



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

**EL MÉTODO NATURALS LIM: UNA CONTRIBUCIÓN
A LOS MODELOS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE
SALUD AVANZADA PARA EL MANEJO DE LA
OBESIDAD Y TRASTORNOS METABÓLICOS**

**THE NATURALS LIM METHOD: A CONTRIBUTION
TO ADVANCED PRIMARY HEALTH CARE MODELS FOR
THE MANAGEMENT OF OBESITY AND
METABOLIC DISORDERS**

Arturo Cervantes Trejo
Universidad Anáhuac, México

Isaac Deneb Castañeda Alcántara
Universidad Anáhuac, México

Vicky Chattaj Yedid
Botanicals México. Natural Slim

Andrea Morales Morales
Botanicals México. Natural Slim

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13366

El Método NaturalSlim: Una Contribución a los Modelos de Atención Primaria de Salud Avanzada para el Manejo de la Obesidad y Trastornos Metabólicos

Arturo Cervantes Trejo¹arturo.cervantes@anahuac.mx<https://orcid.org/0000-0002-7107-9217>Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Anáhuac México
Huixquilucan, Estado de México
México**Isaac Deneb Castañeda Alcántara**isaac.castaneda@anahuac.mx<https://orcid.org/0000-0002-6427-9317>Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Anáhuac México
Huixquilucan, Estado de México
México**Vicky Chattaj Yedid**drachattaj@gmail.com<https://orcid.org/0009-0005-9800-9656>Botanicals México. Natural Slim
México**Andrea Morales Morales**a.morales@naturalslimmexico.com<https://orcid.org/0009-0008-4429-3024>Botanicals México. Natural Slim
México

RESUMEN

Este estudio examina el método NaturalSlim (NS) como un enfoque innovador de Atención Primaria de Salud Avanzada (APSA) para el manejo de la obesidad y trastornos metabólicos en México y Latinoamérica. Se realizó una investigación cualitativa y descriptiva, combinando una revisión documental exhaustiva con un análisis de campo en siete clínicas NS en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México. Este método cuenta con tres componentes interrelacionados: una estrategia educativa extensiva, un modelo de atención clínica interdisciplinario y un conjunto de estrategias de intervención nutricional y suplementaria personalizadas. Los resultados permiten demostrar que el método NS ofrece un abordaje integral y centrado en el paciente, alineado con los principios de APSA. El estudio destaca la capacidad del método NS para mejorar la experiencia a la enfermedad, integrar tecnología en la atención clínica y a distancia, así como para abordar de manera más amplia los factores que contribuyen a la obesidad y los trastornos metabólicos. Se identifican desafíos potenciales para su implementación a una mayor escala, incluyendo aspectos como accesibilidad a estos recursos, por ser provenientes de servicios privados, financiamiento público para desarrollar proyectos piloto en colaboración con el sector público, vinculación con el resto de los niveles de atención para el cuidado de las comorbilidades y falta de conocimiento de estas experiencias en foros académicos para su análisis y retroalimentación. El método NS representa una oportunidad prometedora para transformar la atención de las personas adultas con sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas en México y Latinoamérica, aunque se requiere investigación adicional para evaluar su efectividad a largo plazo y su adaptabilidad a diversos contextos socioeconómicos y culturales.

Palabras clave: atención primaria avanzada de la salud, enfermedades crónicas, obesidad, trastornos metabólicos, cuidado centrado en el paciente

¹ Autor principal

Correspondencia: arturo.cervantes@anahuac.mx

The NaturalSlim Method: A Contribution to Advanced Primary Health Care Models for the Management of Obesity and Metabolic Disorders

ABSTRACT

This study examines the NaturalSlim (NS) method as an innovative Advanced Primary Health Care (APSA) approach for the management of obesity and metabolic disorders in Mexico and Latin America. A qualitative and descriptive study was conducted, combining an exhaustive documentary review with a field analysis in seven NS clinics in the Metropolitan Area of Mexico City. This method has three interrelated components: an extensive educational strategy, an interdisciplinary clinical care model, and a set of personalized nutritional and supplemental intervention strategies. The results demonstrate that the NS method offers a comprehensive and patient-centered approach, aligned with APSA principles. The study highlights the capacity of the NS method to improve the disease experience, integrate technology into clinical and remote care, as well as to more broadly address the factors that contribute to obesity and metabolic disorders. Potential challenges for its implementation on a larger scale are identified, including aspects such as accessibility to these resources, as they come from private services, public funding to develop pilot projects in collaboration with the public sector, linkage with the rest of the levels of care for the care of comorbidities and lack of knowledge of these experiences in academic forums for analysis and feedback. The NS method represents a promising opportunity to transform the care of adults with overweight, obesity and metabolic diseases in Mexico and Latin America, although additional research is required to evaluate its long-term effectiveness and its adaptability to diverse socioeconomic and cultural contexts.

Keywords: advanced primary health care, chronic diseases, obesity, metabolic disorders, patient-centered care

*Artículo recibido 10 julio 2024
Aceptado para publicación: 15 agosto 2024*



INTRODUCCIÓN

La obesidad y los trastornos metabólicos asociados se han convertido en desafíos críticos para la salud global con implicaciones de gran alcance para las personas, los sistemas de salud y las economías de los países en todo el mundo. Según datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2,500 millones de adultos de 18 años o más tenían sobrepeso y 890 millones eran obesos (WHO, 2024). Esto representa un aumento alarmante desde el año 1990, cuando solo 25% de los adultos tenían sobrepeso en comparación con 43% actual. La prevalencia de obesidad en adultos ha aumentado más de 100% en este período, alcanzando un alarmante 16% a nivel mundial para el año 2022. Este aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad está ligado a un mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Ng et al., 2014; WHO, 2024). Este aumento también se atribuye a una compleja interacción de factores sociales y genéticos, incluyendo estilos de vida sedentarios y malos hábitos alimenticios, así como predisposiciones genéticas; lo que en conjunto resulta en cargas económicas significativas, directas e indirectas, tanto para las personas, sus familias, los servicios de salud y el Estado, a través del aumento de los costos de atención médica y la reducción de la productividad (Ng et al., 2014; WHO, 2024).

Respuesta desde la APS

Ante esta crisis de salud global, es crucial abordar estos desafíos desde una perspectiva integral y centrada en las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone que el enfoque de la Atención Primaria de Salud (APS) para el siglo XXI debe comprenderse como: “Un enfoque de la salud que abarca a toda la sociedad y que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de la gente tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas” (WHO & UNICEF, 2018).

