

DECODIFICANDO EL **METABOLISMO** PARA UNA **PREVENCIÓN EFECTIVA**

Una conversación con
la **Dra. Marimar Guerra**
sobre *Medicina Genómica*
aplicada a la salud
metabólica.

Voces por la Salud,
iniciativa de *Expo Fac*
Farmacias y Cuidado
personal, reúne a
especialistas que
están liderando una
nueva forma de
entender y atender
la salud en México.

Cédula: **6401380**



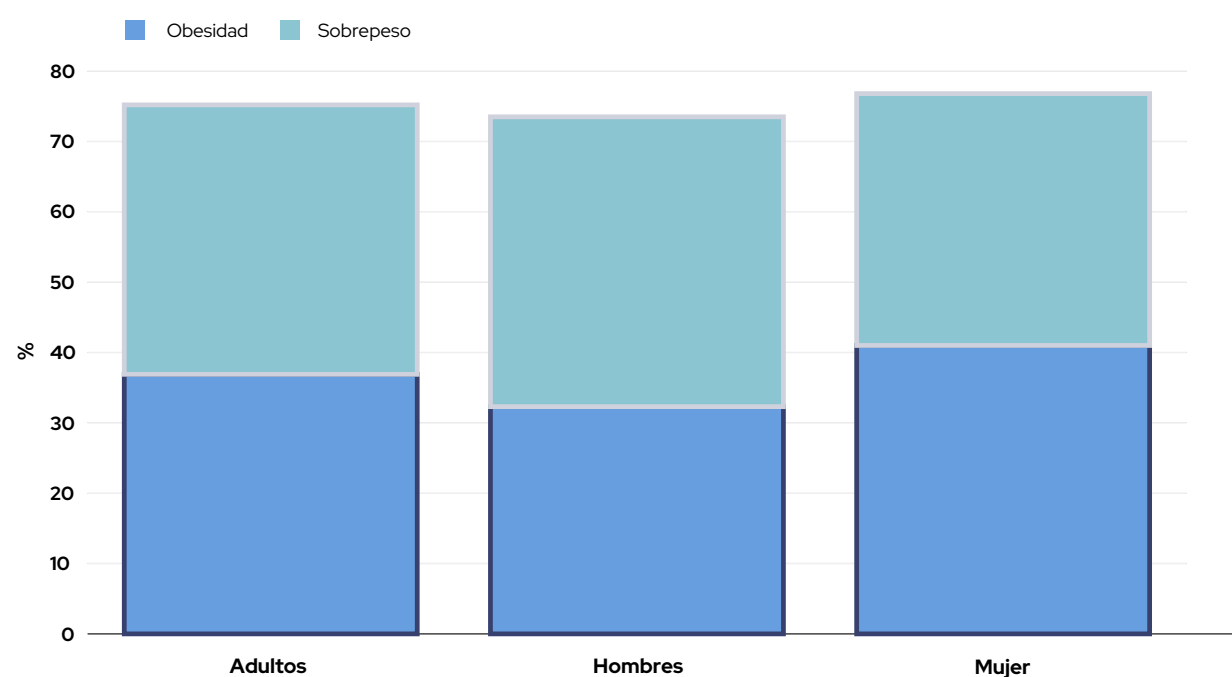
VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

En este Informe Técnico o White Paper, exploraremos un tema de suma relevancia por su enfoque preventivo y proactivo: **EL CUIDADO DEL METABOLISMO.**

El **metabolismo** es mucho más que el proceso por el cual el cuerpo convierte los alimentos en energía. Es un engranaje complejo que, cuando se desregula, puede derivar en problemas tan comunes como la obesidad. En México, **7 de cada 10 adultos y 4 de cada 10 adolescentes** (World Obesity Federation, 2023) viven con **obesidad o sobrepeso**, y esto puede traer como consecuencia otras enfermedades como la **diabetes tipo 2** (segunda causa de muerte a nivel nacional), la **resistencia a la insulina**, **desequilibrios hormonales**, **hipertensión**, **depresión** e **incluso puede ser un precursor del cáncer**. Ante este panorama, es urgente adoptar nuevas estrategias.

