Análisis de la eficacia y adherencia al tratamiento nutricional de la obesidad y sobrepeso con el uso de Auriculoterapia y Homeopatía

Dania Arlette Ramírez Roblero, Ariel Yisay Reyna García, Enrique Salvador Neri Caballero

Escuela de Nutrición, Universidad Regional del Sureste, Oaxaca, México

email: nece661109@profesores.urse.edu.mx

Resumen

México es uno de los países con las tasas mayores de sobrepeso y obesidad, lo que ha llevado al aumento de enfermedades crónicas. Para combatir este problema, los mexicanos han recurrido a diversas soluciones, destacándose la medicina alternativa por su accesibilidad y eficacia. Esta forma de tratamiento, al combinarse con la medicina convencional, ha demostrado mejorar la adherencia a los regímenes de cuidado. Por todo lo anterior, se genera la siguiente pregunta de investigación, *¿Es efectivo el tratamiento homeopático y auricular como complemento a la intervención nutricional en la adherencia al plan alimenticio y la pérdida de grasa corporal, peso e IMC?.*

Desarrollo: El presente ensayo tiene como finalidad analizar la influencia de la auriculoterapia y la terapia homeopática en el tratamiento nutricional de pacientes con obesidad y sobrepeso, evaluando su efectividad y el posible efecto placebo. La investigación es exploratoria y retrospectiva, ya que se basa en referentes teóricos

obtenidos de investigaciones documentales y puesto que utiliza un estudio de caso.

Conclusiones: A partir de la evidencia revisada, se puede concluir que las terapias alternativas, como la homeopatía y la auriculoterapia, pueden tener un papel importante en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, especialmente al mejorar la adherencia a los planes nutricionales y la percepción del bienestar de los pacientes. Aunque se necesita más respaldo científico para confirmar su eficacia en la pérdida de peso, su capacidad para reducir el estrés, la ansiedad y aumentar la satisfacción con el tratamiento sugiere que podrían ser herramientas valiosas dentro de un enfoque integral. Por lo tanto, es esencial continuar investigando su impacto y combinarlas con estrategias basadas en evidencia científica para optimizar los resultados en el manejo de la obesidad.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, auriculoterapia, homeopatía, dietoterapia.

Abstrac

Mexico is one of the countries with the highest rates of overweight and obesity, which has led to an increase in chronic diseases. To combat this problem, Mexicans have turned to various solutions, with alternative medicine standing out due to its accessibility and effectiveness. This form of treatment, when combined with conventional medicine, has been shown to improve adherence to care regimens. Based on this, the following research question arises: *Is homeopathic and auricular treatment effective as a complement to nutritional intervention in adherence to dietary plans and the loss of body fat, weight and BMI?*

Development: This essay aims to analyze the influence of auriculotherapy and homeopathic therapy in the nutritional treatment of patients with obesity and overweight, evaluating their effectiveness and the possible placebo effect. The research is exploratory and retrospective, as it is based

on theoretical references obtained from documentary research and uses a case study.

Conclusions: Based on the evidence reviewed, it can be concluded that alternative therapies, such as homeopathy and auriculotherapy, may play an important role in the treatment of overweight and obesity, especially in improving adherence to nutritional plans and the patients' perception of well-being. Although more scientific support is needed to confirm their effectiveness in weight loss, their ability to reduce stress, anxiety, and increase satisfaction with treatment suggests that they could be valuable tools within an integrated approach. Therefore, it is essential to continue researching their impact and combine them with strategies based on scientific evidence to optimize results in the management of obesity.

Keywords: overweight, obesity, auriculotherapy, homeopathy, diet therapy.

Introducción

En México, según la Encuesta de Salud y Nutrición más reciente (ENSANUT 2020), una gran mayoría de la población adulta enfrenta un problema de salud significativo: 7 de cada 10 adultos viven con sobrepeso u obesidad. Esta condición afecta de manera especialmente a las mujeres, donde el 76% de las adultas mexicanas padecen esta enfermedad. Los hombres también se ven gravemente afectados, con un 72.1% de la población masculina adulta se encuentra en la misma situación. Además, los niños no están exentos de este problema, dado que el 8.6% de ellos también presentan sobrepeso u obesidad (Tenorio, 2021, pp. 1-2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido la necesidad de abordar el creciente problema de la obesidad a nivel global, proponiendo diversas estrategias para reducir su prevalencia. Sin embargo, la OMS también reconoce que las medidas convencionales no son suficientes. Muchas

personas en diferentes partes del mundo muestran un gran interés por los tratamientos alternativos y la medicina tradicional. En este sentido, la OMS subraya la importancia de considerar estos enfoques complementarios, tomando en cuenta cómo pueden influir en cada país. Por ello, la organización plantea la implementación de estrategias que integren la medicina convencional con tratamientos alternativos, buscando un enfoque más holístico y adaptado a las necesidades de cada región. (OMS, 2021 pp. 7-9).

