LA CARTA DE FLEURISH

SEMANA DEL 2026-10-05 | EDICIÓN 39

Por qué importa realmente el control de peso

Por la Dra. Leticia Polanco y el equipo de Fleurish



Algunas personas le dicen a la Dra. Leticia Polanco que se sienten bien y que, por eso, no necesitan pensar en su peso. Ella no contradice cómo se sienten. Pregunta qué podría estar desarrollándose sin que se note.

Su preocupación no es una cifra en la báscula. Presta atención a condiciones relacionadas con el peso y la alimentación, como la presión arterial alta, la diabetes, el colesterol elevado y la gota. La genética también importa. Son riesgos posibles, no una predicción sobre una persona en particular. Lee más del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (en inglés).

Por qué importa una evaluación.

Algunas condiciones se desarrollan sin síntomas evidentes. La Dra. Leticia Polanco describe a personas que no saben que tienen una condición hasta que sienten aturdimiento o mareos, sufren una caída o se desmayan, o experimentan un evento más grave. Por eso, una evaluación médica individual importa más que las suposiciones basadas en la apariencia o en una sola medida.

Fleurish comienza con una consulta inicial con la Dra. Leticia Polanco. Trae tus preguntas. El equipo recibe visitas sin cita los miércoles de 4 a 7 p. m. en 769 Medical Center Ct, Suite 303, Chula Vista, CA 91911.

Receta de la semana de La Cocina de la Doctora.

Tazón de garbanzos especiados al estilo falafel y verduras asadas es un plato sencillo de inspiración mediterránea. Consulta la receta con ingredientes e instrucciones. El boletín imprimible en inglés y español está disponible arriba.

LA COCINA DE LA DOCTORA

Receta de la semana de La Cocina de la Doctora.



La información general no sustituye una evaluación médica individual. Las opciones de tratamiento, los beneficios y los riesgos varían. Los resultados no están garantizados. Política de privacidad .