

## Bajar de peso

●El deseo de bajar de peso rápido ha abierto espacio a una oferta de productos que prometen resultados inmediatos y sin esfuerzo. Esa promesa, además de ser irreal, es peligrosa. Tomar medicamentos o suplementos para adelgazar sin supervisión médica puede desencadenar crisis hipertensivas, taquicardia, arritmias y aumentar el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular. La salud mental también se ve afectada: ansiedad, insomnio, irritabilidad, pánico, depresión e incluso ideas suicidas.

La amenaza se intensifica cuando estos productos interactúan con anticonceptivos, antihipertensivos o anti-

depresivos. Puede fallar la anticoncepción o aumentar el riesgo de trombosis; precipitar colapsos cardiovasculares; o gatillar agitación y convulsiones. En el mercado informal, la situación es crítica: falsificaciones, etiquetas engañosas, metales pesados y sustancias prohibidas circulan sin control, con potencial de causar daño hepático y renal.

La ciudadanía necesita herramientas simples: comprar solo en farmacias y canales autorizados, verificar el registro ISP, desconfiar de promesas “expres” y exigir etiquetado en español con composición clara. Y, sobre todo, comprender que el manejo del peso exige un abordaje integral: alimentación equilibrada, actividad física, apoyo profesional y seguimiento.

La salud no admite atajos. Elegir evidencia por sobre la inmediatez es un acto de responsabilidad personal y colectiva. Evitar el mercado informal no es solo prudencia: es prevención de daños graves.

*Francisco Álvarez*