La adherencia al tratamiento está influenciada por varios factores esenciales. El contexto socioeconómico del paciente es fundamental, ya que determina su acceso a recursos y su capacidad para seguir el plan de tratamiento. La complejidad del régimen nutricional también es un factor importante, puesto que un régimen difícil de seguir puede desmotivar al paciente. Además, la participación activa del paciente en su propio cuidado, junto con las condiciones específicas de su enfermedad, afectan directamente su compromiso con el tratamiento. Por último, la manera en que el paciente percibe su enfermedad puede tener una influencia significa en su disposición para seguir las recomendaciones médicas. (NORMON, 2022, s/p.). En el proceso dietoterapéutico, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el apego nutricional como la medida en que la conducta de un paciente se alinea con las recomendaciones dietéticas y los cambios en los hábitos de vida sugeridos por un profesional de la salud. Este apego refleja el nivel de compromiso del paciente para cumplir con la dieta prescrita o realizar las modificaciones necesarias en su estilo de vida. La OMS subraya que la responsabilidad en este proceso no recae únicamente en el paciente, sino que también depende del compromiso del profesional de la salud y de la participación activa del paciente para lograr el éxito en el tratamiento. (Carbajal, et al., 2021, pp. 172-186)

Según estudios sobre el tratamiento de enfermedades mediante diferentes terapias, la población tiende a preferir los tratamientos tradicionales. Estas terapias son vistas como opciones de rápida aplicación y más accesibles en comparación con la medicina convencional. Muchas personas consideran que los tratamientos convencionales suelen requerir una inversión económica elevada, lo que refuerza la inclinación hacia las alternativas tradicionales, que son percibidas como más asequibles y menos costosas (Yanchaguano y Francisco, 2019, pp. 49-50). La auriculoterapia se presenta como una herramienta eficaz para regular el circuito de hambre y saciedad en el cuerpo. Su efectividad es especialmente reconocida en el ámbito emocional de pacientes que luchan contra la obesidad y el sobrepeso. A través de esta técnica, se ha observado que puede ayudar a mejorar el control emocional relacionado con la alimentación, contribuyendo así al manejo y tratamiento de estos problemas de salud. (De-Groot, *et al*., 2019, s/p.).

En el control del peso, existen mecanismos biológicos en los que hormonas y enzimas desempeñan un papel crucial. Estas sustancias ayudan a inhibir la somatostatina y la grelina, dos hormonas clave en la regulación del apetito. Además, modulan la secreción de citocinas antiinflamatorias en el sistema inmunológico y el tracto gastrointestinal, lo que favorece una mayor adherencia al tratamiento. Al mantener estos procesos en equilibrio, el paciente experimenta un estado de relajación, lo que contribuye tanto a un mejor control del peso y a la estabilidad emocional durante el proceso (Sáinz, 2020, pp. 6-23).

Los medicamentos homeopáticos se elaboran a partir de sustancias diluidas, un proceso que neutraliza sus propiedades nocivas y, al mismo tiempo, fortalece su eficacia terapéutica. Aunque la homeopatía por sí sola no provoca la pérdida directa de

grasa corporal, actúa como un apoyo valioso para el organismo. Cuando se utiliza como complemento a un plan alimenticio, puede ayudar al cuerpo a perder grasa de manera más efectiva, contribuyendo al éxito general del tratamiento de control de peso. (Univisión, 2018, s/p.)

A finales del siglo XVIII, los placebos fueron descritos médicamente como sustancias u objetos inertes, sin eficacia para tratar enfermedades. Se consideraban simples rituales o simulaciones de medicamentos sin ningún efecto terapéutico real. Sin embargo, en la actualidad, se ha comprobado que el uso de placebos tiene un impacto significativo en los tratamientos. Se ha demostrado que pueden aumentar la adherencia y la respuesta de los pacientes a la terapia en un 60%, evidenciando el poder de la mente y la percepción en el proceso de curación (Gómez, 2020, pp. 1-3).

