

Tirzepatida SIN SECRETOS

Guía completa para pacientes



Todo lo que necesitas
saber para **empezar**
tu tratamiento con
confianza



**Incluye consejos prácticos, actividades
semanales y guía médica paso a paso**

Por el **Dr. Damian Treviño**

Tirzepatida SIN SECRETOS

Guía completa para pacientes

- 1 Qué es Mounjaro y cómo funciona en tu cuerpo

- 2 Cómo iniciar el tratamiento paso a paso

- 3 Efectos secundarios comunes y cómo manejarlos

- 4 Alimentación ideal durante el tratamiento con Mounjaro

- 5 Ejercicio recomendado durante el tratamiento

- 6 Mitos comunes sobre Mounjaro

- 7 Cómo saber si el tratamiento está funcionando?

- 8 Ajustes del tratamiento: cuándo avanzar, detener o cambiar

- 9 Salud emocional y GLP-1: el impacto mental de perder peso

- 10 Mantenimiento a largo plazo: cómo sostener tu nuevo estilo de vida



mounja

tirzepatida Solución

2.5 mg/0.5 mL

Inyectable

Caja con frasco ampul
única.

Vía de administración
Subcutánea.

CAPÍTULO 1:

QUÉ ES MOUNJARO Y CÓMO FUNCIONA EN TU CUERPO?

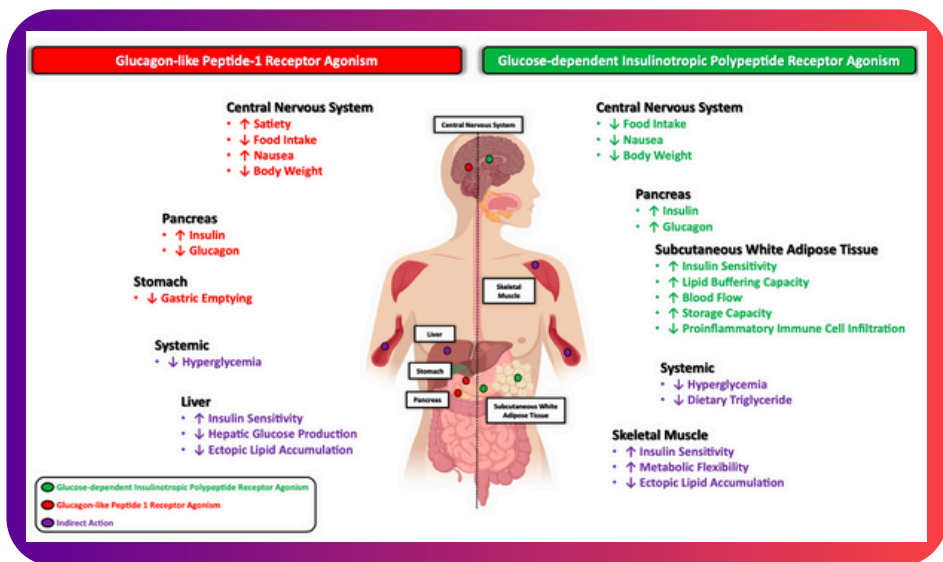
Iniciar un tratamiento para el control de peso es una decisión que va más allá de lo estético. Significa priorizar tu salud física y emocional. Si estás aquí, es porque tú o alguien cercano ha optado por usar **TIRZEPATIDA**, un medicamento moderno, respaldado por ciencia, diseñado específicamente para apoyar la pérdida de peso de forma sostenible y segura.

En este capítulo, quiero explicarte en profundidad cómo actúa tirzepatida en tu cuerpo, para que puedas iniciar tu tratamiento con claridad, confianza y motivación.

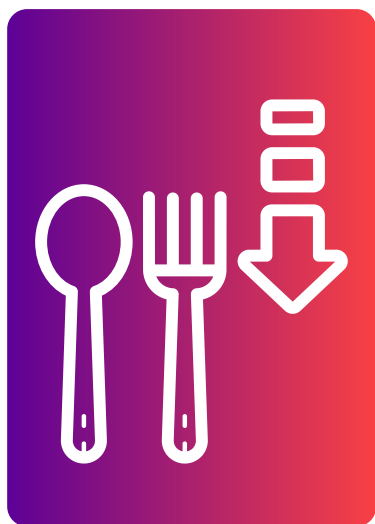
¿Qué es exactamente Tirzepatida?

Mounjaro® es el nombre comercial de **tirzepatida**, una molécula que imita una hormona natural de tu cuerpo llamada GLP-1 (péptido similar al glucagón tipo 1) y GIP (polipéptido inhibidor gástrico). Esta hormona tiene un papel clave en la regulación del apetito, el metabolismo y los niveles de azúcar en sangre.