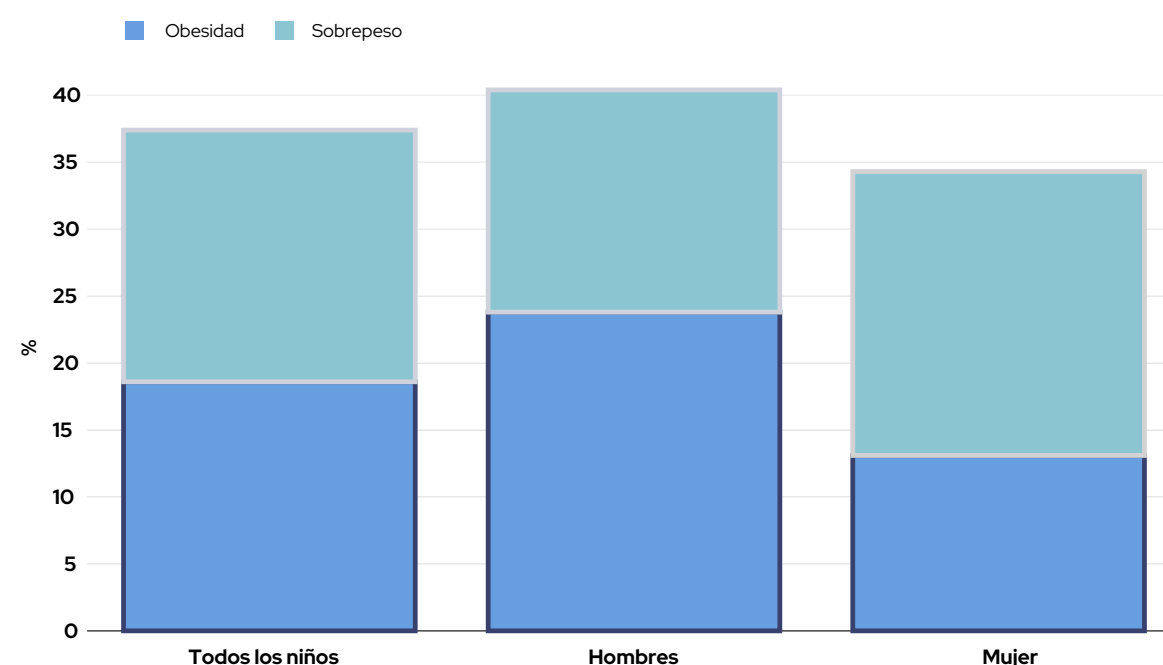
Prevalencia de Obesidad



Sobrepeso se considera con un Índice de Masa Corporal entre 25kg y 29.9kg/m².
Obesidad se considera con un Índice de Masa Corporal mayor a 30kg/m².

FUENTE: • World Obesity Federation. (2023). Mexico Country Report Card. Global Obesity Observatory.

Prevalencia de Obesidad en Niños



FUENTE: • World Obesity Federation. (2023). Mexico Country Report Card. Global Obesity Observatory.

