

## Explicación sobre las GLP-1: peso, bienestar y más

GLP-1, abreviatura de **péptido similar al glucagón-1**, es una hormona natural que cumple una función fundamental en la digestión y el metabolismo. Cuando la comida entra al estómago, se libera la GLP-1, lo que envía señales al páncreas, hígado y cerebro. La ciencia farmacéutica ha aprovechado este proceso natural a través de la creación de medicamentos con GLP-1 que imitan y amplían los efectos de la hormona.

El impacto de las GLP-1 es muy variado. Mejoran el control de la glucemia y reducen el apetito ya que ralentizan el vaciado del estómago y también influyen en los centros de apetito del cerebro, lo que disminuye los antojos y ayuda a las personas a sentirse satisfechas con menos comida.

Pero esos no son todos los beneficios. Se ha demostrado que las GLP-1 disminuyen el riesgo de sucesos cardiovasculares, mejoran los niveles de colesterol y triglicéridos, e incluso muestran potencial de proteger la salud renal. Y **estudios** recientes han mostrado resultados prometedores para el tratamiento de dolor crónico, la inflamación y la recuperación de las adicciones por cómo las GLP-1 afectan las señales cerebrales.

Las GLP-1 indican al páncreas que libere insulina solo cuando se necesita, lo que previene subidas o bajadas peligrosas en la **glucemia**. Apaciguan la tendencia del hígado a sobreproducir azúcar, lo que mantiene los niveles estables. También ralentizan el proceso digestivo, lo que reduce el exceso de comida. Y actúan directamente en el cerebro, lo que influye en la regulación del apetito de maneras que hacen que las elecciones saludables sean más fáciles de mantener.

Los medicamentos con GLP-1 vienen en inyecciones y pastillas, según la fórmula. Algunos se toman a diario, mientras que otros están diseñados para el uso semanal, lo que ofrece flexibilidad para diferentes estilos de vida. Son más eficaces bajo supervisión médica, ya que la dosificación y la monitorización son esenciales.

Como cualquier terapia, tienen consideraciones. Los efectos secundarios, como las náuseas o la incomodidad gastrointestinal son frecuentes al principio, pero suelen disminuir con el tiempo. Otros efectos secundarios frecuentes incluyen dolores de cabeza, pérdida muscular y pérdida de cabello. No son adecuadas para todos: quienes tengan determinados historiales médicos, como pancreatitis, pueden necesitar alternativas.

Y la constancia importa: los beneficios se desarrollan gradualmente con el paso de semanas y meses, no de un día para otro. Las GLP-1 no son mágicas, pero son herramientas extraordinarias. Funcionan mejor como parte de un enfoque más amplio a la salud, complementando cambios en el estilo de vida y otras terapias.

## Romper el silencio: la salud mental de las personas negras importa

Imagina llevar el peso de generaciones en tus hombros mientras navegas un mundo que a menudo malinterpreta tu dolor. Para muchas personas negras, esto no es solo una metáfora, es una realidad. Los desafíos de salud mental en las comunidades negras están profundamente enraizados en desigualdades sistémicas, estigma cultural y trauma histórico; sin embargo, sigue siendo uno de los temas menos hablados en la atención médica.

Las conversaciones sobre salud mental en las comunidades negras suelen chocar con las normas culturales que priorizan la fortaleza y la resiliencia. Frases como “reza para que se vaya” o “solo aguanta” reflejan una mentalidad que desincentiva la vulnerabilidad. Este estigma no solo demora el tratamiento, amplifica el sufrimiento. De acuerdo con **estudios** recientes, los adultos negros son menos propensos a buscar atención de salud mental en comparación con otros grupos raciales, incluso cuando tienen síntomas similares.

Incluso cuando se supera el estigma, el acceso a la atención sigue siendo una gran traba. Las comunidades negras enfrentan obstáculos como la falta de cobertura de seguro, la falta de proveedores en áreas desatendidas y sesgos implícitos dentro de los sistemas de atención médica. Estos obstáculos suelen llevar a malos diagnósticos o tratamientos inadecuados. Esta disparidad enfatiza la necesidad urgente de una atención competente culturalmente, es decir, proveedores que comprendan las experiencias y los factores estresantes que afectan a las personas negras. Expandir los servicios de telemedicina y diversificar la fuerza laboral de salud mental son pasos fundamentales hacia la equidad.

Aunque los desafíos persisten, están surgiendo soluciones desde adentro de la comunidad. Las organizaciones políticas comunitarias, las iniciativas basadas en la fe y las campañas en redes sociales están creando espacios seguros para el diálogo y el apoyo. La representación importa: ver a terapeutas, defensores e influencers negros hablar sobre la salud mental abiertamente ayuda a dismantelar el estigma y construir confianza.

La salud mental de las personas negras no es un problema de nicho, es un imperativo de salud pública. La conversación comienza ahora. ¿Estás listo para ser parte de ella?

## Coseguro

El coseguro es el porcentaje de los costos de atención médica que pagas después de alcanzar tu deducible. Por ejemplo, si tu plan incluye un coseguro del 20%, pagarás el 20% de la factura mientras que el asegurador cubre el 80% restante. A diferencia de los copagos, que son montos fijos, el coseguro varía según el costo total de la atención. Esto significa que una consulta presencial simple puede sentirse manejable, pero una hospitalización podría llevar a una factura considerable. Conocer tu tarifa de coseguro, y cuándo se aplica, te ayuda a anticipar gastos y evitar sorpresas financieras.

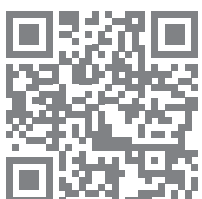
El coseguro comienza después de que alcanzas tu deducible y los costos pueden fluctuar según el proveedor y el servicio. Muchas personas asumen que el seguro cubre la mayoría de los gastos y luego descubren que el coseguro se aplica a todo, desde análisis de laboratorio hasta cirugías. Si tu plan tiene una tarifa alta de coseguro, incluso la atención de rutina puede acumularse rápidamente. Por eso revisar los detalles de tu plan antes de programar procedimientos complejos es crucial.

Gestionar el coseguro comienza con ser proactivo.

1. Verifica si tu proveedor está dentro de la red; la atención fuera de la red usualmente significa tarifas más altas.
2. Considera los servicios preventivos; muchos planes los cubren sin costo, lo que reduce tus gastos generales. Por último, explora las opciones como las cuentas de ahorro para gastos médicos (Health Savings Account, HSA) o las cuentas de gastos flexibles (Flexible Spending Account, FSA) para compensar los costos de desembolso directo.

Estas estrategias no eliminan el coseguro, pero facilitan su gestión cuando llegan las facturas inesperadas.

El coseguro puede sonar complicado pero comprenderlo es clave para controlar los costos de atención médica. Si entiendes cómo funciona, anticipas los gastos y planificas con anticipación, puedes convertir la confusión en confianza y mantener tu salud financiera tan fuerte como tu salud física.



**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**

**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: Boca saludable, cuerpo saludable**

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2026 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.