En países como Alemania, Francia, Suiza y el Reino Unido, se han llevado a cabo estudios para evaluar la eficacia de la homeopatía como una opción de tratamiento alternativo. Estos estudios han examinado diversas áreas, incluyendo su impacto en el tratamiento de la gripe y su eficacia en la pérdida de peso en pacientes en ayuno. Los resultados de estas investigaciones buscan determinar si la homeopatía puede ofrecer beneficios significativos en comparación con los tratamientos convencionales en estos contextos específicos (Nicolai, 2021, pp. 31-33).

La Revista Latino-Americana realizó un ensayo clínico para evaluar la eficacia de la auriculoterapia en la reducción del estrés, comparándola con el uso de placebos. Este estudio se realizó durante la pandemia de Covid-19 y se centró en el personal de salud, quienes participaron en un total de seis sesiones. Los resultados revelaron que la auriculoterapia logró una reducción del estrés del 23.7%, un impacto significativamente mayor en comparación con el 11.7% de

reducción observado en el grupo que recibió tratamiento placebo. Estos hallazgos sugieren que la auriculoterapia puede ser una opción efectiva y valiosa como complemento en el manejo del estrés, especialmente en contextos de alta presión, como el enfrentado por el personal de salud durante la pandemia. (Meneses, et al, 2022, pp. 3-6).

En el campo de la ciencia de la nutrición, la antropometría desempeña un papel crucial en la evaluación del estado nutricional del paciente. Esta herramienta es esencial durante las consultas, ya que permite realizar mediciones precisas del cuerpo que no solo estiman las reservas calóricas y proteicas, sino que también proporcionan información valiosa para relacionar estos datos con las evaluaciones bioquímicas y dietéticas. De este modo, la antropometría ayuda a identificar los factores asociados con el desarrollo de enfermedades nutricionales, ofreciendo una visión integral del estado de salud del paciente y facilitando un enfoque más personalizado en su tratamiento y prevención (González, 2021, pp. 9-10). La incorporación de la antropometría en un estudio ofrece un soporte valioso en la atención nutricional del paciente, permitiendo no solo un análisis detallado del estado nutricional, sino también la monitorización de cambios en la composición corporal a lo largo del tiempo. Gracias a esta técnica, es posible observar y medir las variaciones en el cuerpo del paciente desde el inicio hasta el final del tratamiento. Esto proporciona una visión clara del impacto de las intervenciones nutricionales y ayuda a ajustar los planes de tratamiento para mejorar los resultados generales (Lara, et al., 2022, pp. 2-7).

La selección y la frecuencia con que se consumen los alimentos están profundamente influenciadas por el ciclo de hambre y saciedad, el cual es regulado por el hipotálamo. Esta glándula juega un papel crucial en el control del sistema nervioso y en la actividad hormonal de la hipófisis. Sin

embargo, este equilibrio delicado puede verse perturbado cuando se implementan planes de alimentación restrictivos o cuando se adoptan nuevos hábitos de manera impulsiva. Además, estos cambios pueden interferir con el ciclo circadiano, exacerbando la disrupción en los patrones de hambre y saciedad y afectando la regulación del apetito y el bienestar general del paciente (Chamorro, Farias y Peirano, 2018, pp. 285-289).

Entre los pacientes que enfrentan problemas alimentarios, se observan diversos patrones y comportamientos. Algunos experimentan un apetito desmedido y una tendencia bulímica, sintiendo una intensa angustia después de comer, lo que los lleva a autolimitarse en su ingesta. Otros muestran una obsesión compulsiva por la comida, con alteraciones tanto en el sistema corticosuprarrenal como en su estado psicológico. Además, hay pacientes que buscan un control excesivo sobre su alimentación y tienen el deseo de sobresalir frente a los demás, eligiendo comer de manera que su volumen de comida los destaque en comparación con los demás. Estos diferentes comportamientos reflejan una amplia gama de desafíos y necesidades en el manejo de trastornos alimentarios (Hefferan, 2021, s/p.).

México se encuentra entre los cinco países con la mayor prevalencia de sobrepeso infantil, con un alarmante 9%, según el Global Health Observatory. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) revela que la dieta promedio del mexicano es deficiente en frutas, verduras, leguminosas y agua simple. En contraste, el consumo excesivo de bebidas azucaradas y alimentos procesados, contribuye a los problemas de sobrepeso y salud, tanto en la población infantil como en la general. Este desequilibrio alimentario resalta la necesidad urgente de mejorar los hábitos dietéticos para abordar la creciente preocupación por la obesidad en el país (Campos, et al., 2018, pp.