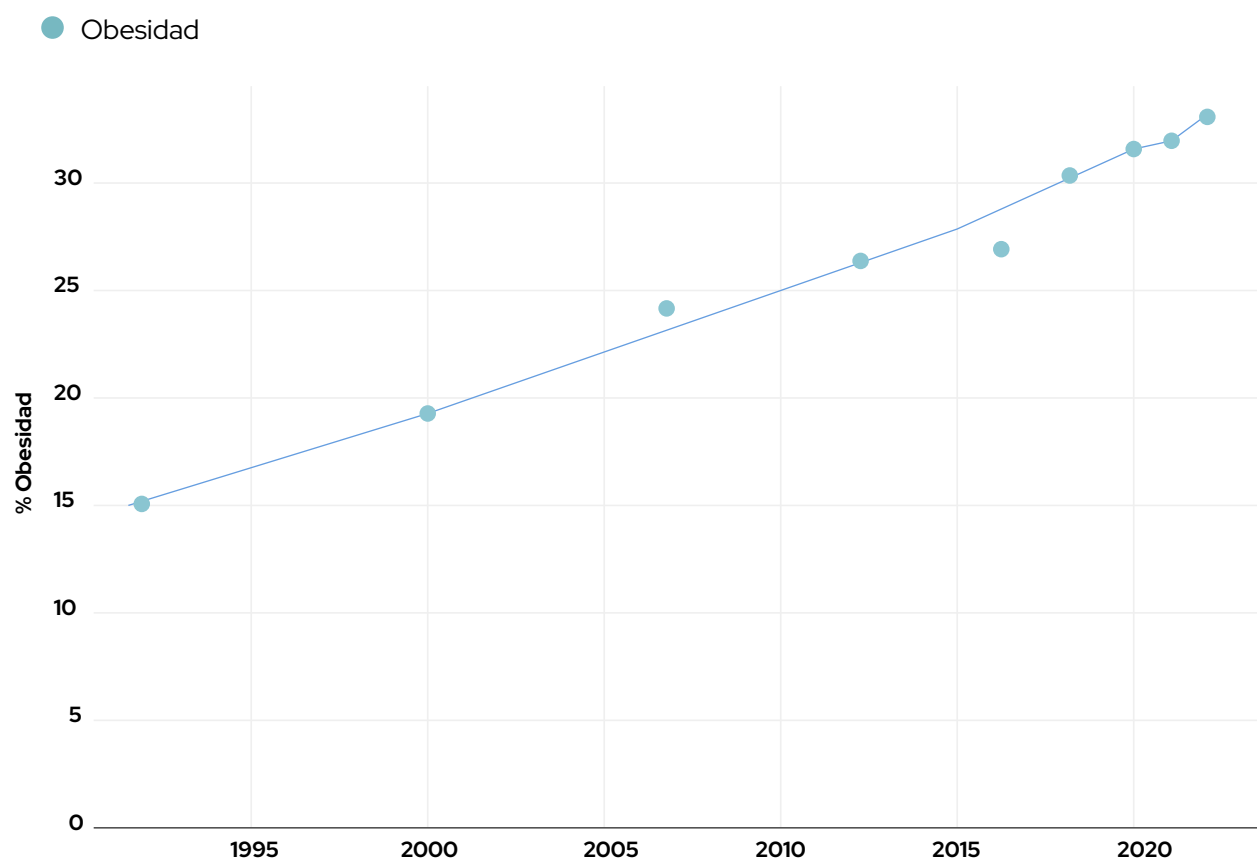


VOCES POR
La Salud

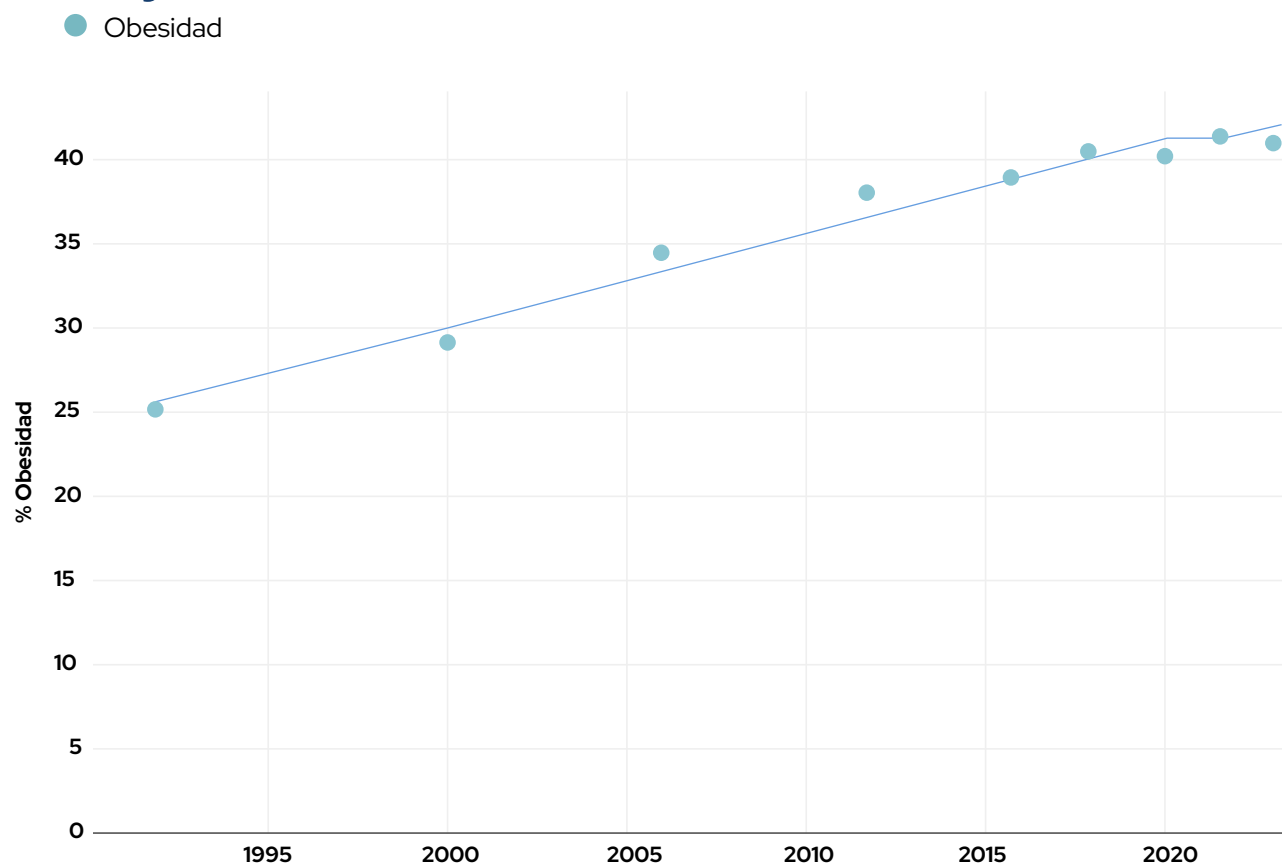


% DE ADULTOS CON OBESIDAD EN MÉXICO, 1992-2022

