



## TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS PARA LA OBESIDAD

Por: Trisha Gedon, Especialista Senior en Comunicaciones de OSU

Una dieta saludable y bien balanceada junto con la actividad física se ha promocionado durante mucho tiempo como el tratamiento para perder peso. Sin embargo, en los últimos años, los nuevos medicamentos han aparecido en los titulares como la clave para tratar la epidemia de obesidad en Estados Unidos.

"Algunos especialistas en obesidad dan la bienvenida a estos nuevos medicamentos como herramientas para tratar la obesidad como una alternativa a la cirugía bariátrica", dijo Lauren Amaya, especialista en prediabetes/diabetes de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma. "Medicamentos como Mounjaro, Wegovy, Ozempic, Zepbound y otros están en los titulares como tratamientos efectivos para la obesidad".

El control de la obesidad tiene como objetivo la pérdida de peso para mejorar la salud general del paciente. Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto, apnea del sueño, enfermedad del hígado graso no alcohólico, osteoartritis y más.

Las guías de práctica clínica sobre la obesidad indican que hay tres pilares de las intervenciones en el estilo de vida cuando se trata de la pérdida de peso, incluida la terapia conductual y psicológica, la farmacoterapia y la cirugía bariátrica.

Amaya dijo que el alcance de la pérdida de peso requerida para mejorar la salud depende del peso corporal inicial del paciente y de las comorbilidades relacionadas con la obesidad.

"Las intervenciones en el estilo de vida, como el aumento de la actividad física y el consumo de una dieta baja en calorías, resultaron en una pérdida de peso modesta de aproximadamente un 3-5 por ciento, lo que con frecuencia es inadecuado para lograr los objetivos de salud relacionados con el peso", dijo Amaya. "Los ensayos clínicos con los nuevos medicamentos para la obesidad indican que los pacientes experimentan una pérdida de peso del 15 al 25% en el primer año, mientras que algunos participantes logran una pérdida de peso de menos del 10%, especialmente aquellos con diabetes. Es importante recordar que la respuesta de cada persona a estos medicamentos variará".

Amaya dijo que hay riesgos a considerar cuando se trata de una pérdida de peso rápida. "Algunos de los ensayos clínicos de etapa 3 asociados con la semaglutida y la tirzepatida han mostrado que estos medicamentos provocan una pérdida de hasta un 40 por ciento de masa corporal magra", dijo. "Esto pone a las personas, especialmente a los adultos mayores, en un riesgo significativo de obesidad sarcopénica, que es una persona con pérdida muscular y obesidad". Para ayudar a mitigar la pérdida de masa corporal magra, las personas deben consumir suficientes calorías y proteínas y participar en actividades físicas de resistencia.

### Oficina de Extensión del Condado de Tulsa

#### Dirección

4116 E. Calle 15  
Tulsa, OK 74112

#### Teléfono

918-746-3721

#### Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

#### Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

#### Redes Sociales

Facebook: TulsaCountyOSUExtension

Twitter: twitter@osuextension72



TULSA COUNTY  
EXTENSION



#### En este número:

- ❖ Tratamientos farmacológicos para la obesidad
- ❖ Receta del mes: huevos rellenos de tocino picante
- ❖ Consejos para la crianza positiva
- ❖ Programación FCS 2024
- ❖ OHCE WEEK Celebración del 95º cumpleaños del condado de Tulsa
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y franqueo.

¡Gracias!

# Tratamientos farmacológicos para la obesidad ... Continuado

Fortaleciendo a las familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

Si bien la mayoría de los seguros cubren los medicamentos para la diabetes y otros riesgos para la salud que son el resultado de la obesidad, la mayoría no cubre el costo de los medicamentos para bajar de peso o controlar el peso. Los medicamentos son caros. El costo, si no está cubierto por el seguro, puede ser una barrera importante para muchas personas. Y, si las personas los adquieren, es posible que no tengan la capacidad de permanecer en ellos a largo plazo.