31-43). Los planes de alimentación restrictivos pueden desencadenar una serie de respuestas negativas en el individuo, incluyendo una sensación de vacío que provoca ansiedad y altera el funcionamiento de los ciclos metabólicos. Este estado de angustia puede llevar al desarrollo de trastornos alimenticios, síndrome de abstinencia y, en última instancia, a una menor adherencia al plan alimenticio. En la actualidad, muchas personas buscan alternativas a estos enfoques restrictivos y recurren a tratamientos como la Auriculoterapia. Esta técnica se basa en la estimulación de puntos específicos para reducir los niveles de ansiedad, estrés y apetito, liberando endorfinas e inhibiendo la hormona grelina. No obstante, a pesar de su popularidad, aún no existe evidencia científica sólida que respalde su efectividad como tratamiento único. (Pastore, 2020, pp. 20-21)

Los tratamientos homeopáticos han ganado popularidad como una alternativa a los métodos médicos convencionales, y su presencia en libros, internet, revistas y otras fuentes ha generado un amplio debate. Dentro de la comunidad médica, hay una diversidad de opiniones: algunos médicos defienden firmemente la homeopatía, argumentando a favor de su eficacia, mientras que otros adoptan una postura neutral. Además, existe un grupo significativo de profesionales de la salud que considera que solo las ciencias médicas tradicionales tienen efectos reales y comprobados en la salud. Esta variedad de perspectivas refleja la complejidad y la controversia en torno a la homeopatía y su lugar en el ámbito de los tratamientos médicos (Soler, 2021, pp. 53-57). La homeopatía aborda las enfermedades utilizando remedios que inducen síntomas similares a los de la enfermedad que se desea tratar, con la idea de estimular una respuesta curativa en el cuerpo. En la ciencia médica, se

reconoce que el cuerpo genera una señal de adaptación como mecanismo defensivo cuando se administran compuestos activos de plantas, diluidos en agua y alcohol. En el contexto de la pérdida de peso, la homeopatía se enfoca en la inhibición del apetito, la reducción del estrés y la mejora de trastornos digestivos. Esto se logra mediante el uso de compuestos botánicos como la *Phytolacca icosandra*, *Graphites* y *Pasiflora*, que se cree ayudan a regular estos aspectos y apoyar el control del peso. (Tipaz, et. al., 2019, pp. 18-34)

El acceso a la información en la era actual y el creciente interés en tendencias como la medicina tradicional han llevado a muchas personas a explorar tratamientos alternativos. Estos enfoques suelen ofrecer soluciones rápidas para atender diversas necesidades de salud. Aunque estas tendencias a menudo parecen carecer de efectos positivos evidentes en la salud, algunos estudios limitados sugieren lo contrario, ya sea por el posible efecto placebo o por los impactos de las sustancias y metodologías utilizadas en estos tratamientos. En este contexto, el presente estudio busca investigar el uso de la auriculoterapia y la homeopatía como tratamientos complementarios al tratamiento nutricional y dietoterapéutico y, por lo tanto, tiene como objetivo ampliar la comprensión sobre su eficacia y explorar nuevas oportunidades para investigaciones futuras, enriqueciendo el enfoque en el tratamiento del paciente y potencialmente abriendo puertas a nuevas posibilidades en el campo de la salud.

La obesidad es un problema de salud pública que afecta a personas sin distinción de raza, color de piel, edad o sexo. En México, el problema es especialmente grave, con el país ocupando el segundo lugar mundial en prevalencia de obesidad adulta, afectando a más del 70% de la población. Este exceso de peso aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no

transmisibles. La adherencia a los tratamientos nutricionales convencionales, que incluyen regímenes de alimentación estrictos, suele ser baja, y el uso de medicamentos para tratar la obesidad sigue siendo polémico y limitado. En respuesta a estas limitaciones, ha surgido un creciente interés en la medicina alternativa como complemento en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. Entre estas alternativas, la auriculoterapia y la homeopatía se han propuesto como opciones prometedoras, ofreciendo nuevas perspectivas para el manejo de este complejo problema de salud (Alianza por la Salud Alimentaria, 2022, s/p.).