Hombres



Mujer



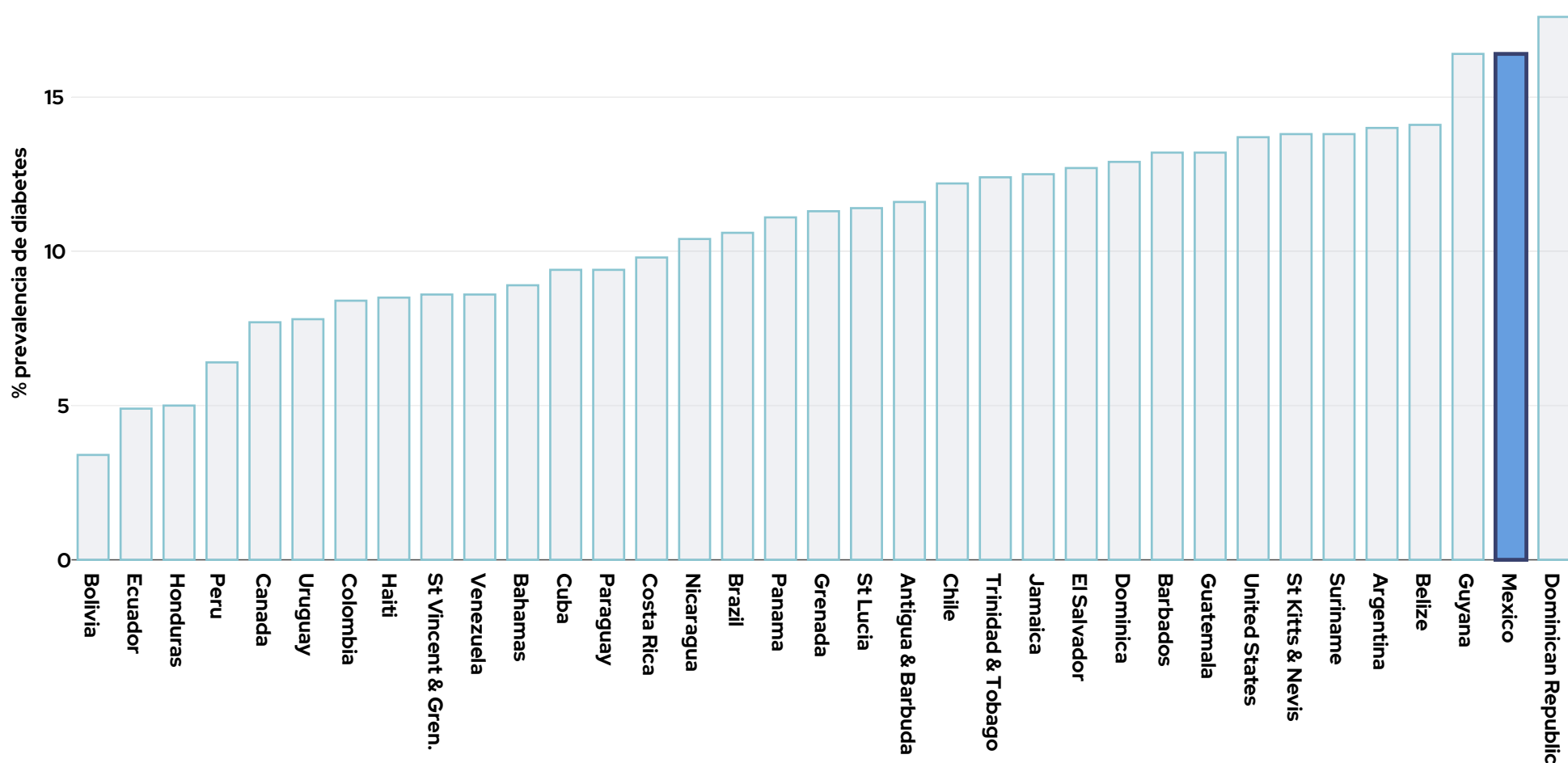
FUENTE: • World Obesity Federation. (2023). Mexico Country Report Card. Global Obesity Observatory.