"El acceso a largo plazo y en igualdad de condiciones a los nuevos medicamentos para la obesidad es un reto debido al costo", dijo. "Sin embargo, la competencia de los nuevos medicamentos que ingresan al mercado puede hacer bajar los precios con el tiempo, ya que los medicamentos más antiguos pierden la protección de la patente. Esto abriría el mercado a aquellos que pueden estar fuera del mercado en este momento".

Amaya dijo que las investigaciones actuales muestran que algunas personas recuperan el peso cuando dejan de tomar el medicamento, incluso cuando intentan mantener un estilo de vida saludable. Si bien la pérdida de peso en sí misma puede disminuir los riesgos de ciertas enfermedades crónicas, si no se realizan cambios en el estilo de vida, este beneficio puede ser de corta duración.

"Desafortunadamente, cuando las personas recuperan el peso que perdieron, están ganando grasa, no necesariamente la masa corporal magra que perdieron inicialmente", dijo. "Desde el punto de vista de la salud, esto en realidad los pone en un lugar peor de lo que estaban antes".

Esta es una nueva era en el manejo de la obesidad, y aún está por verse cómo se desarrollará la financiación futura de los sistemas nacionales de salud y/o privados, ya que en este momento hay una falta de datos de costo-efectividad.



## HUEVOS RELLENOS DE TOCINO PICANTE

### PORCIONES: 24

Proporcionado por: Stacey Jones, educadora de FCS, Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa

<https://youtu.be/ADRgc2iRsSE?si=vkzlnjoKJkxSXLcc>

### Análisis nutricional por porción:

Calorías: 137	Hidratos de carbono: 5,3 g
Grasa total: 8.5 g	Azúcares: 3 g
Grasas saturadas: 2,8 g	Proteínas: 9,5 g
Sodio: 810 mg	

### INGREDIENTES:

12 huevos	1/3 taza de mayonesa
2 cucharadas de condimento de pepinillos	1 cucharada de mostaza amarilla o molida a la piedra
1 cucharada de vinagre o jugo de pepinillos	1 cucharada de Gochujang o Sriracha
1/4 cucharadita de sal	1/4 cucharadita de pimienta molida
2 rebanadas de tocino cocido-cortado en cubitos	

### INSTRUCCIONES:

1. Pon los huevos en una olla y cúbrelos con agua. Llevar a ebullición, tapar la olla con una tapa y luego dejarlos reposar en el agua caliente durante 10 minutos. Saca los huevos del agua caliente y ponlos en un baño de hielo. Deje reposar los huevos en el baño de hielo durante 5 minutos.
2. Pela la cáscara del huevo. Corta los huevos por la mitad verticalmente. Saca las yemas de los huevos y colócalas en un bol mediano.
3. Agregue la mayonesa, el condimento, la mostaza, el vinagre, la salsa picante, la sal y la pimienta al bol con las yemas de huevo y mezcle bien.
4. Tome la mezcla de huevo y agréguela nuevamente a las claras de los huevos.
5. Cubra con el tocino cortado en cubitos y refrigere hasta que esté listo para servir. ¡Disfrutar!

## CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS

### Niños en edad preescolar de 3 a 5 años

#### Hitos del desarrollo

Habilidades como nombrar colores, mostrar afecto y saltar sobre un pie se denominan hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

A medida que los niños crecen en la primera infancia, su mundo comenzará a abrirse. Se volverán más independientes y comenzarán a enfocarse más en los adultos y los niños fuera de la familia. Querrán explorar y preguntar aún más sobre las cosas que los rodean. Sus interacciones con la familia y quienes los rodean ayudarán a moldear su personalidad y sus propias formas de pensar y moverse. Durante esta etapa, los niños deben ser capaces de montar en triciclo, usar tijeras de seguridad, notar la diferencia entre niñas y niños, ayudar a vestirse y desvestirse, jugar con otros niños, recordar parte de un cuento y cantar una canción.