Es cierto que la ansiedad y el estrés pueden tener un impacto negativo en la pérdida de grasa corporal, y a menudo se abordan con medicamentos ansiolíticos y un acompañamiento profesional integral. Sin embargo, la auriculoterapia ha surgido como una práctica complementaria que podría ayudar a reducir estos problemas, aunque los estudios muestran resultados mixtos. Mientras algunas revisiones sistemáticas sugieren que la auriculoterapia podría actuar principalmente como un efecto placebo, otros informes indican que puede ser efectiva para regular el hambre y apoyar el tratamiento de la obesidad. En cuanto a la homeopatía, se ha demostrado que tiene riesgos mínimos y puede ser útil en el manejo nutricional, reduciendo el estrés e inhibiendo la hormona grelina. Cuando se utilizan conjuntamente con un plan dieto terapéutico, la auriculoterapia y la homeopatía pueden ofrecer beneficios reales y no solo efectos placebo, brindando un enfoque más integral para el tratamiento.

A partir de los datos previamente descritos en este documento, surge una pregunta crucial que guía la investigación, ¿es *realmente eficaz el tratamiento homeopático y auricular cuando se utiliza junto con la intervención nutricional*? Esta cuestión invita

a explorar si los enfoques alternativos pueden mejorar los resultados del tratamiento convencional y contribuir de manera significativa a la pérdida de grasa, abriendo un camino para evaluar la sinergia entre estos métodos y las estrategias nutricionales tradicionales.

Desarrollo

En estudios recientes, se ha explorado la eficacia del tratamiento homeopático y auricular complementario a la dietoterapia en comparación con el tratamiento dietético tradicional. El propósito principal de estos estudios fue determinar si estas terapias complementarias podían mejorar la adherencia al plan nutricional, la pérdida de grasa corporal y el control del hambre emocional. Las personas con sobrepeso y obesidad, definidas según el índice de Quetelet, a menudo buscan métodos para recuperar su peso ideal. En su afán por perder grasa corporal, muchos recurren a terapias alternativas, como la auriculoterapia, que utiliza balines electromagnéticos, y la homeopatía, que incluye el consumo de sustancias vegetales y minerales. Sin embargo, estas prácticas pueden carecer de eficacia y sustento científico. En contraste, la dietoterapia se presenta como un tratamiento nutricional más sólido, promoviendo buenos hábitos alimenticios y favoreciendo la reducción de masa grasa. Estos avances pueden evaluarse mediante herramientas como el cuestionario de adherencia nutricional y la bioimpedancia magnética, que permiten un seguimiento más preciso y basado en evidencia científica (Ullman, 2017, pp. 1-10).

Asimismo, en proyectos de investigación previos, relacionados con esta temática, se ha observado que los pacientes que recibieron un tratamiento alternativo, complementario a la dietoterapia, experimentaron una disminución del índice de masa corporal (IMC), superior a la reducción observada en el grupo de personas

que recibió dietoterapia junto con un tratamiento placebo. Además, el grupo con tratamiento alternativo mostró una mayor pérdida de peso corporal total en comparación con el grupo placebo. En términos de grasa corporal, las personas que recibieron el tratamiento alternativo lograron una reducción mayor a las del grupo con placebo. Estos resultados sugieren que el tratamiento alternativo podría ser más eficaz que el placebo cuando se combina con dietoterapia para mejorar la composición corporal (Ullman, 2017, pp. 12-16).

Análisis de un estudio de caso.

El estudio realizado por Maury-Sintjago y colaboradores (2018) reveló que todos de los pacientes que recibieron un tratamiento alternativo reportaron resultados positivos, en contraste con el 55.6% de los pacientes del grupo placebo, quienes no denotaron mejoras significativas. Solo el 44.4% de los pacientes con placebo percibieron beneficios en comparación con sus planes de alimentación habituales. En cuanto a la adherencia al plan alimenticio, el 33.3% de quienes recibieron el tratamiento alternativo manifestaron no desear volver a su dieta habitual, mientras que el 66.6% reportaron pocas veces sentir la necesidad de hacerlo. En el grupo placebo, el 44.4% expresó pocas veces querer regresar a su dieta habitual, y el 33.3% dijo tener esa inclinación solo ocasionalmente. Además, un 11.1% de los pacientes del grupo placebo indicó pensar con frecuencia en retomar su dieta anterior. Estos hallazgos sugieren una mayor satisfacción y adherencia al plan alimenticio en el grupo que recibió el tratamiento alternativo.