La región latinoamericana enfrenta desafíos particularmente apremiantes en relación con la obesidad y los trastornos metabólicos asociados. Según un informe reciente de la OCDE y el Banco Mundial (2023), el sobrepeso se ha convertido en uno de los factores de riesgo para la salud más urgentes en América Latina y el Caribe (ALC). El índice de masa corporal promedio en la región aumentó entre los

años 2000 y 2017, alcanzando 26.9 para hombres y 28.3 para mujeres. Como resultado, las enfermedades no transmisibles se han convertido en la causa más común de muerte en ALC, siendo responsables de casi el 77% de todas las muertes. Las enfermedades cardiovasculares lideran como causa de muerte con 218 muertes por cada 100 mil habitantes en 2020. Países como Brasil, Chile y México se encuentran entre los más severamente afectados, enfrentando importantes desafíos derivados de la alta prevalencia de trastornos metabólicos relacionados con la obesidad (OECD & World Bank, 2023).

Los sistemas de salud públicos y privados en América Latina y México enfrentan numerosos desafíos para abordar esta epidemia. La fragmentación de los sistemas de salud en América Latina resulta en disparidades en el acceso y la calidad de la atención, dificultando la implementación efectiva de programas integrales destinados desde el sector público al manejo de la obesidad y los trastornos metabólicos (OECD, 2021). El manejo de estas condiciones crónicas requiere atención a largo plazo y recursos significativos, lo que pone a prueba tanto a los sistemas de salud públicos como privados (OECD, 2021; OECD & World Bank, 2023). Además, las restricciones financieras en los sistemas de salud pública conducen a un financiamiento inadecuado de los programas de prevención y tratamiento. Esto se ve agravado por las disparidades económicas que afectan la capacidad de muchas personas para costear los servicios de atención médica necesarios (OECD & World Bank, 2020, 2023).

Dentro de este contexto, México presenta un caso particularmente grave. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 revela que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos ha alcanzado un alarmante 75.2%, con un 38.3% de sobrepeso y un 36.9% de obesidad. Más preocupante aún, la obesidad abdominal afecta a 81% de la población adulta (Campos-Nonato et al., 2023). Esta epidemia exacerba significativamente el riesgo de enfermedades crónicas, con adultos obesos mostrando una mayor probabilidad de diabetes (Razón de Momios o RM 1.7), hipertensión (RM 3.6) y dislipidemia (RM 2.3). Las mujeres presentan un riesgo aún mayor, con una RM de 1.4 para obesidad general y 2.5 para obesidad abdominal en comparación con los hombres (Campos-Nonato et al., 2023).

Esta alta prevalencia de obesidad crea una carga sustancial en el sistema de salud mexicano, requiriendo extensos recursos para el tratamiento y manejo. Las disparidades socioeconómicas exacerban las

desigualdades en salud, ya que las poblaciones de bajos ingresos a menudo tienen acceso limitado a opciones de alimentos saludables y servicios de atención médica de calidad y accesibles, lo que contribuye a tasas más altas de obesidad y trastornos metabólicos relacionados en estos sectores de la población.

En este contexto de desafíos en el sistema de salud mexicano, los Consultorios Adyacentes a Farmacias (CAF) han emergido como una alternativa para la atención primaria. Según estudios recientes, el número de CAF en México aumentó de 239 en 2001 a 6,518 en 2018 y más de 18 mil en 2022, representando un crecimiento sustancial en la oferta de servicios de salud privados y atendiendo aproximadamente 10 millones de consultas mensuales (Colchero et al., 2020; Valdez Martínez, 2023). Sin embargo, su rápida proliferación también ha suscitado preocupaciones sobre la calidad de la atención, la polimedicación, la falta de regulación adecuada y el potencial aumento del gasto de bolsillo en salud. Esta tendencia subraya la necesidad de evaluar cuidadosamente el papel de los CAF en el panorama de la atención primaria en México, especialmente en relación con el manejo de condiciones crónicas como la obesidad y los trastornos metabólicos, debido a que este modelo está diseñado para atenciones de enfermedades y daños a la salud agudos ambulatorios, pero no para atención de enfermedades que requieren seguimiento y un abordaje fundamentalmente preventivo.

En respuesta a esta crisis de salud global y regional, existe una necesidad urgente de enfoques innovadores y efectivos para prevenir y manejar la obesidad y sus trastornos metabólicos asociados. Los modelos tradicionales de atención médica han luchado para abordar adecuadamente este problema multifacético, destacando la necesidad de intervenciones novedosas que puedan implementarse a nivel de atención primaria. Es en este contexto el concepto de Atención Primaria para la Salud se ha ampliado hacia lo que se denomina Advanced Primary Health Care o APSA, que ha surgido como un marco avanzado y prometedor para abordar desafíos de salud complejos como la obesidad y los trastornos metabólicos (Bazemore et al., 2018; De Souza Santos et al., 2019; Goodyear-Smith et al., 2019; Shaw et al., 2021).

Antecedentes del Método NS

En este contexto, la historia de Frank Suárez y el desarrollo del método NaturalSlim ofrece una perspectiva innovadora y efectiva para enfrentar estos desafíos. Frank Suárez, fundador de NaturalSlim,



nació en Puerto Rico en 1950. Desde niño y joven adulto, Suárez luchó con la obesidad y sufrió acoso por su peso. Ya adulto, desarrolló problemas de salud relacionados con la obesidad, como hipertensión, colesterol alto, triglicéridos elevados y prediabetes (NaturalSlim, 2024). Después de numerosos intentos fallidos de perder peso mediante dietas de moda y tradicionales basadas en el conteo de calorías, Suárez se dio cuenta de que había algo mal con su metabolismo. Impulsado por su lucha personal, Suárez, siempre apasionado por la ciencia y la investigación, dedicó su tiempo libre a descubrir los factores que explican por qué algunas personas pueden comer lo que quieran sin ganar peso, mientras que otras, como él, parecían ganar peso con solo mirar la comida. Suárez investigó intensamente el tema del metabolismo en la literatura médica y científica durante varios años. Eventualmente, aisló los factores que aceleran el metabolismo y las causas del "metabolismo lento". Con base en esta experiencia formó la base de su método NaturalSlim, desarrollado para ayudarse a él mismo y a otros que luchaban con problemas de peso relacionados con un metabolismo lento (NaturalSlim, 2024).