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

Prevalencia de Diabetes por Países



FUENTE: • World Obesity Federation. (2023). Mexico Country Report Card. Global Obesity Observatory.

La realidad, es que nuestro estilo de vida ha cambiado. La forma en la que trabajamos normalmente requiere menos movimiento, vivimos con estrés y ansiedad, esto sumado a un estilo de vida sedentario y malos hábitos alimenticios han exacerbado su prevalencia. Sin embargo, ante una era de cambios, también hay innovación, es por esta razón que abordaremos el cuidado del metabolismo desde una perspectiva innovadora: **la Medicina Genómica.**

Para entender mejor cómo funciona nuestro metabolismo y cómo podemos intervenirlo de manera precisa y personalizada, conversamos con una de las voces más autorizadas en el tema: la **Dra. Marimar Guerra**, médica cirujana y especialista en Medicina Genómica. Es directora de la Clínica Medae, ubicada en Polanco, Ciudad de México, un centro pionero en medicina personalizada y prevención con enfoque genómico.



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

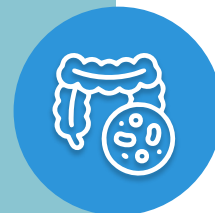
En este documento, la **Dra. Guerra** nos guía a través de temas clave como:



¿Qué es la **Medicina Genómica** y cómo se aplica al **metabolismo**?



¿Cómo leer la **obesidad** y la **diabetes** como síntomas de un desequilibrio más profundo?



¿Qué papel juega la **microbiota intestinal**?



¿Qué es la **nutrigenómica** y cómo los **suplementos** pueden marcar una diferencia?



¿Qué mitos debemos desterrar sobre el **metabolismo**?

Este White Paper tiene el objetivo de ofrecer a profesionales de la salud, farmacéuticos, empresarios y al público general una herramienta útil para promover una prevención **más efectiva, integral y basada en evidencia.**

PORQUE LA SALUD TAMBIÉN SE PUEDE DECODIFICAR.



VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

¿Qué es la **Medicina Genómica** y cómo se aplica al **metabolismo**?

La población en México está envejeciendo (se estima que para el 2030, 15% de la población tendrá 60 años o más), más la accesibilidad a la información derivada por la facilidad de acceso a los medios digitales, más una mayor conciencia del bienestar derivado de las consecuencias de la pandemia del **COVID19**, ha traído una de las tendencias favorecedoras en temas de salud en México, el incremento en la conciencia activa del **bienestar** y la **medicina preventiva** (Euromonitor, 2024), así como el surgimiento de nuevas ramas como la **medicina genómica**.

La **medicina genómica** es una ciencia médica que **utiliza la información del ADN** para entender las combinaciones genéticas que nos hacen únicos. Analiza estas combinaciones para determinar por qué algunas personas tienen ciertas características físicas o por qué tienen riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión o cáncer. En esencia, es como un "manual de cómo se arma el individuo".

Aplicada al metabolismo, la **medicina genómica** permite entender cómo cada individuo procesa los estímulos, como los alimentos o el ejercicio, de manera diferente. Por ejemplo, define la **capacidad de asimilar nutrientes como la vitamina D**, si las fibras musculares son largas o cortas, o si una persona tiene genes de resistencia a la insulina. Con esta información, se pueden **tomar decisiones personalizadas para prevenir o contrarrestar la obesidad o la diabetes tipo 2**, estableciendo medidas metabólicas funcionales y hábitos específicos para cada individuo.

La genética no define el futuro, pero sí influye directamente en cómo se metaboliza o procesa un estímulo en el cuerpo.

Debido a que la **información genética** no cambia con el tiempo, se puede usar la epigenómica, que por su parte, explica cómo el ambiente **influye en la expresión de los genes**, permitiendo "*prender o apagar ciertos switches*" para favorecer una **calidad de vida adecuada**.





VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

¿Cómo leer la **obesidad** y la **diabetes** como síntomas de un **desequilibrio más profundo**?

Las enfermedades como la diabetes, no solo impactan la calidad de vida de las personas que la enfrentan, también afectan indicadores nacionales muy importantes, como la **tasa de mortalidad**. Para el 2019, la diabetes ya era la responsable de **59 de cada 100,000 muertes**, dato muy alarmante ya que representó un incremento del **88.7% en menos de 20 años** (TecScience, 2024).

Las estadísticas son alarmantes, la prevalencia de **diabetes en México alcanza niveles superiores al 18%**, y se agrava cuando alrededor de un tercio de las personas que la padecen, no lo sabe, ya sea por ausencia de síntomas o **por falta de acceso a servicios de salud** (TecScience, 2024), por lo que no solo es importante fomentar una conciencia de prevención, también es muy importante comenzar a establecer **programas de diagnóstico oportuno**.

Los altos índices de **obesidad y diabetes en México** se relacionan con un cambio en los hábitos, volviéndonos un país más reactivo que preventivo. Estas enfermedades **crónico-degenerativas** están ligadas al estilo de vida, al sedentarismo y al consumo de harinas refinadas y productos sintéticos.

La **medicina genómica** sugiere que estas condiciones suelen ser leídas como síntomas de un desequilibrio más profundo y no como un destino ineludible. Aunque la genética puede predisponer a una mayor facilidad para almacenar grasa o a desarrollar diabetes, no condena a una persona a padecer estas enfermedades.





VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

- La **medicina genómica**, noa ayuda a través de un modelo de "cuatro P's" para abordar estos desequilibrios:



PREDISPOSICIÓN:

Conocer los riesgos individuales



PREVENCIÓN:

Establecer medidas metabólicas y hábitos para evitar la expresión de enfermedades como la diabetes.



PERSONALIZACIÓN:

Tomar decisiones entendiendo que cada individuo procesa los estímulos de manera diferente.



PARTICIPACIÓN DEL PACIENTE:

La motivación y el apego a los tratamientos son cruciales para el éxito.





VOCES POR
La Salud



¿Qué papel juega la **microbiota intestinal**?

La microbiota intestinal es considerada uno de los factores más importantes en el metabolismo, incluso llamado el "segundo cerebro"

Una microbiota sana se caracteriza por tener diferentes tipos de microorganismos positivos que ayudan a "prender y apagar switches" en el intestino. El intestino posee sistemas de tolerancia y asimilación que permiten entender qué sustancias pasan la barrera intestinal y cuáles no.

Cuando esta barrera está rota o existe una disbiosis (desequilibrio entre microorganismos buenos y malos), afecta el metabolismo. Las repercusiones pueden ser significativas, incluyendo el control de peso, el estado de ánimo, la concentración, la generación de masa muscular, la energía y la predisposición a ciertas enfermedades. Cuidar la microbiota debería ser uno de los pilares más importantes en el manejo integral de un paciente.

Existen cuestionarios de salud, exámenes para analizar el equilibrio de la microbiota, y análisis genómicos específicos para la microbiota que permiten establecer qué grupos de microorganismos son necesarios para cada individuo. Esto ayuda a determinar la suplementación adecuada con probióticos.

El enfoque de los médicos en generar una conciencia preventiva y la alta prevalencia de enfermedades gastrointestinales en México, ha fomentado la conciencia de la importancia de la microbiota intestinal, aumentando significativamente el consumo de probióticos y prebióticos; tanto por la vía de prescripción que busca tratarla de una forma efectiva pero segura, así como por la automedicación selectiva, en donde el consumidor busca cada vez más, medicamentos "amigables".

Se estima que el mercado de probióticos crezca en México en cifras superiores al 10% en los próximos años (Grand View, 2025).

Mercado de Productos en México

2023-2030

Se estima que el mercado de probióticos en México alcance un valor de \$4,204.2 millones de dólares para 2030. Se espera un crecimiento anual compuesto de 13.3% del 2024 al 2030.