Las siguientes son algunas de las cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su hijo en edad preescolar durante este tiempo:

- Continúe leyéndole a su hijo. Alimenta su amor por los libros llevándola a la biblioteca o librería.
- Deje que su hijo le ayude con las tareas sencillas.
- Anime a su hijo a jugar con otros niños. Esto le ayuda a aprender el valor del compartir y la amistad.
- Sea claro y coherente al disciplinar a su hijo. Explícale y muéstrole el comportamiento que esperas de ella. Cada vez que le digas que no, haz un seguimiento de lo que debería estar haciendo en su lugar.
- Ayude a su hijo a desarrollar buenas habilidades lingüísticas hablándole con oraciones completas y usando palabras "adultas". Ayúdelo a usar las palabras y frases correctas.
- Ayude a su hijo a través de los pasos para resolver problemas cuando esté molesto.
- Dele a su hijo un número limitado de opciones sencillas (por ejemplo, decidir qué ponerse, cuándo jugar y qué comer para la merienda).

#### La seguridad infantil es lo primero

A medida que su hijo se vuelve más independiente y pasa más tiempo en el mundo exterior, es importante que usted y su hijo conozcan las formas de mantenerse seguros. Estos son algunos consejos para proteger a su hijo:

- Dígame a su hijo por qué es importante mantenerse alejado del tráfico. Dígame que no juegue en la calle ni corra detrás de pelotas perdidas.
- Tenga cuidado al dejar que su hijo monte en su triciclo. Manténgala en la acera y alejada de la calle y siempre haga que use un casco.
- Revise el equipo del patio de recreo al aire libre. Asegúrese de que no haya piezas sueltas ni bordes afilados.
- Vigile a su hijo en todo momento, especialmente cuando esté jugando al aire libre.
- Mantente seguro en el agua. Enséñele a su hijo a nadar, pero obsérvelo en todo momento cuando esté dentro o alrededor de cualquier cuerpo de agua (esto incluye piscinas para niños).
- Enséñele a su hijo cómo estar seguro con extraños.
- Mantenga a su hijo en un asiento de seguridad orientado hacia adelante con un arnés hasta que alcance el límite máximo de altura o peso permitido por el fabricante del asiento de seguridad. Una vez que su hijo supere el asiento de seguridad orientado hacia adelante con un arnés, será hora de que viaje en un asiento elevado, pero aún en el asiento trasero del vehículo. La [Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras \(NHTSA, por sus siglas en inglés\) ícono de pdf](#)[1.15 MB / 1 página][ícono de sitio externo](#) contiene información sobre cómo mantener a su hijo seguro mientras viaja en un vehículo.

# CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS... Continuado

Fortaleciendo a las familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

## Cuerpos sanos

- Coma con su hijo siempre que sea posible. Deje que su hijo lo vea disfrutar de frutas, verduras y cereales integrales en las comidas y meriendas. Su hijo debe comer y beber solo una cantidad limitada de alimentos y bebidas que contengan azúcares añadidos, grasas sólidas o sal.
- Mantenga los televisores fuera de la habitación de su hijo. Establezca límites para el tiempo de pantalla de su hijo a no más de 1 hora por día de programación de calidad, en el hogar, la escuela o el cuidado después de la escuela y desarrolle un plan de uso de [medios para su familia](#). [ícono de sitio externo](#)
- Proporcione a su hijo equipo de juego apropiado para su edad, como pelotas y bates de plástico, pero deje que su hijo en edad preescolar elija qué jugar. Esto hace que moverse y estar activo sea divertido para su hijo en edad preescolar.
- Asegúrese de que su hijo duerma la [cantidad recomendada cada](#) noche: Para niños en edad preescolar de 3 a 5 años, de 10 a 13 horas cada 24 horas (incluidas las siestas).