Como parte de su enfoque educativo, Suárez desarrolló dos plataformas digitales clave: MetabolismoTV y la Universidad del Metabolismo (Suarez, 2012, 2014). MetabolismoTV, un canal de educación en salud, que cuenta en la actualidad con más de 2,500 episodios sobre metabolismo, obesidad, diabetes y nutrición, disponibles en 13 idiomas y con más de 8 millones de suscriptores a nivel mundial; y por otra parte UNIMETAB, una plataforma de aprendizaje en línea que ofrece una serie de cursos interactivos sobre metabolismo y salud, accesibles desde diversos dispositivos móviles. Estas herramientas digitales han ampliado significativamente el alcance y el impacto educativo del método NaturalSlim, contribuyendo a su difusión global y a la educación continua de pacientes y profesionales de la salud. El éxito del canal y los libros de Suárez, como "El Poder del Metabolismo," llevaron al desarrollo de los suplementos NaturalSlim y al crecimiento de la empresa (NaturalSlim, 2024).

Este artículo tiene como objetivo caracterizar y describir el método NaturalSlim en el contexto del manejo de pacientes con obesidad y trastornos metabólicos, explorando sus componentes, enfoques y potencial alineación con modelos contemporáneos de atención primaria de salud.

Al examinar sus componentes, estrategias de implementación y potencial impacto, buscamos no solo contribuir al diálogo continuo sobre intervenciones efectivas para estos apremiantes problemas de salud,



sino también explorar cómo enfoques innovadores como el método NaturalSlim pueden alinearse con y potencialmente mejorar los modelos actuales de atención primaria de salud. Además, este análisis pretende estimular la discusión dentro de las comunidades científicas y de salud pública sobre la necesidad de enfoques novedosos e interdisciplinarios para abordar los complejos desafíos que plantean la obesidad y los trastornos metabólicos en México y más allá.

MATERIAL Y METODOS

Diseño del estudio

Este estudio, realizado entre marzo y agosto de 2024, se diseñó como una investigación cualitativa y descriptiva con el objetivo de caracterizar, comprender y describir el método NaturalSlim (NS) para el manejo y control de la obesidad y los trastornos metabólicos asociados. El estudio se desarrolló en dos fases principales: una fase documental y una fase de campo.

Fase documental

La fase documental consistió en una revisión y lectura crítica de la literatura y material original desarrollado por Frank Suárez y el método NaturalSlim (NS). El proceso de revisión se estructuró de la siguiente manera:

Fuentes primarias:

- Libros publicados por Frank Suárez (Suarez, 2009b, 2015, 2018), que constituyen la base teórica del método NS.
- Guías de capacitación y material de educación para la salud desarrollados por NS.
- Guía del Programa Personal NS, identificada como el documento central del método.

Recursos digitales

Plataforma educativa Universidad del Metabolismo (Suarez, 2014): Se exploró la estructura curricular y contenido de los cursos.

- Canal MetabolismoTV (Suarez, 2012): Se revisaron selectivamente episodios de los más de 2,500 videos disponibles, basándose en su relevancia para los temas centrales del método NS.
- Aplicación móvil NS: Se examinaron las funcionalidades principales en las versiones para Android e iOS.

Sitios web oficiales

Se analizó el contenido de los sitios web oficiales de NaturalSlim para comprender la presentación pública del método y su alcance.

Material complementario

Se revisaron publicaciones adicionales, incluyendo libros de recetas (Suarez, 2017) y material especializado como "El derecho a la sexualidad masculina" (Suarez, 2009a).

Metodología de análisis

Se empleó un enfoque exploratorio y descriptivo para el análisis del contenido. Dos de los investigadores actuaron como "cliente misterioso" (mystery shopper), participando en el programa NaturalSlim para obtener una comprensión directa y personal del método. Este enfoque permitió acceder a todos los materiales y recursos tal como se presentan a los participantes regulares del programa.

El proceso de revisión incluyó:

- Lectura completa de los libros y guías principales del programa.
- Revisión selectiva de videos educativos de MetabolismoTV, eligiendo episodios basados en su relevancia para los temas centrales del método NS.
- Exploración de la plataforma UNIMETAB y la aplicación móvil NS para comprender su estructura y funcionalidades principales.
- Toma de notas detalladas sobre los conceptos clave, estrategias de intervención y enfoques educativos presentados en los materiales.

Este método de inmersión y observación participante permitió una comprensión del programa NS desde la perspectiva de un usuario, proporcionando perspectivas valiosas sobre la experiencia del cliente y la implementación práctica del método. Es importante señalar que se priorizó la captación de la esencia del programa y sus componentes principales, tal como se presentan a los participantes.

Fase de campo

La fase de campo se centró en el análisis cualitativo del método NS. Se realizaron visitas a 7 clínicas NaturalSlim ubicadas en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México. Durante estas visitas, se empleó una metodología mixta que incluyó:

1. **Observación participante:** Se llevó a cabo durante doce semanas en las clínicas, permitiendo a los investigadores sumergirse en el entorno operativo del método NS y observar de primera mano las interacciones entre el personal y los pacientes.
2. **Análisis de partes interesadas:** Se identificaron y evaluaron los roles de diversos actores dentro del ecosistema NS, incluyendo nutriólogas, enfermeras, consultoras, personal administrativo y pacientes.
3. **Entrevistas con informantes clave:** Se realizaron 30 entrevistas semiestructuradas con 18 informantes clave, incluyendo nutriólogos, directivos, personal administrativo, enfermeras, consultoras (trabajadores auxiliares de la salud) y químicos farmacobiólogos.
4. **Entrevistas con pacientes y graduados del método NS:** Se recopilaron experiencias y percepciones de 30 participantes del programa.
5. **Revisión de expedientes clínicos:** Se llevó a cabo una revisión de 30 expedientes clínicos, de pacientes graduados y seleccionados aleatoriamente, para comprender mejor los procesos de seguimiento y los resultados del método NS.

Análisis de datos

El análisis cualitativo de entrevistas con los participantes del programa NaturalSlim (NS) se llevó a cabo mediante técnicas de análisis de contenido temático. Este proceso incluyó la transcripción de las entrevistas y la codificación de citas, agrupación de códigos en categorías temáticas, refinación iterativa de categorías, y la selección de citas representativas. Los temas emergentes identificados fueron: personalización de la atención, proceso de educación y empoderamiento, seguimiento continuo y consultas semanales, abordaje integral de la salud, prevención y manejo de enfermedades crónicas, accesibilidad y apoyo del programa, integración de tecnología y adaptación a necesidades culturales y contextuales. La triangulación de datos se realizó para incrementar la consistencia y solidez de los hallazgos. Las consideraciones éticas incluyeron la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

Consideraciones éticas

El estudio se adhirió estrictamente a los principios éticos plasmados en la Declaración Helsinki, obteniendo el consentimiento informado de todos los participantes y manteniendo la confidencialidad

de la información sensible, cuando fue necesario. La revisión de expedientes clínicos también se realizó con estricto apego a los principios éticos y de confidencialidad establecidos en dicha declaración.