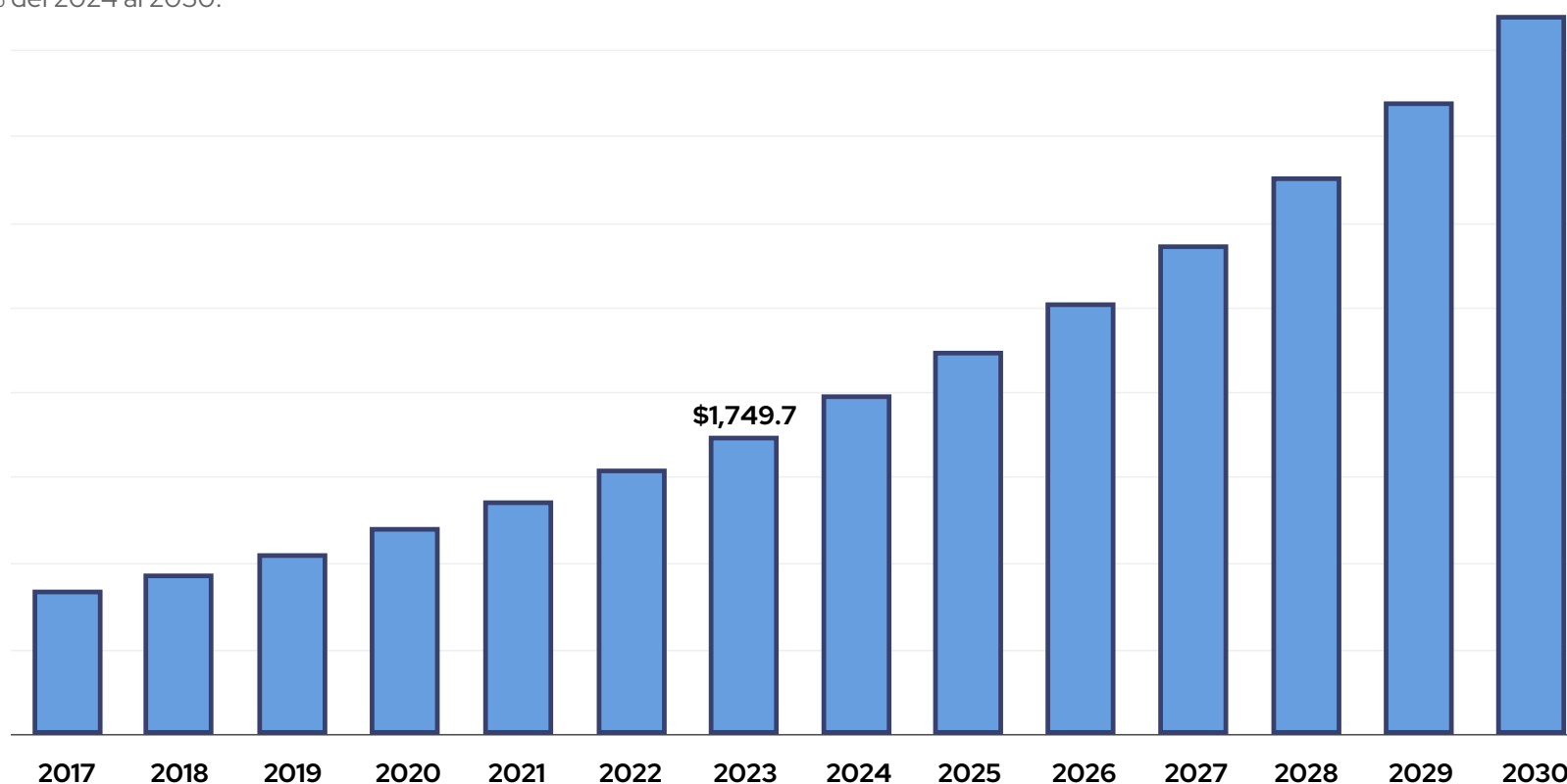
Ingresos, 2023 (US\$M)
1,749,7 \$



Pronóstico, 2030 (US\$)
4,204,2 \$



CAGR, 2024 - 2030
13,3%





VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

¿Qué es la **nutrigenómica** y cómo los **suplementos** pueden marcar una diferencia?

La nutrigenómica es la ciencia que permite entender el porcentaje adecuado de **carbohidratos, proteínas y grasas** que cada individuo debería consumir, **basándose en su genética**. También se relaciona con la crononutrición, que considera cómo el horario de las comidas influye en el metabolismo. Conocer la nutrigenómica de un paciente permite **establecer planes alimenticios personalizados y exitosos, adaptados a su genómica y a su momento actual de vida**.

La suplementación adecuada es una herramienta importante para un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida en cada etapa.

