Frijoles – **alimentos verde/adelante**
 - Verduras con almidón y granos integrales – **Alimentos amarillo/ten cuidado** (cuidado con las porciones)
 - Algunas verduras con almidón y granos – **alimentos rojo/para y piensa** (no son las mejores elecciones)
- + Agrega **grasa**.



Listas de elecciones de comida

1. Alimentos verde/adelante			
Verduras sin almidón		Frutas	
Brócoli	Pepino	Bayas	Durazno
Espinacas	Pimientos	Ciruela	Manzana
Hongos	Zanahorias	Clementina	Pera
2. Alimentos de proteína			
Huevo	Pavo	Pollo	Tofu
Jamón de pavo	Pescado	Queso	Yogur, natural/griego, sin endulzar
3. Alimentos verde/adelante o Alimentos amarillo/ten cuidado			
Frijoles			
Edamame	Lentejas	Frijoles negros	Frijoles rojos
Garbanzos	Frijoles blancos Canellini	Frijoles refritos	Frijoles pinto
Verduras con almidón		Granos integrales	
Arvejas	Calabaza de invierno	Arroz integral	Galletas de grano integral
Batata	Remolachas	Cereal de desayuno rico en fibra con poco azúcar	Pan de grano integral
Alimentos rojo/para y piensa			
Verduras con almidón		Granos	
Papa blanco	Papas fritas	Arroz blanco	Galletas saladas (la mayoría)
Papas “fingerling”	Puré de papas	Cereal de desayuno (la mayoría)	Pan blanco
+ Grasa			
Aguacate/guacamole	Aderezo italiano	Mantequilla de maní	Semillas
Aceite (vegetal, oliva)	Frutos secos	Queso crema	Salsas para untar parecidas a mantequilla

¡Probablemente se te ocurran mas elecciones!



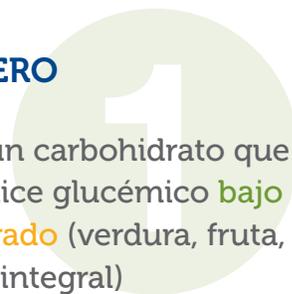
¡EMPARÉJALOS! SNACKS

COME SNACKS “EN PARES” CUANDO TENGAS HAMBRE ENTRE COMIDAS

¿Qué es un snack en par?

- Un snack en par tiene dos alimentos. Comer un snack en par puede darte energía entre comidas.

PRIMERO



Elige un carbohidrato que tenga un índice glucémico **bajo** o **moderado** (verdura, fruta, frijoles, grano integral)

LUEGO

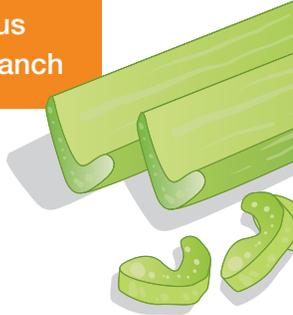
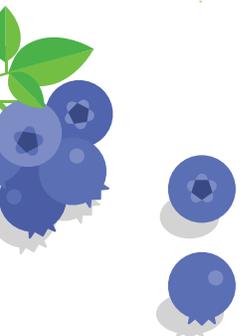


Emparéjalo con una **proteína** o una **grasa**

1 taza de apio 1 taza de zanahorias 1 pepino en rodajas 1 manzana 1 taza de uvas 2 mandarinas 1 taza de arándanos azules ½ taza de frijoles negros
2 cucharadas de frutas secas 6 galletas Triscuit®

1 taza de leche 1 taza de yogur natural 1 tira de queso 1 huevo duro 3 rodajas de pechuga de pavo o pollo
1 cucharada de mantequilla de maní 1/3 de taza de almendras 2 cucharadas de guacamole 2 cucharadas de hummus 2 cucharadas de aderezo ranch

Nota: Si eliges un **grano de moderada carga glucémica** (como galletas Triscuit®), emparéjalo con una **proteína** (como una tira de queso).