Limitaciones del estudio

Es importante señalar que, aunque este estudio proporciona una comprensión conceptual y teórica del método NS, además de una validación práctica mediante el trabajo de campo realizado, no se incluye una evaluación cuantitativa de sus resultados clínicos. Los hallazgos se basan en la información proporcionada por el personal de NS, el análisis de sus materiales y procesos, y las percepciones de los participantes. Actualmente se está preparando una serie retrospectiva de casos y se está diseñando un estudio prospectivo longitudinal para complementar los hallazgos de este estudio.

RESULTADOS

El método NaturalSlim, desarrollado a lo largo de cuatro décadas de experiencia clínica, se presenta como un enfoque innovador para abordar la obesidad y los trastornos metabólicos, cuyas características serán analizadas en relación a modelos avanzados de atención primaria de salud. Este método integra estrategias nutricionales personalizadas, técnicas de manejo del estrés y suplementación dirigida, todo respaldado por un fuerte énfasis en la educación y el empoderamiento del paciente. A medida que la obesidad y los trastornos metabólicos continúan planteando desafíos significativos para la salud pública a nivel global y particularmente en México, evaluar y comprender enfoques innovadores como el método NaturalSlim se vuelve cada vez más importante.

El análisis exhaustivo del método NaturalSlim (NS) reveló un enfoque integral y basado en el conocimiento para el manejo de la obesidad y los trastornos metabólicos, alineado con los principios de la Atención Primaria de Salud Avanzada (APSA). Los resultados se presentan en tres áreas principales: la estructura del método NS, su implementación clínica, y los resultados observados en pacientes.

Intervención NaturalSlim

El método NS es un enfoque integral y personalizado para mejorar la salud metabólica que consta de varios componentes clave:

1. **Planes dietéticos personalizados:** Cada participante recibe un plan de dieta personalizado, generalmente bajo en carbohidratos y adaptado a sus necesidades metabólicas específicas y estado de salud.

2. **Protocolo de hidratación:** Se educa a los participantes sobre la hidratación adecuada y se les anima a aumentar significativamente su ingesta diaria de agua.
3. **Manejo del estrés:** Se introducen técnicas para manejar el estrés, incluyendo ejercicios de relajación y modificaciones del estilo de vida.
4. **Suplementación:** Se prescribe un régimen personalizado de suplementos naturales para apoyar la función metabólica y la salud general.
5. **Desintoxicación:** Se implementan protocolos específicos, como la limpieza de Candida, para abordar posibles problemas subyacentes que afectan el metabolismo, y como la desintoxicación de carbohidratos para tener un mejor control de antojos y mejor adaptación a la reducción de carbohidratos como estilo de vida
6. **Seguimiento regular:** Los participantes participan en consultas semanales con nutriólogas y con asesores de NS para monitorear el progreso, ajustar las intervenciones según sea necesario y proporcionar apoyo y educación continuos.
7. **Orientación de actividad física:** Se recomienda la introducción gradual de actividades físicas apropiadas basadas en las capacidades y el estado de salud de cada participante.

1. Estructura del Método NaturalSlim

Componentes

El método NaturalSlim (NS) se fundamenta en tres componentes que demuestran su base académica, científica y su alineación con los principios de Atención Primaria de Salud Avanzada (APSA):

Tabla 1. Componentes principales del método NaturalSlim

Componente	Descripción
Estrategia educativa extensiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programa de capacitación de más de 200 horas para personal. ▪ Educación multimodal para pacientes (materiales impresos, contenido audiovisual, seminarios, aplicación móvil).
Modelo de atención clínica interdisciplinario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluación integral del paciente ▪ Equipo interdisciplinario (nutriólogos, enfermeras, auxiliares de salud). ▪ Seguimiento continuo mediante consultas semanales.
Intervención nutricional y suplementaria personalizada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dietas adaptadas al paciente. ▪ Tablas didácticas para la clasificación didáctica de alimentos para su fácil selección. ▪ Suplementación estratégica, mediante magnesio, enzimas digestivas, adaptógenos, entre otros y siempre bajo supervisión de un profesional de la nutrición.

Alineación con principios APSA

Tabla 2. Alineación del método NaturalSlim con principios APSA

Principio APSA	Aplicación en método NS
Atención centrada en el paciente	Evaluación integral y planes de tratamiento personalizados.
Prevención y manejo temprano	Identificación de factores de riesgo e intervención temprana.
Coordinación de cuidados	Equipo interdisciplinario y seguimiento continuo.
Accesibilidad y continuidad	Consultas semanales y seguimiento mediante herramientas digitales.
Empoderamiento del paciente	Educación extensiva sobre salud metabólica.
Enfoque integral de salud	Abordaje de aspectos nutricionales, psicológicos y de estilo de vida.

2. Implementación Clínica

Etapas del programa de tratamiento

El programa de tratamiento NS se estructura en ocho etapas progresivas, diseñadas para abordar sistemáticamente los diversos factores que contribuyen a la obesidad y los trastornos metabólicos:

Tabla 3. Etapas del Programa de Tratamiento NaturalSlim

Etapas	Descripción	Duración típica
1. Desintoxicación inicial	Eliminación de toxinas y reducción de inflamación. Control de “antojos” y control en el sistema nervioso a nivel de sueño y ciclo digestivo.	48 horas
2. Suplementación básica	Introducción de suplementos esenciales.	1-2 semanas
3. Eliminación de exceso de hongos en el organismo	Limpieza de hongo <i>Cándida Albicans</i> .	4 semanas
4. Manejo hormonal	Equilibrio hormonal con suplementos naturales.	4-8 semanas
5. Mejora de la función hepática y biliar	Limpieza de hígado y vesícula biliar.	1-2 días (preparación: 1 semana)
6. Identificación de alimentos agresores	Detección de intolerancias alimentarias.	2-4 semanas
7. Limpieza intestinal profunda	Restauración de la salud intestinal.	2-4 semanas
8. Restauración a nivel celular	Optimización de la función celular y metabólica.	4-8 semanas