Fuente: Niños [en edad preescolar \(3-5 años\)](#) | CDC

## Ciencias de la Familia y del Consumidor Programación para 2024

Secado — 04/10 ————— \$10 y límite de 10

Especias y hierbas — 04/27 \$10 y límite de 20g

Enlatado pepinillos — 05/22 \$25 y límite de 12

Mostrar y contar  
con envasadoras a presión - 06/12 \$20 y límite de

Enlatado de salsa - 07/31 AM \$ 25 y límite de 8  
Enlatado de salsa — 07/31 PM \$25 y límite de 8

Mostrar y contar  
c/ Envasadoras a presión - 08/09 \$20 y límite de

Taller de gelatina — 16/11 \$20 y límite de 16



Se requieren preinscripciones con pagos en efectivo por adelantado. Comuníquese con: Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa, entre las 8 a.m. y las 4:30 p.m., de lunes a viernes, llamando al 918-746-3706, o pasando por nuestras oficinas en 4116 E. 15th St., Tulsa, OK, 74112. Estamos ubicados en la calle 15 entre Yale y Harvard, en la "Puerta 6" del recinto ferial del condado de Tulsa.

\* Se pueden agregar otras clases durante el año o si las clases se llenan.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

## **CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR**

*Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario\*\*\*  
\*\*Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos han sido cambiadas\*\**

### **Mayo:**

- 5-11 SEMANA DE OHCE - Celebración del 95 cumpleaños de OHCE, lunes 6 de mayo, 1-3 pm
- 6 Zoom trimestral del presidente de la OHCE, 7 pm
- 7 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 5-3-24)
- 13 Reunión de la Junta Ejecutiva de la OHCE por Zoom, 7 pm
- 15 Reunión de negocios de OHCE @ 10 am- Comida compartida @ mediodía - ¡Todos bienvenidos!
- 18 Stand promocional de FCS y OHCE @ Mercado de agricultores de Tulsa, Kendall-Whittier
- 21 La lección para líderes de OHCE (Jun/Jul/Ago) 10 am, Primera Iglesia, 4715 Price Rd, Bartlesville
- 22 Taller de enlatado de encurtidos de 9 am a 1 pm (preinscripción 918-746-3706)
- 23 OHCE Bunco para Becas, 10 am – Mediodía
- 27 Día de los Caídos – Oficina de Extensión Cerrada
- 28 Los informes de membresía y semana de OHCE se deben al estado

 **CANAL 6 RINCÓN DE COCINA**  
29 de mayo y 26 de junio  
Presentado por: Stacey Jones Educador de FCS

### **Junio:**

- 3 Solicitudes de becas debido a la Oficina de Extensión
- 4 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 5-31-24)
- 10 Reunión Gratuita de Planificación Justa del Condado de Tulsa en el Centro de Extensión, 1-3 pm
- 12 Show & Tell con el taller de envasadoras a presión de 9 am a 11 am (pre-registro 918-746-3706)
- 19 Juneteenth – Oficina de Extensión Cerrada
- TBA Enriquecimiento cultural de OHCE: Juego de béisbol de los Tulsa Drillers

 **FAMILY AND CONSUMER SCIENCES**

### **Julio:**

- 4 Día de la Independencia – Oficina de Extensión Cerrada
- 7-9 Reunión Estatal de OHCE @ Centro de Convenciones Champion en OKC
- 16 Feria Gratuita del Condado de Tulsa - Entrega de entradas a la exhibición - ABIERTO A LOS RESIDENTES DEL CONDADO DE TULSA
- 18-19 Feria Gratuita del Condado de Tulsa - Visualización de exhibiciones y actividades - ABIERTA AL PÚBLICO
- 31 Talleres de Enlatado de Salsa 9 am – 1 pm Y 1 p.m. – 5 p.m. (pre-registro 918-746-3706)

 **OHCE UPDATES** 



### **OHCE - GRUPO JENKS**

Durante su reunión de abril, el Grupo Jenks OHCE hizo un frasco de recetas de galletas. La lección mensual para líderes fue "Frascos de vidrio multiusos". Los miembros aprendieron sobre muchos usos diferentes de los frascos de vidrio mientras compartían sus propias ideas y experiencias. El frasco es una forma hermosa y segura de almacenar los ingredientes secos para su receta, medidos previamente y listos para usar cuando sea necesario. Los hermosos frascos también serían excelentes regalos para compartir con amigos y vecinos.