MANZANA + LECHE

FRIJOLES NEGROS + GUACAMOLE

APIO + MANTEQUILLA DE MANÍ

ZANAHORIAS + ADEREZO RANCH

TIRA DE QUESO + GALLETAS TRISCUIT®

YOGUR + ARÁNDANOS AZULES

HUEVO DURO + PEPINO EN RODAJAS



¡PARA Y PIENSA ANTES DE BEBER!

PARA Y PIENSA ANTES DE TOMAR BEBIDAS AZUCARADAS - MEJOR BEBE AGUA

¿Sabías que...



Bajón de energía

...las bebidas azucaradas pueden disminuir tu nivel de energía?

Las bebidas azucaradas causan una “montaña rusa” con el nivel de azúcar en la sangre: hacen que aumente rápidamente y luego que caiga, causando un bajón de azúcar. Cuando tienes un bajón de azúcar, puedes tener malhumor, sueño o hambre.



Publicidad falsa

...las etiquetas y los anuncios publicitarios te confunden?

Los fabricantes de bebidas hacen todo tipo de trucos para que les prestes atención a sus productos. Te bombardean con etiquetas y anuncios publicitarios engañosos sobre sus bebidas azucaradas. ¡No te dejes engañar por estas etiquetas y anuncios!



Aumento de peso

...las bebidas azucaradas pueden hacer que aumentes de peso?

Las bebidas azucaradas tienen unas 150 calorías por lata. Tomar una bebida azucarada por día durante un año puede hacer que aumentes hasta 15 libras de peso.



Demasiadas calorías

...hay que hacer mucho ejercicio para quemar las calorías de las bebidas azucaradas?

Las bebidas azucaradas tienen muchísimas calorías. Para quemar las calorías de una sola lata de refresco (12 onzas líquidas), ¡tendrías que correr 1.75 millas, suponiendo que quemas unas 85 calorías por milla!



Caries

...tomar bebidas azucaradas puede dañarte los dientes?

Tomar bebidas azucaradas puede dañarte los dientes. Cuando las bacterias de la boca reaccionan al azúcar, se forman ácidos. Estos ácidos pueden destruir el esmalte de los dientes y causar caries.

El agua es esencial

¿Sabías que necesitas agua para sobrevivir?

Más de la mitad de tu cuerpo es agua. El agua hace mucho más que calmar la sed. ¡Todas las células, tejidos y órganos del cuerpo necesitan agua! Sin agua, no podrías sobrevivir.





El agua es un nutriente.



El agua pura es lo mejor para calmar la sed.



Pierdes agua cuando vas al baño, cuando sudas e incluso cuando respiras. Puedes reponer el agua perdida tomando más agua y comiendo alimentos que contienen agua.



Los seres humanos pueden vivir varias semanas sin comida, pero pocos días sin agua.



El agua pura no tiene color, olor ni sabor.



El agua ayuda a controlar la temperatura corporal. Por eso sudas.



El agua es necesaria para digerir la comida.



El agua transporta nutrientes por todo el cuerpo.



Sin suficiente agua, puedes tener dolor de cabeza o sentirte cansado.



El agua también se conoce como H_2O porque cada molécula tiene dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno.



ESTRATEGIAS PARA REDUCIR TIEMPO SEDENTARIO

LIMITA EL TIEMPO QUE PASAS SENTADO SIEMPRE QUE PUEDAS.

Hay muchas cosas que puedes hacer para limitar el tiempo que pasas sentado. Explora algunas estrategias para evitar estar sentados.