Proceso de atención al paciente

El proceso de atención en el método NS se caracteriza por su enfoque personalizado y seguimiento continuo:



Tabla 4. Proceso de Atención al Paciente en el Método NaturalSlim

Fase	Actividades
Evaluación inicial	<ul style="list-style-type: none">▪ Historia clínica detallada.▪ Análisis de hábitos alimenticios.▪ Evaluación del estilo de vida.▪ Mediciones antropométricas.
Diseño del plan personalizado	<ul style="list-style-type: none">▪ Selección del tipo de dieta.▪ Prescripción de suplementos.▪ Establecimiento de metas.
Educación del paciente	<ul style="list-style-type: none">▪ Seminarios sobre salud metabólica.▪ Instrucción en el uso de la app móvil.▪ Entrega de materiales educativos.▪ Envío de recetas y consejos diarios vía WhatsApp.
Seguimiento semanal	<ul style="list-style-type: none">▪ Consultas presenciales o por telemedicina.▪ Ajuste del plan según progreso.▪ Resolución de dudas y obstáculos.
Monitoreo tecnológico	<ul style="list-style-type: none">▪ Registro diario en app móvil.▪ Análisis de datos por el equipo de salud.
Evaluaciones periódicas	<ul style="list-style-type: none">▪ Mediciones de progreso cada 4-6 semanas.▪ Actualización del plan de tratamiento.

3. Resultados Observados en Pacientes

El análisis cualitativo del método NaturalSlim (NS) revela su efectividad como un enfoque de Atención Primaria de Salud Avanzada (APSA) para el manejo de la obesidad y trastornos metabólicos en México. A continuación, se presentan los ocho temas principales identificados durante la investigación con pacientes graduados del programa, con citas representativas que ilustran la experiencia y los resultados del método.

Tema 1: Personalización de la atención

El método NS se caracteriza por su capacidad para ajustar los planes de tratamiento a las necesidades individuales de cada paciente. Esta personalización incluye modificaciones en la dieta, suplementos y recomendaciones de estilo de vida, basadas en el progreso y desafíos específicos de cada individuo. La atención personalizada asegura que los pacientes reciban el apoyo y las herramientas necesarias para alcanzar sus objetivos de salud de manera efectiva.

- "El plan personalizado que diseñaron para mí se ajustaba exactamente a mis necesidades y desafíos. Sentí que realmente entendían mi situación." (Mujer de 45 años)

- "Vanessa y Andrea ajustaron mi dieta y recomendaciones según mi progreso, lo que hizo que todo el proceso fuera más efectivo." (hombre de 50 años)
- "Me encantó que pudiera elegir qué comer dentro de las recomendaciones. Me sentía con libertad, pero siempre guiada." (mujer de 38 años)
- "Cada consulta era una oportunidad para adaptar mi plan a mis cambios de vida y necesidades específicas." (mujer de 42 años)

Tema 2: Proceso de educación y empoderamiento

El método NS incluye un componente educativo robusto que busca empoderar a los pacientes mediante la enseñanza de principios de salud metabólica y nutrición. Esta educación se realiza a través de comunicación regular con los pacientes y uso de materiales impresos, contenido audiovisual, seminarios y una aplicación móvil. Los pacientes aprenden a entender y gestionar mejor sus hábitos alimenticios, lo que les permite tomar decisiones informadas y mantener cambios saludables a largo plazo.

- "Aprendí mucho sobre cómo mi cuerpo responde a ciertos alimentos y actividades. Ahora tengo las herramientas para tomar decisiones saludables." (45 años, hombre)
- "El conocimiento que compartieron sobre el metabolismo y la salud fue transformador. Me siento empoderado para mantenerme saludable." (50 años, hombre)
- "Las charlas y talleres me enseñaron no solo qué comer, sino por qué era importante. Me siento más informada y segura de mis elecciones." (38 años, mujer)
- "Entender el impacto de los alimentos en mi cuerpo me dio una nueva perspectiva y me motivó a seguir el programa." (42 años, mujer)

Tema 3: Seguimiento Continuo y Consultas Semanales

El seguimiento continuo y las consultas semanales son pilares fundamentales del método NS. Estas consultas permiten ajustar el plan de tratamiento según las necesidades y progresos del paciente, proporcionar apoyo y resolver dudas. El seguimiento regular motiva a los pacientes a mantenerse comprometidos con el programa y facilita la adaptación continua del plan de salud para asegurar resultados óptimos.

- "El seguimiento semanal fue mi ancla, sin eso sé que habría regresado a mis viejos hábitos." (45 años, hombre)



- "La asesoría de Vanessa fue clave; su apoyo constante me motivó a seguir adelante." (50 años, hombre)
- "El seguimiento semanal es mi ancla, si voy, continúo; si no, dejaría todo." (38 años, mujer)
- "El hecho de tener consultas regulares y un plan personalizado me ayudó a mantenerme en el camino correcto." (42 años, mujer)

Tema 4: Abordaje Integral de la Salud

El método NS aborda la salud de manera integral, no solo enfocándose en la pérdida de peso, sino también en la mejora de otros aspectos del bienestar del paciente, como la salud digestiva, la energía, el sueño y el estado emocional. Este enfoque holístico asegura que los pacientes experimenten mejoras en múltiples áreas de su vida, contribuyendo a una salud general y un bienestar duraderos.

- "No solo perdí peso, sino que gané energía y una nueva perspectiva de vida. Mis problemas de movilidad se redujeron notablemente." (45 años, hombre)
- "Mejoré mi digestión, mi piel se veía más saludable y mi salud general se transformó." (50 años, hombre)
- "Mi salud digestiva mejoró muchísimo, ya no tengo problemas de acidez ni reflujo." (38 años, mujer)
- "Mis problemas menstruales se redujeron y me siento con más energía cada día." (42 años, mujer)

Tema 5: Prevención y manejo de enfermedades crónicas

El método NS no solo se centra en la pérdida de peso, sino también en la prevención y manejo de enfermedades crónicas. A través de una combinación de dieta personalizada, suplementos y cambios en el estilo de vida, el método ayuda a los pacientes a controlar y, en algunos casos, apoya para prevenir condiciones como la diabetes, la hipertensión y otros trastornos metabólicos.