El estudio también encontró que todos los pacientes que recibieron el tratamiento alternativo experimentaron menos sentimientos de culpa al consumir alimentos no prescritos en su plan nutricional. Por el contrario, el 44.4% de los pacientes del grupo placebo manifestaron sentirse culpables cuando comían alimentos no prescritos en su

plan de alimentación. Estos resultados sugieren que el tratamiento alternativo podría ayudar a reducir la culpa asociada con las desviaciones dietéticas, mejorando así la relación de los pacientes con la comida durante el proceso de adherencia al plan nutricional (Maury-Sintjago y otros, 2018, pp. 1-8).

Contrastación temática con otros estudios similares realizados.

De acuerdo con Aguirre (2020) en el artículo denominado ***"****Medicamentos homeopáticos como coadyuvantes para el tratamiento de pacientes con diabetes tipo II y obesidad****"*** se destaca que es fundamental poner en consideración que la homeopatía aún está poco desarrollada, debido a su base empírica y el miedo y desconfianza a nuevos tratamientos, reafirma que existe aún muy poca investigación científica en el desarrollo de nuevos medicamentos homeopáticos que puedan contribuir al manejo de la diabetes y el sobrepeso. Si bien es cierto la comunidad homeopática cada día ha tomado relevancia y es importante que un especialista en nutrición y creación de planes de alimentación tenga el conocimiento y las herramientas para aplicar la homeopatía de manera adecuada bajo conocimiento científico, en este ensayo clínico se pudo observar mayor confianza a la terapia alternativa en el manejo de obesidad, observando resultados significativos consecuentes a su aplicación

De acuerdo con Maury-Sintjago y colaboradores (2018) correspondiente al estudio de caso analizado en el presente ensayo, se pudo apreciar efectividad en el uso de tratamiento alternativo como complemento al tratamiento nutricional, para el control en el hambre y saciedad de los pacientes, siendo un beneficio por su fácil alcance y bajo costo, lo que coincide con Silva de Freitas y otros (2020), en el estudio ***"****Auriculoterapia no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática****"*** (Silva de Freitas, *et al*., 2020, pp. 560-564).

En un estudio realizado por Silva (2018) titulado "Evolução da perda de peso de individuos em acompanhamento nutricional e associação a auriculoterapia", se observó que los pacientes que recibieron tratamiento auricular experimentaron una reducción en la ansiedad y el estrés; aunque no se logró una pérdida de peso significativa, los resultados sugieren que, en este contexto, el tratamiento auricular podría haber contribuido tanto a la mejora emocional como a la pérdida de peso. (Silva, 2018, s/p)

Conclusiones

Los resultados del estudio realizado por Maury-Sintjago y colaboradores (2018) muestran que los tratamientos alternativos pueden tener un impacto positivo en la adherencia a planes nutricionales y en la percepción de beneficios en pacientes con sobrepeso y obesidad. En comparación con el grupo placebo, los pacientes que recibieron el tratamiento alternativo reportaron una mayor satisfacción con su plan alimenticio, una menor tendencia a volver a su dieta habitual y una disminución en los sentimientos de culpa al desviarse de la dieta recomendada. Estos hallazgos sugieren que el tratamiento alternativo podría ser clave para mejorar la relación con la alimentación y la adherencia a los planes nutricionales.

Al comparar estos resultados con investigaciones anteriores, se observa una creciente confianza en el uso de terapias alternativas como complemento en el tratamiento de la obesidad. Aguirre (2020) menciona que, aunque la homeopatía aún no cuenta con el suficiente respaldo científico en términos de investigación formal, su uso como terapia complementaria ha demostrado generar confianza y resultados positivos en el manejo del sobrepeso y la obesidad. Esto subraya la importancia de integrar el conocimiento científico en la aplicación de estas terapias en el ámbito nutricional.

Además, los resultados de Maury-Sintjago y colaboradores (2018) son

consistentes con los hallazgos de Silva de Freitas (2020), quienes destacan la efectividad de la auriculoterapia en el tratamiento de la obesidad, señalando su accesibilidad y bajo costo como ventajas adicionales. De manera similar, el estudio de Silva (2018) sugiere que la auriculoterapia podría ayudar a reducir la ansiedad y el estrés en pacientes en tratamiento nutricional, aunque no se observaron pérdidas de peso significativas en todos los casos. En conclusión, la evidencia revisada indica que las terapias alternativas pueden ser un complemento valioso en el manejo de la obesidad.