Recreación activa	Actividad de estilo de vida	Transporte activo	Descansos activos
<ul style="list-style-type: none"> • Ir a un patio de recreo • Hacer excursiones a pie • Participar en deportes como tenis, baloncesto, béisbol, voleibol, o otros. • Caminar con amigos • Visitar parques, museos y lugares históricos • Andar en bicicleta • Montar a caballo • PIR a una playa o piscina para nadar o jugar con agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar el dormitorio • Hacer trabajo de huerto o jardinería • Lavar el auto • Rastrillar las hojas • Llevar las bolsas de supermercado • Cortar el césped • Palear nieve • Sacar la basura • Trapear el suelo 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar a la tienda • Ir en bicicleta a la escuela • Ir en monopatín a la biblioteca • Subir escaleras • Trotar hasta la casa de un amigo • Ir en patines al parque 	<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse de pie • Estirarse • Trotar o caminar en el mismo lugar • Dar un paseo • Bailar • Subir y bajar escaleras • Jugar un videojuego activo • Hacer ejercicio con un DVD de ejercicio

LIMITA EL TIEMPO QUE PASAS ENTRETENIÉNDOTE FRENTE A LAS PANTALLAS A NO MÁS DE 1 O 2 HORAS POR DÍA

Un “plan de apagado” es importante para limitar el tiempo que pasas entreteniéndote frente a las pantallas. Es particularmente importante durante los fines de semana, días feriados, y vacaciones escolares cuando tienes más tiempo libre. Explora algunas estrategias para apagar los dispositivos electrónicos!

	Haz un horario de pantallas diario o semanal. Planifica cuándo te permitirás tiempo de pantalla. ¡Mantente dentro del límite de tiempo recomendado!
	Pon un temporizador para limitar el tiempo que pasas frente a una pantalla. Cuando el temporizador suene, levántate y haz otra cosa: aprender, jugar o crear.
	Planea una recompensa que no sea comida por apagar los dispositivos electrónicos. Por ejemplo, voy a jugar a mi videojuego favorito durante 30 minutos. Luego saldré a dar un paseo con mi amigo.
	Inscríbete en una liga deportiva, una clase de baile o ejercicio o en un club de excursionismo. Alejarte de la pantalla es más fácil cuando tienes que estar en un lugar a una hora determinada.
	Escribe una lista de actividades sin pantalla. Conserva esta lista en un lugar visible, tal vez junto a los dispositivos electrónicos. Tendrás más probabilidades de hacer algo más si has pensado en opciones antes.
	Convierte las propagandas en pausas activas. Haz ejercicios rápidos de alta intensidad, como saltos, flexiones, elevación de rodillas o sentadillas. Esto no requiere ningún equipo y tal vez lo puedas hacer en el mismo cuarto donde tienes la televisión.
	Presta atención. Si te encuentras mirando fijamente al televisor o la pantalla, pregúntate cuánto tiempo llevas allí. Tal vez te sorprendas al ver cuánto tiempo ha pasado. Es hora de buscar otra actividad que te guste.
	Coloca el teléfono celular donde no lo puedas ver. Cuando no uses el teléfono celular, guárdalo en un cajón o donde no esté a la vista. De esta manera no sentirás la tentación de usarlo.



Hoja de trabajo personalizada

Visita grupal de orientación médica EMPOWER:

Fecha: _____

Citas del paciente:

- Primera cita de seguimiento médico

Fecha: _____

Proveedor: _____

- Segunda cita de seguimiento médico

Fecha: _____

Proveedor: _____

- Tercera cita de seguimiento médico

Fecha: _____

Proveedor: _____

- Cuarta cita de seguimiento médico

Fecha: _____

Proveedor: _____

Clases/visitas de nutrición:

1. Fecha: _____

2. Fecha: _____

3. Fecha: _____

4. Fecha: _____



Comenzar a tomar medicamentos para controlar el peso

¿Cuál es el proceso necesario antes de comenzar el tratamiento?