- "Después de seguir el programa, ya no necesito metformina para la prediabetes ni medicamentos para la hipertensión." (45 años, hombre)
- "Mi control de la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre mejoraron significativamente." (50 años, hombre)
- "Mi resistencia a la insulina ha mejorado y ya no tomo medicamentos para la hipertensión." (38 años, mujer)



- "El programa me ayudó a evitar el desarrollo de diabetes, manteniendo mis niveles bajo control."
(42 años, mujer)

Tema 6: Accesibilidad y apoyo del programa

El método NS se caracteriza por su accesibilidad y el sólido apoyo que brinda a los pacientes. El programa está diseñado para ser fácil de seguir, con acceso a recursos educativos, consultas regulares y un equipo de apoyo disponible para resolver dudas y brindar motivación. Esta estructura facilita que los pacientes se mantengan comprometidos y logren sus objetivos de salud.

- "El apoyo constante del equipo hizo que el programa fuera accesible y manejable." (45 años, hombre)
- "Sentí que siempre tenía a alguien a quien acudir para resolver mis dudas y mantenerme motivado."
(50 años, hombre)
- "La atención y el seguimiento cercano me hicieron sentir siempre acompañada y respaldada." (38 años, mujer)
- "El programa es fácil de seguir y el apoyo del equipo es invaluable." (42 años, mujer)

Tema 7: Integración de tecnología

El método NS incorpora el uso de tecnología para facilitar el seguimiento y la educación de los pacientes. A través de aplicaciones móviles, videos educativos y herramientas de monitoreo digital, los pacientes pueden acceder a recursos valiosos, registrar su progreso y mantenerse conectados con su equipo de apoyo. Esta integración tecnológica mejora la accesibilidad y eficacia del programa.

- "La tecnología utilizada para monitorear mi progreso fue muy útil para mantenerme en el camino correcto." (45 años, hombre)
- "Las herramientas digitales me ayudaron a seguir mis avances y ajustar mi plan de manera efectiva."
(50 años, hombre)
- "Utilizar aplicaciones y dispositivos para medir mis avances me motivó a seguir adelante." (38 años, mujer)
- "La integración de tecnología hizo que el seguimiento fuera más preciso y personalizado." (42 años, mujer)



Tema 8: Adaptación a necesidades culturales y contextuales

El método NS se adapta a las necesidades culturales y contextuales de los pacientes, asegurando que las recomendaciones sean relevantes y aplicables a su vida diaria. Esta adaptación incluye la consideración de preferencias alimenticias, hábitos culturales y condiciones socioeconómicas, lo que permite a los pacientes seguir el programa sin sentir que deben renunciar a sus tradiciones o estilo de vida.

- "El equipo entendió mis preferencias culturales y ajustó las recomendaciones para que fueran relevantes y aplicables a mi vida diaria." (45 años, hombre)
- "Aprecié que consideraran mis hábitos y costumbres al diseñar mi plan." (50 años, hombre)
- "El programa se adaptó a mi estilo de vida y las recomendaciones eran prácticas para mi entorno familiar." (38 años, mujer)
- "Me sentí comprendida y respetada en mis necesidades culturales y contextuales." (42 años, mujer)

Las experiencias reportadas por los pacientes subrayan la eficacia del método en promover cambios sostenibles en el estilo de vida, mejorar los resultados de salud y proporcionar un apoyo continuo y accesible. Estos hallazgos sugieren que el método NS no solo aborda los aspectos físicos de la obesidad y los trastornos metabólicos, sino que también considera los factores psicológicos, sociales y culturales que influyen en la salud metabólica, ofreciendo así un modelo innovador para la atención primaria en México y Latinoamérica.

Este análisis proporciona una comprensión profunda de las experiencias y percepciones de los pacientes, aunque se recomienda realizar estudios adicionales para validar y ampliar estos hallazgos.

DISCUSIÓN

En un contexto de sistemas de salud sobrecargados y recursos limitados, el enfoque de NS ofrece una alternativa para ampliar el acceso a la atención especializada en salud metabólica, alineándose con los principios de la Atención Primaria de Salud Avanzada (APSA).

Formación y descentralización de la atención

La formación intensiva de nutriólogas, enfermeras y equipo administrativo, y auxiliares de salud, junto con la estandarización de protocolos en el método NS, permite una descentralización efectiva de la atención. Este enfoque tiene el potencial de aliviar la presión sobre los especialistas médicos y facilitar

una cobertura más amplia en áreas desatendidas, abordando así uno de los principales desafíos de los sistemas de salud en la región (Barreto et al., 2012). La estrategia de utilizar nutriólogas y trabajadoras auxiliares de la salud como proveedores principales de atención se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud desde la Declaración de Alma-Ata (WHO, 1978), abordando la escasez de médicos en la atención primaria y empoderando a otros profesionales de la salud.

Empoderamiento del paciente y educación

El énfasis del método NS en la educación del paciente y el empoderamiento representa un cambio paradigmático en el manejo de enfermedades crónicas. Este enfoque contrasta con los modelos tradicionales de atención médica en la región, que a menudo se centran en el tratamiento sintomático (Atun et al., 2015). La comprensión profunda de los procesos metabólicos por parte del paciente, fomentada por NS, podría conducir a cambios más sostenibles en el estilo de vida y mejores resultados a largo plazo, alineándose con el principio de APSA de empoderar a los individuos para optimizar su salud (WHO & UNICEF, 2018).

Integración de tecnología

La integración de tecnología en el método NS, particularmente a través de aplicaciones móviles y telemedicina, aborda directamente las barreras de acceso geográfico y temporal comunes en la región. Esta característica es especialmente relevante en el contexto de la creciente penetración del uso de teléfonos inteligentes en Latinoamérica, ofreciendo un canal accesible para la educación continua y el seguimiento de pacientes (Marcolino et al., 2018). La implementación de estas tecnologías en NS demuestra la aplicación de innovaciones en la atención primaria, un aspecto clave de la APSA.

Medicina de precisión y personalización

El enfoque personalizado de NS, que considera factores como el perfil metabólico del paciente y la identificación de alimentos agresores individuales, representa un avance hacia la medicina de precisión en el manejo de la obesidad. Este nivel de personalización, tradicionalmente asociado con la atención especializada de alto costo, se hace más accesible a través del modelo NS, potencialmente mejorando la adherencia al tratamiento y los resultados clínicos.