Al estar más conscientes del **proceso natural de envejecimiento**, se ha notado un mayor consumo **en México de suplementos alimenticios funcionales**; **lejos de productos "milagro"**, cada vez se favorece más la compra de **suplementos ricos en vitaminas, minerales, omegas, proteínas, entre otros, incluso suplementos personalizados desarrollados en el conocimiento del ADN**.

No hay un suplemento "malo" ni un "superestrella"; la clave es la combinación de lo que le hace falta a cada persona y lo que realmente necesita.

Es importante considerar el objetivo del suplemento y el momento en que se toma. Es **fundamental buscar suplementos con certificación de instituciones adecuadas y fijarse en la dosis**, ya que esta depende del peso y la actividad física del individuo. **Por ejemplo, la vitamina D es importante, pero su asimilación es más efectiva cuando se combina con vitamina K3**. Realmente requiere de un análisis a conciencia encontrar la vía adecuada a la suplementación, que sin duda, **mejora la calidad de vida de las personas**.





VOCES POR
La Salud

EXPO FAC
Farmacias
y Cuidado Personal.

¿Qué **mitos** debemos desterrar sobre el **metabolismo**?

Existen varios mitos comunes sobre el metabolismo que es importante desterrar:



Un metabolismo acelerado es un **metabolismo sano: Falso.**

Un metabolismo acelerado puede ser un síntoma de hipertiroidismo y, a la larga, puede llevar a un desequilibrio. Un metabolismo sano es aquel que se mantiene estable y en su mejor función.



Existen pastillas maravillosas para **acelerar el metabolismo: Falso.**

No hay píldoras mágicas que aceleren el metabolismo. Lo que existen son un conjunto de acciones y hábitos que contribuyen a que el metabolismo funcione de manera óptima.



Comer ciertos alimentos o hacer ciertas dietas funciona para todos: **Falso.**

"NO ERES LO QUE COMES, ES LO QUE PUEDES PROCESAR"

Lo que es bueno para una persona puede no serlo para otra, incluso si son hermanos con hábitos similares. Una dieta hiperproteica, por ejemplo, puede no ser la mejor para alguien con una mayor capacidad para procesar carbohidratos.



La genética condena a padecer enfermedades: **Falso.**

Aunque la genética puede predisponer a un mayor riesgo de enfermedades como la diabetes o la obesidad, no condena a una persona a padecerlas. A través de la medicina genómica y la epigenómica, es posible "prender o apagar" ciertos genes y tomar decisiones para revertir o prevenir estas condiciones.



VOCES POR
La Salud



En resumen, el metabolismo es muy noble y puede ser reprogramado si se le proporciona el combustible y las condiciones adecuadas.

Escuchar el cuerpo y realizar cuestionarios de bienestar pueden ser los primeros pasos para identificar un metabolismo lento, manifestado por dolor articular matutino, cansancio o problemas de concentración.

LA SALUD NO SE IMPROVISA, SE DISEÑA, Y EL AUTOCONOCIMIENTO ES CLAVE PARA TOMAR DECISIONES ADECUADAS A LARGO PLAZO.

REFERENCIAS

- Euromonitor International. (2024, septiembre). Consumer Health in Mexico. Euromonitor International Passport.
- Grand View Research, Inc. (2025). Mexico Probiotics Market Size & Outlook, 2030.
- Guerra, M. (2026, julio 8). Decodificando el Metabolismo para una Prevención Efectiva [Entrevista de video]. ExpoFac Farmacias y Cuidado Personal.
<https://www.youtube.com/@EXPOFACFARMACIAS>.
- TecScience. (2024, mayo 23). Socioeconomic inequality and its impact on diabetes prevalence.
<https://tecscience.tec.mx/en/science-communication/socioeconomic-inequality-diabetes-prevalence/>
- World Obesity Federation. (2023). Mexico Country Report Card. Global Obesity Observatory.



VOCES POR
La Salud

Dra.
MARIMAR GUERRA
Cédula: 6401380



www.expofac.mx



Expo FAC es la primera expo en México dedicada 100% al abastecimiento para farmacias y el cuidado personal.

Un espacio creado para conectar con proveedores clave, descubrir soluciones reales y hacer crecer tu negocio en salud.

TE ESPERAMOS EL 8 Y 9 DE OCTUBRE EN



¡REGISTRO
SIN COSTO!

**TRANSFORMEMOS JUNTOS EL FUTURO DE LA
SALUD Y EL RETAIL FARMACÉUTICO EN MÉXICO.**