1. Su proveedor le proporcionará una receta y le pedirá al consultorio que inicie un proceso llamado *autorización previa*, que es una solicitud para que la compañía de seguros cubra el medicamento.
 - Una sola autorización previa (PA) puede demorar hasta 7 días hábiles y es posible que no reciba noticias del equipo sobre una decisión durante 7 a 10 días.
 - En la mayoría de los casos, nuestra oficina enviará un máximo de 2 PA. Hemos descubierto que, en general, los planes de seguro cubren la mayoría de los medicamentos para controlar el peso o no cubren ninguno de estos medicamentos.
 - Por lo general, no enviaremos una PA destinada a cubrir un medicamento diferente durante un problema de suministro a corto plazo.
2. Llame a su farmacia para saber si el medicamento está en existencia.
 - En la actualidad, la mayoría de los medicamentos escasean y muchas farmacias solo reciben una pequeña cantidad del medicamento por mes. Como resultado, es posible que deba llamar a varias farmacias para encontrar una que tenga el medicamento recetado en existencia. Desafortunadamente, nuestra oficina no tiene la capacidad de hacer esto en nombre de los pacientes.
 - Debido a estos problemas de suministro, tenga en cuenta que es posible que deba esperar varias semanas (a veces incluso meses) para comenzar a tomar el medicamento. Esperamos que esta situación mejore en el futuro cercano.
 - Si tiene dificultades persistentes, comuníquese con su equipo médico.
3. Cuando tenga el medicamento en la mano, llame a nuestra oficina al 617-355-7476 para programar una visita de enfermería para aprender cómo inyectar el medicamento (solo aplica para medicamentos inyectables).
4. Tome todos los medicamentos según lo prescrito. Informe al equipo de tratamiento lo antes posible si:
 - Usted o su hijo se queda sin medicamentos o necesita resurtirlos antes de su próxima cita programada.
 - Usted o su hijo tiene efectos secundarios que pueden deberse a sus medicamentos, lo que limita su capacidad de tomarlos según lo prescrito o participar como de costumbre en las actividades de la vida diaria (por ejemplo, la escuela, el trabajo, los deportes, comer comidas regulares, etc.).

¿Qué puedo hacer para acelerar el proceso?

1. Comuníquese con mi compañía de seguros para solicitar información sobre la cobertura de los siguientes medicamentos:
 - a. Zepbound
 - b. Wegovy
 - c. Saxenda
 - d. Monjauro (pregunte si la cobertura requiere diagnóstico de diabetes)



- e. Ozempic (pregunte si la cobertura requiere diagnóstico de diabetes)
 - f. Liraglutida (pregunte si la cobertura requiere diagnóstico de diabetes)
 - g. Fentermina
 - h. Topiramato
 - i. Qsymia
2. Contacte con muchas farmacias diferentes para encontrar una que tenga su medicamento recetado en existencia. El suministro en cualquier farmacia podría cambiar de un día para otro.

Una vez que comience a tomar la medicación, ¿cómo debo solicitar los resurtidos?

- Los resurtidos de medicamentos se proporcionarán en el contexto de sus visitas médicas, que se realizarán al menos trimestralmente. El equipo de tratamiento generalmente proporcionará suficientes resurtidos de medicamentos para que el paciente pueda acudir a su próxima visita médica.
 - Si el paciente pierde una cita, es posible que deba reprogramarla (virtual o en persona) antes de recibir el resurtido de medicamentos.
 - Comprenda que los mensajes de MyChart se revisarán y responderán una vez cada 24 horas y que las recetas no se pueden enviar en tiempo real.



Un mensaje importante sobre el uso seguro de medicamentos

Estamos comprometidos con su salud y seguridad y queremos que los pacientes y sus familias sean conscientes de algunas cosas importantes:

- **Es posible que haya escuchado que los medicamentos para el control de peso suelen escasear, especialmente los medicamentos más nuevos, como la semaglutida o la tirzepatida.** Como resultado, muchas empresas están vendiendo medicamentos para la obesidad directamente a los consumidores. Lo importante es saber que muchas veces estos sitios web venden versiones de medicamentos que no están aprobados por la FDA . Esto suele ser cierto incluso si lo aprueban los médicos.
 - **Muchos de estos medicamentos contienen una sustancia química que se comercializa como similar a medicamentos como Wegovy o Zepbound, pero no son iguales a los medicamentos de marca aprobados por la FDA.** Estos medicamentos pueden no ser el mismo producto y, por lo tanto, pueden tener diferentes efectos secundarios y riesgos. Estos medicamentos también pueden mezclarse de una manera que altere su seguridad o eficacia y podrían contener ingredientes tóxicos.
 - **Comprar medicamentos en línea es riesgoso, y la única forma de asegurarse de obtener medicamentos genuinos aprobados por la FDA es que su médico envíe una receta a una farmacia autorizada.** Si tiene alguna pregunta o está preocupado por el costo, hable con su equipo médico. Estamos aquí para ayudarlo.
 - **La semaglutida, liraglutida o tirzepatida genuinas solo se dispensarán en una pluma.** Si recibe un vial de cualquiera de estos medicamentos, tenga en cuenta que no se trata de una fórmula aprobada por la FDA. En caso de duda, lleve sus medicamentos a su cita o envíenos una foto a través del portal.
 - *Una excepción es una formulación más reciente, de pago de bolsillo (es decir, no cubierta por el seguro), de ciertas dosis de tirzepatida vendidas por Eli Lilly. Esta es una opción más reciente y generalmente preferimos recetar medicamentos cubiertos por el seguro.*
 - **Es importante destacar que esto es muy diferente a tomar medicamentos genéricos, que están aprobados por la FDA.** Esperamos que las formas genéricas de semaglutida, tirzepatida y liraglutida estén disponibles en un futuro cercano, lo que podrá ayudar a reducir la carga de los copagos y el papeleo del seguro.
 - **¿Qué significa estar aprobado por la FDA?** Los medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) se han sometido a pruebas exhaustivas en pacientes humanos y están respaldados por amplios datos de seguridad.
- **Durante su tiempo en nuestro programa, su proveedor médico puede analizar con usted las opciones de medicamentos "fuera de indicación" para el control de peso.** Algunos medicamentos están aprobados por la FDA para una enfermedad en particular, lo que significa que estos medicamentos han sido probados rigurosamente en un grupo de edad particular y han recibido la aprobación de la FDA para esta indicación. En otras ocasiones, su médico puede analizar con usted la opción de utilizar un medicamento "fuera de indicación" aprobado por la FDA. Esto significa que, aunque el medicamento haya sido estudiado y probado, es posible que no esté aprobado para su uso en un grupo de edad particular o para una enfermedad determinada. La decisión de utilizar o no medicamentos de esta manera debe ser discutida entre usted y su equipo médico. Sin embargo, esta práctica es muy diferente del uso de medicamentos compuestos porque todos estos medicamentos han sido aprobados por la FDA para su uso en humanos y cuentan con datos de seguridad de estudios clínicos.



- Encuentre más información aquí:
 - <https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/medications-containing-semaglutide-marketed-type-2-diabetes-or-weight-loss>
 - <https://obesitymedicine.org/blog/obesity-medicine-association-issues-a-position-statement-on-compounded-peptides/>



Contactos importantes

Programa EMPOWER del Boston Children's Hospital

Teléfono: 617-355-5159

<https://www.childrenshospital.org/programs/empower>

Programa de Cirugía Bariátrica para Adolescentes del Boston Children's Hospital

<https://www.childrenshospital.org/programs/adolescent-weight-loss-bariatric-surgery-program>

Teléfono: 617-355-2458

Programa de Estrategias para el Empoderamiento y la Salud Física de los Adolescentes (STEP) del Boston Children's Hospital

<https://www.childrenshospital.org/programs/step-program>

Teléfono: 617-355-7181

Programa de Cardiología Preventiva del Boston Children's Hospital

www.childrenshospital.org/departments/cardiology

Teléfono: 617-738-6289

Programa Interdisciplinario de Hígado Graso del Boston Children's Hospital (FLIP)

<https://www.childrenshospital.org/programs/fatty-liver-interdisciplinary-program>

Teléfono: 617-355-5837

Clínica de Medicina del Sueño del Boston Children's Hospital

www.childrenshospital.org/programs/sleep-center

Teléfono: 617-216-2570