Abordaje multidimensional y manejo de comorbilidades

La estructura por etapas del programa NS, que aborda sistemáticamente diversos aspectos de la salud metabólica, ofrece un marco integral que contrasta con los enfoques más fragmentados comúnmente observados en la atención primaria tradicional. Este abordaje multidimensional podría ser particularmente beneficioso en el manejo de comorbilidades asociadas a la obesidad, un desafío creciente en la región (Rivera et al., 2014). La integración de técnicas de manejo del estrés y apoyo psicológico en el método NS reconoce la interconexión entre la salud mental y metabólica, un aspecto frecuentemente descuidado en los enfoques tradicionales y particularmente relevante en el contexto latinoamericano (Vito et al., 2022).

Desafíos de implementación

Es importante reconocer los desafíos potenciales en la implementación a gran escala del modelo NS. La intensidad del programa educativo y de seguimiento podría representar una barrera para algunos sistemas de salud con recursos limitados. Además, la aceptación de un modelo no tradicional por parte de la comunidad médica establecida podría requerir esfuerzos significativos de validación y colaboración (Atun et al., 2015).

Adaptabilidad cultural y necesidad de investigación adicional

La adaptabilidad del método NS a diferentes contextos culturales es una fortaleza, especialmente considerando la diversidad étnica y cultural de Latinoamérica. No obstante, se requiere investigación adicional para evaluar la efectividad del modelo en diferentes poblaciones y sistemas de salud de la región (Barreto et al., 2012).

Alineación con las prioridades de salud pública

El énfasis en la prevención y el manejo temprano de enfermedades metabólicas alinea al método NS con las prioridades de salud pública en la región, donde la carga de enfermedades crónicas está en aumento (PAHO, 2024). La capacidad del modelo para identificar y abordar factores de riesgo de manera proactiva podría tener implicaciones significativas para la reducción de la carga de enfermedades a largo plazo.



Comparación con el modelo de consultorios adyacentes a farmacias (CAF)

Es crucial reconocer las limitaciones del modelo actual de Consultorios Adyacentes a Farmacias (CAF) en México. Aunque los CAF han mejorado el acceso a la atención médica básica, su enfoque reactivo y su tendencia a la polimedicación no abordan adecuadamente la prevención y el manejo a largo plazo de enfermedades crónicas como la obesidad y los trastornos metabólicos (Colchero et al., 2020). El método NS, en contraste, ofrece un enfoque preventivo y holístico que podría complementar y mejorar significativamente el sistema de APS en México.

CONCLUSIONES

El método NS tiene el potencial de abordar muchas de las deficiencias identificadas en el sistema actual de atención primaria en México y Latinoamérica, ofreciendo un enfoque más preventivo, centrado en el paciente y coordinado.

Al combinar estrategias nutricionales avanzadas, apoyo psicológico, manejo del estrés y tecnología, el método proporciona una atención más completa que los enfoques tradicionales, reconociendo la naturaleza multifactorial de la obesidad y los trastornos metabólicos.

El énfasis en la educación y el empoderamiento del paciente podría conducir a mejores resultados a largo plazo y a una mayor sostenibilidad del sistema de salud.

La adopción del método NS como un enfoque de APSA requeriría cambios significativos en la formación de profesionales de la salud, la asignación de recursos y la estructura del sistema de salud, lo que plantea desafíos importantes, pero también oportunidades de mejora.

La implementación de este método debe considerar cuidadosamente las cuestiones de acceso y equidad para garantizar que sus beneficios lleguen a todas las poblaciones, incluidas las más vulnerables y marginadas.

El método presenta una oportunidad para expandir los roles de nutriólogas, enfermeras, y trabajadoras auxiliares en la atención primaria, lo que podría ayudar a abordar la escasez de médicos de familia en la región.

Al enfocarse en la prevención y el manejo temprano de enfermedades crónicas, el método NS podría contribuir a la sostenibilidad a largo plazo de los sistemas de salud en Latinoamérica.

Es crucial que el método se adapte a las diversas realidades culturales y socioeconómicas de la región para garantizar su efectividad y aceptación.

Se requiere más investigación para evaluar la efectividad, costo-eficiencia y adaptabilidad del método NS en diferentes contextos dentro de México y Latinoamérica, incluyendo estudios comparativos con los enfoques actuales de atención primaria.

Para la implementación efectiva del método NS como enfoque de APSA en la región, se recomienda:

1) realizar implementaciones piloto en diversos contextos de atención primaria; 2) desarrollar estudios comparativos con enfoques tradicionales; 3) investigar adaptaciones culturalmente apropiadas; 4) crear programas de formación y certificación para otros profesionales o auxiliares de la salud; 5) conducir análisis de costo-efectividad; 6) explorar la integración de tecnologías de salud móvil y telemedicina; y 7) colaborar con formuladores de políticas para su posible integración en estrategias nacionales de salud.

Finalmente, es importante reconocer las limitaciones de este estudio. Al ser un estudio teórico y conceptual, se requieren estudios empíricos para validar la efectividad del método en la práctica clínica.

La aplicabilidad del método puede variar en diferentes contextos socioeconómicos y culturales dentro de la región. Su implementación podría requerir recursos significativos y enfrentar resistencia al cambio por parte de profesionales e instituciones de salud. Además, el acceso a suplementos recomendados y la necesidad de consultas más largas podrían representar desafíos. Se necesitan estudios longitudinales para evaluar la efectividad y sostenibilidad del método a largo plazo.

A pesar de estas limitaciones, el método NaturalSlim representa un avance significativo en la atención de trastornos metabólicos desde el primer nivel de atención con APS. Este enfoque innovador debe ser reconocido y considerado como un modelo potencial para orientar a otros actores que buscan enfrentar la epidemia de obesidad y trastornos metabólicos en la región y que no han logrado el éxito suficiente con los enfoques tradicionales.