A partir de la evidencia revisada, se puede concluir que las terapias alternativas, como la homeopatía y la auriculoterapia, pueden tener un papel importante en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, particularmente al mejorar la adherencia a los planes nutricionales y la percepción del bienestar de los pacientes. Aunque se necesita mayor respaldo científico para confirmar su eficacia en la pérdida de peso, su capacidad para reducir el estrés, la ansiedad, así como para aumentar la satisfacción con el tratamiento sugiere que estas terapias podrían ser herramientas valiosas dentro de un enfoque integral. Por lo tanto, es esencial continuar investigando su impacto y combinarlas con estrategias basadas en evidencia científica para optimizar los resultados en el manejo de la obesidad.

Referencias

Aguirre, H. R. B. (2020). Medicamentos Homeopáticos como Coadyuvantes para el Tratamiento de Pacientes Con Diabetes Tipo II. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://unipaez.edu.co/wp-content/uploads/2022/10/TRABAJO-DE-GRADO-HECTOR-BAQUERO.pdf

Alianza por la Salud Alimentaria. (2022). *México ocupa el 5º lugar de obesidad en el mundo*. alianzasalud. https://alianzasalud.org.mx/2022/03/mexico-ocupa-el-5o-lugar-de-obesidad-en-el-mundo/#:~:text=millones%20para%202030.-,M%C3%A9xico%20ocupa%20el%205%C2%BA%20lugar%20de%20obesidad%20en%20el%20mundo,un%20incremento%20anual%20del%201.6%25.

Baile, J. I. y González, M. J. (2013). *Intervención psicológica en obesidad*. Editorial Pirámide. https://scholar.google.com.mx/scholar?q=Baile,+J.+I.+y+Gonz%C3%A1lez,+M.+J.+(2013a).+Intervenci%C3%B3n+psicol%C3%B3gica+en+obesidad.+Editorial+Pir%C3%A1mide.&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

Campos Nonato, I., Cuevas Nasu, L., González Castell, L. D., Hernández Barrera, L., Shamah Levy, T., Rivera Dommarco, J. Á., & de Cosío Martínez, T. G. (2018). La obesidad en México (1 ed., Vol. 1). (J. Á. Rivera Dommarco, M. Arantxa Colchero, M. L. Fuentes, T. G. de Cosío Martínez, C. A. Aguilar Salinas, G. Hernández Licona, & S. Barquera, Edits.) Cuernavaca., Morelos, México: *Instituto Nacional de Salud Pública*.

https://www.insp.mx/resources/images/stories/2019/Docs/190213_LaObesidadenMexico.pdf.

Carbajal, Á., Sierra, J. L., Ruperto, M., y López, L. (2021). Proceso de Atención Nutricional: elementos para su implementación y uso por los profesionales de la Nutrición y la Dietética. (C. Aguirre Polanco, Ed.) *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 1(1), 172-186. SciELO: https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v24n2/2174-5145-renhyd-24-02-172.pdf

Chamorro, R., Farias, R., y Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista Chilena de Nutrición*, 1(1), 285-289. doi: http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000400285

De-Groot, A., Sánchez, C., Martínez, J., Aljaro, E., Domingo, A. B., y García, A. (2019). *Punto Cero/Nervio Vago-Efecto Anti-Inflamatorio e Inhibitorio de Dolor*. (T. Formación, Editor) Obtenido de Tempo Formación: https://www.tempoformacion.com/es/blog/50/punto-cero-nervio-vago-efecto-anti-inflamatorio-e-inhibitorio-de-dolor/

Gómez Fernández, L. (2020). Efecto placebo en la medicina contemporánea. En *Revista Cubana de Neurología y Neurocirugía* (págs. 1-3). La Habana, Cuba: ECIMED - Centro Editorial de Ciencias Médicas. https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubneuro/cnn-2020/cnn203f.pdf

González, V. (2021). Factores antropométricos que pueden influir sobre la diabetes. En *Evaluación clínica y antropométrica de una población de pacientes diabéticos*

(págs. 9-10). Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. https://hdl.handle.net/20.500.12371/17549

Hefferan, M. (2021). *¿Eres una comedora emocional?* (Quién, Editor) Quién: https://www.quien.com/estilo-de-vida/2021/06/04/comedora-emocional-que-hacer

Lara, E. M., Cuellar, Y., y Pérez, E. (2022). Antropometría, su utilidad en la prevención y diagnóstico de la hipertensión arterial. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 26(2), 2-7. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942022000200026&lng=es&nrm=iso