## OHCE UPDATES

## UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



Su Comité de Membresía de OHCE está organizando una fiesta, y **USTED** (y sus amigos) están invitados. Hay tantas cosas geniales sucediendo durante la Semana de OHCE y queremos comenzar con una fiesta de cumpleaños el lunes 6 de mayo en la oficina de Extensión de OSU. Celebraremos los 95 años de los presidentes de la OHCE. En 1929 fue elegido nuestro primer presidente, y estoy orgulloso de ser parte de ese linaje.

Y, fieles a nuestra misión, nos comprometemos a servir a los demás. Estaremos recolectando productos de higiene femenina para nuestros amigos en el Centro de Transición del Condado de Tulsa. Esta es a menudo una necesidad olvidada, pero no olvidamos. Creemos en la familia y nos cuidamos unos a otros.

Así que, ponte tu sombrero de fiesta y únete a la diversión. ¿Qué más están haciendo para la semana de OHCE?

¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*

## PROBLEMAS FAMILIARES

MAYO 2024

¿Ha comenzado a ahorrar artículos para el Centro de Vida Transitoria del Condado de Tulsa? Recoja un poco de **HIGIENE FEMENINA** adicional y **déjelo durante la SEMANA DE OHCE** o tráigalo al Almuerzo de Navidad de 2024.

## TEMA DE ASUNTOS FAMILIARES DE MAYO:

**Apoyo al personal militar**

Según una encuesta de 2022, hay 281,728 veteranos ubicados en Oklahoma. De ellos, 3754 son personas sin hogar. Muchas organizaciones están disponibles para los veteranos para ayudarlos en su transición de la vida militar a la civil. Nosotros también podemos ser de ayuda. OHCE-TC a menudo apoya a The Coffee Bunker en Tulsa. Siempre están buscando voluntarios en las siguientes áreas: limpieza, apoyo a eventos de asistentes a cafeterías, macizos de flores, llamadas de seguimiento y apoyo entre pares. Si no es posible dar su tiempo, siempre aceptan donaciones en efectivo para promover su trabajo. Considere una contribución hoy: [www.coffeebunker.org/donate-now](http://www.coffeebunker.org/donate-now).

El Equipo de Asuntos Familiares

## PUESTO EN EL MERCADO DE AGRICULTORES



La Extensión de OSU tiene un puesto en el Mercado de Agricultores de Kendall Whittier cada 3er sábado. Esto abarcará de abril a octubre de 2024. Creo que esta sería una gran oportunidad para promover y reclutar nuevos miembros para la OHCE. Stacey estará a cargo del stand el 18 de mayo de 7 a.m. a 11 a.m. ¡Nos vemos allí!





# ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



## Grupo OHCE Knit N Stitch

En abril, los miembros del grupo Knit 'n Stitch donaron artículos hechos a mano a Patricia Divine con Cura HPC, que incluyen: edredones inquietos, almohadas para el cuello y la comodidad, chales tejidos, batas de regazo, protectores de ropa para adultos, calentadores de cuello y manos y manguitos inquietos. Cura HCA brinda cuidados paliativos y de hospicio en el hogar y en las instalaciones a pacientes con cuidados paliativos y de hospicio con necesidades especiales en Tulsa y OKC.



## SEMANA DE LA OHCE

Condado de Tulsa

DEL 5 AL 11 DE  
MAYO DE 2024



Oficina de Extensión  
del Condado de Tulsa  
4116 E Calle 15  
Tulsa, OK 74112



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

Ciencias de la Familia y del Consumidor  
Servicio de Extensión de OSU del Condado de Tulsa

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

Emitted in support of the work of Cooperative Extension, laws of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the Department of Agriculture of the United States, Director of the Service of Vicepresident of Agricultural Programs, and has been prepared and distributed at a cost of .45 cents per copy. Extension Cooperative of Oklahoma, University of Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and edited by the University of Oklahoma, authorized by the University of Oklahoma. The information provided in this document is for educational purposes only. The reference to commercial products or names of commercial products is made in the understanding that no discrimination is intended and no endorsement is implied by the Service of Cooperative Extension.