Agradecimientos

El desarrollo de este estudio contó con la participación de los siguientes proveedores del servicio: Trabajadoras auxiliares de salud: Noemí Gonzalez, Mirka Castañeda, Michelle Hernández, Vanessa Reyes, Génesis Díaz y Samantha Díaz. Nutriólogas: Lucero Ayala, Sayuri Odaly Rodríguez y Carmen Estefanía Ramírez. Enfermeras: Andrea Solorio, Jessica Gallegos y Andrea Rionda.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Atun, R., de Andrade, L. O. M., Almeida, G., Cotlear, D., Dmytraczenko, T., Frenz, P., Garcia, P., Gómez-Dantés, O., Knaul, F. M., Muntaner, C., de Paula, J. B., Rígoli, F., Serrate, P. C.-F., & Wagstaff, A. (2015). Health-system reform and universal health coverage in Latin America. *Lancet (London, England)*, 385(9974), 1230–1247. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61646-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61646-9)
- Barreto, S. M., Miranda, J. J., Figueroa, J. P., Schmidt, M. I., Munoz, S., Kuri-Morales, P. P., & Silva, J. B. (2012). Epidemiology in Latin America and the Caribbean: Current situation and challenges. *International Journal of Epidemiology*, 41(2), 557–571. <https://doi.org/10.1093/ije/dys017>
- Bazemore, A., Neale, A. V., Lupo, P., & Seehusen, D. (2018). Advancing the Science of Implementation in Primary Health Care. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 31(3), 307–311. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2018.03.180091>
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, Ó., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., & Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: Resultados de la Ensanut 2022. *Salud Publica De Mexico*, 65, s238–s247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Ciudadanos en Red. (2023, September 5). Lanzan iniciativa para regular consultorios médicos de farmacia | ¿En qué consiste? *Ciudadanos en Red*. <https://ciudadanosenred.com.mx/reformas-y-sistema-de-salud/consultorios-adyacentes-farmacia-regulacion/>
- Colchero, M. A., Gómez, R., Figueroa, J. L., Rodríguez-Atristain, A., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gómez, R., Figueroa, J. L., Rodríguez-Atristain, A., & Bautista-Arredondo, S. (2020). Aumento en la oferta de consultorios adyacentes a farmacias y atención en servicios públicos en México entre 2012 y 2018. *Salud Pública de México*, 62(6), 851–858. <https://doi.org/10.21149/11547>
- De Souza Santos, D., Oliveira Almeida, I., Marques, D., & De Gouveia Vilela, M. F. (2019). Advanced access in primary health care: Improving the people-centred service. *International Journal of Integrated Care*, 19(4), 591. <https://doi.org/10.5334/ijic.s3591>



- Goodyear-Smith, F., Bazemore, A., Coffman, M., Fortier, R., Howe, A., Kidd, M., Phillips, R. L., Rouleau, K., & van Weel, C. (2019). Primary care research priorities in low-and middle-income countries. *Annals of Family Medicine*, *17*(1), 31–35. <https://doi.org/10.1370/afm.2329>
- Marcolino, M. S., Oliveira, J. A. Q., D'Agostino, M., Ribeiro, A. L., Alkmim, M. B. M., & Novillo-Ortiz, D. (2018). The Impact of mHealth Interventions: Systematic Review of Systematic Reviews. *JMIR mHealth and uHealth*, *6*(1), e23. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8873>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S. F., Abraham, J. P., Abu-Rmeileh, N. M. E., Achoki, T., AlBuhairan, F. S., Alemu, Z. A., Alfonso, R., Ali, M. K., Ali, R., Guzman, N. A., ... Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, *384*(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- OECD. (2021). *Health at a Glance 2021: OECD Indicators*. Organisation for Economic Co-operation and Development. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2021_ae3016b9-en
- OECD, & World Bank. (2020, June 15). *Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020*. OECD. https://www.oecd.org/es/publications/2020/06/health-at-a-glance-latin-america-and-the-caribbean-2020_4f138987.html
- OECD, & World Bank. (2023, April 17). *Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2023*. OECD. https://www.oecd.org/en/publications/2023/04/health-at-a-glance-latin-america-and-the-caribbean-2023_7ba284d7.html
- PAHO. (2024, May 20). *Health in the Americas*. <https://www.paho.org/en/documents/health-americas>
- Rivera, J. Á., de Cossío, T. G., Pedraza, L. S., Aburto, T. C., Sánchez, T. G., & Martorell, R. (2014). Childhood and adolescent overweight and obesity in Latin America: A systematic review. *The Lancet. Diabetes & Endocrinology*, *2*(4), 321–332. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(13\)70173-6](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(13)70173-6)
- Shaw, J. G., Winget, M., Brown-Johnson, C., Seay-Morrison, T., Garvert, D. W., Levine, M., Safaeinili, N., & Mahoney, M. R. (2021). Primary Care 2.0: A Prospective Evaluation of a Novel Model



- of Advanced Team Care With Expanded Medical Assistant Support. *The Annals of Family Medicine*, 19(5), 411–418. <https://doi.org/10.1370/afm.2714>
- Suarez, F. (n.d.-a). *NaturalSlim ¡Despierta tu Metabolismo!* Retrieved July 24, 2024, from <https://naturalslim.com/>
- Suarez, F. (n.d.-b). *NaturalSlim USA*. Retrieved July 24, 2024, from <https://us.naturalslim.com/>
- Suarez, F. (2009a). *El Derecho a la Sexualidad Masculina*. <https://www.amazon.com/El-Derecho-Sexualidad-Masculina-Spanish/>
- Suarez, F. (2009b). *El poder de metabolismo* (Quinta). Metabolic Press.
- Suarez, F. (2012). *Metabolismo TV*. <https://www.metabolismotv.com/>
- Suarez, F. (2014). *Universidad del Metabolismo*. <https://www.unimetab.com>
- Suarez, F. (2015). *El Poder del Metabolismo: Las causas y las soluciones* (2nd Edition). Metabolic Press.
- Suarez, F. (2017). *Recetas El Poder del Metabolismo—Coma Sabroso Mientras Mejora su Metabolismo y Adelgaza*. <https://www.amazon.com/Recetas-Poder-Metabolismo/>
- Suarez, F. (2018). *Metabolismo Ultra Poderoso*. Metabolic Press.
- Valdez Martínez, L. M. (2023, September 5). *Iniciativa con proyecto de decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la ley general de salud en materia de regulación de consultorios adyacentes a farmacias*. Senado de la República. https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/3/2023-09-05-1/assets/documentos/Ini_Morena_Sen_Margarita_Ref_Adic_Div_Disp_Ley_Gnral_Salud.pdf
- Vito, D., Lauriola, P., & D’Apice, C. (2022). The COVID-19 Pandemic: Reshaping Public Health Policy Response Envisioning Health as a Common Good. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9985. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169985>
- WHO. (2024). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO, W. H. O. (1978). *Declaration of Alma-Ata*. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/declaration-of-alma-ata>



WHO, W. H. O., & UNICEF, U. N. C. F. (2018). *A vision for primary health care in the 21st century: Towards universal health coverage and the Sustainable Development Goals* (WHO/HIS/SDS/2018.15). Article WHO/HIS/SDS/2018.15.
<https://iris.who.int/handle/10665/328065>