Maury-Sintjago, E. (2018). La auriculopuntura disminuye los niveles de ansiedad en adultos chilenos con malnutrición por exceso. *Universidad y Salud*, *20*(3), 1-8. http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n3/2389-7066-reus-20-03-00304.pdf

Meneses Damasceno, K. S., Moreira Oliveira, G., Beltrame, M., Freitas Coelho, J. M., Rodrigo Fernandes, W. P., y Conceição das Merces, M. (2022). Efectividad de la auriculoterapia para la reducción del estrés de trabajadores de la salud: ensayo clínico controlado aleatorizado*. En RLAE (págs. 3-6). Brasil: *Rev. Latino-Americana de Enfermagem*. doi: https://doi.org/10.1590/1518-8345.5992.3771

Nicolai, T. (2021). Estudios Científicos en Homeopatía. *Revista Médica de Homeopatía*, 90(1), 31-33. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/07/1377988/estudios-cientificos-en-homeopatia.pdf

NORMON. (3 de 04 de 2022). Falta de adherencia: factores que influyen. https://www.normon.es/articulo-blog/falta-de-adherencia-factores-que-influyen

Organización Mundial de la Salud. (2021). Proyectos de recomendaciones para la prevención y tratamiento de la obesidad a lo largo del curso de vida. *World Health Organization*, 1(1), 7-9. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity---final190821-es.pdf?sfvrsn=4cd6710a_24

Pastore Carrillo, L. V. (2020). *Auriculoterapia para Manejo de Ansiedad y Control de Peso* (Vol. 1). (Á. Calvo, Ed.) Municipio Plaza, Parroquia Guarenas, Estado Miranda, República Bolivariana de Venezuela: CEMETC. https://escueladragondejade.com/wp-content/uploads/2020/11/Pastore-Laura-auriculoterapia-para-el-manejo-de-la-ansiedad-y-el-control-del-peso.pdf

Sáinz, C. (2020). *Grelina: Fisiopatología, nutrientes y comportamiento alimentario* (1 ed., Vol. 1). (A. Obeso Cáceres, Ed.) Salamanca: Fundación General de la Universidad de Salamanca. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43423/TFG-M-N2051.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Silva Bomfim, A. (2018). Evolução da perda de peso de indivíduos em acompanhamento nutricional e associação a auriculoterapia. *UniTOLEDO*, 1(1). https://docplayer.com.br/140052817-Evolucao-da-perda-de-peso-de-individuos-em-acompanhamento-nutricional-e-associacao-a-auriculoterapia.html.

Silva de Freitas, L. C., Caetano de Sousa, P. H., y Diniz Coutinho, B. (2020). Auriculoterapia no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática. (R. P. Fisioter, Ed.) Brasil: *Journals BAHIANA*. DOI: http://dx.doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i3.2867

Soler, J. V. (2021). Todo sobre la homeopatía. *Anales de Química de la RSEQ*, 1(1), 53-57. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8109567.pdf

Tenorio Colón, K. N. (2021). *Sobrepeso y obesidad en México: afectaciones a la salud* (Vol. 171). México: Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública. Obtenido de https://portalhcd.diputados.gob.mx/PortalWeb/Micrositios/b5da0e52-522c-48f9-b36e-a67f1cfb5e59.pdf

Tipaz-Tipaz, E., Restrepo-Burgos, C., Solarte-Niquinas, N. P., y Mena-Guerrero, N. (2019). Caracterización fitoquímica de las hojas de Phytolacca americana y determinación de su potencial antifúngico. *Informador Técnico*, 84(1), 18–34. https://doi.org/10.23850/22565035.1804

Ullman, D. (2017). Evidencia Científica para la Medicina Homeopática. *La homeopatía de México*. Volumen 86, número 711, noviembre-diciembre 2017, p. 5-18. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/880085/evidencia-cientifica-para-la-medicina-homeopatica.pdf

Univisión. (2018). *Homeopatía para adelgazar: entiende cómo funciona y su efecto contra la compulsión alimenticia*. Publicado 9 agosto 2018. https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/homeopatia-para-adelgazar-entiende-como-funciona-y-

su-efecto-contra-la-compulsion-alimenticia

Yanchaguano, J. M., y Pérez, J. I. (2019). Medicina convencional frente a medicina tradicional: preferencias de uso en una comunidad rural del Ecuador (Vol. 1). Quito, Provincia de Pichincha, Ecuador: *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*. https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/82/268