Normalmente, tu cuerpo produce GLP-1 y GIP en el intestino después de comer. Esta hormona viaja al cerebro y otros órganos para decirle a tu cuerpo que ya comiste suficiente, que reduzca la velocidad del vaciado gástrico y que libere insulina (en caso de que lo necesites). El problema es que, en personas con **obesidad o resistencia a la insulina**, la producción o la respuesta a esta hormona suele estar alterada.

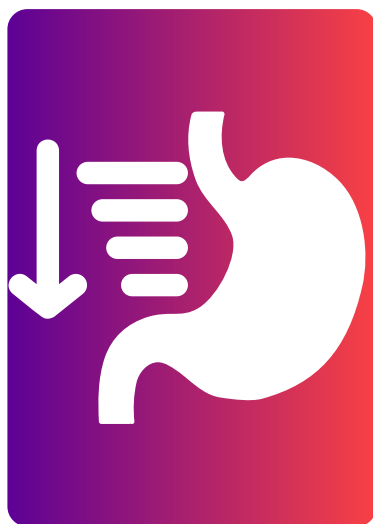


¿Qué efectos tiene tirzepatida en tu organismo?



Reduce el apetito

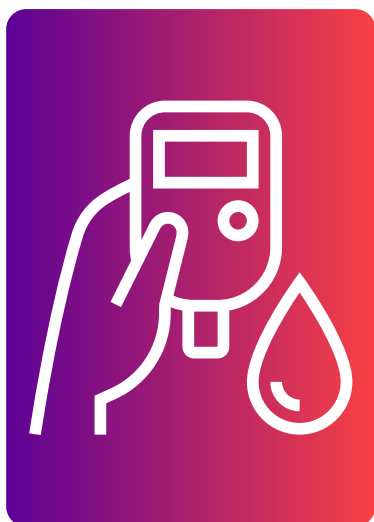
La tirzepatida actúa en los centros de control del apetito en tu cerebro, especialmente en el hipotálamo, ayudando a disminuir el deseo de comer y generando una sensación de saciedad más duradera. No se trata de "forzarte a comer menos", sino de ayudarte a sentirte lleno con menos cantidad de alimento.



Retarda el vaciamiento gástrico

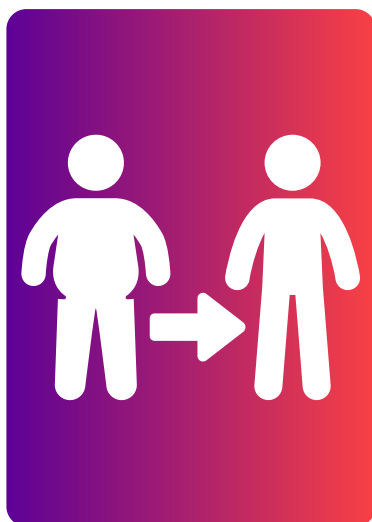
Uno de los efectos más interesantes de Mounjaro® es que ralentiza el vaciamiento del estómago. Esto significa que la comida permanece más tiempo en tu estómago, lo cual ayuda a mantener la sensación de saciedad y reduce los picos de hambre entre comidas.

¿Qué efectos tiene semaglutida en tu organismo?



Mejora el control de glucosa

Aunque no es un medicamento exclusivo para la diabetes, tirzepatida ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, algo especialmente beneficioso si tienes prediabetes, resistencia a la insulina o diabetes tipo 2. Esto se traduce en menos antojos y menos “subidas y bajadas” energéticas.



Apoya la pérdida de peso sostenida

A diferencia de otras estrategias que generan una pérdida de peso rápida pero poco duradera, Mounjaro® ha demostrado en estudios clínicos que puede generar una pérdida de entre 10% y 15% del peso corporal en 6 a 12 meses, con mejoría significativa en la presión arterial, lípidos y calidad de vida.

¿Para quién está indicado tirzepatida?

Este tratamiento ha sido aprobado por autoridades como la FDA y COFEPRIS para los siguientes grupos de pacientes:

- Personas adultas con obesidad (IMC igual o mayor a 30 kg/m²).
- Personas adultas con sobrepeso (IMC igual o mayor a 27 kg/m²) y una condición asociada, como:
 - Diabetes tipo 2
 - Hipertensión arterial
 - Dislipidemia (colesterol alto)
 - Apnea del sueño
- Personas con obesidad y riesgo cardiovascular (como infarto previo o enfermedad arterial) para reducir eventos cardiovasculares.

NO es un tratamiento estético ni está pensado para personas con peso normal. Es un tratamiento médico para una enfermedad compleja: la obesidad.

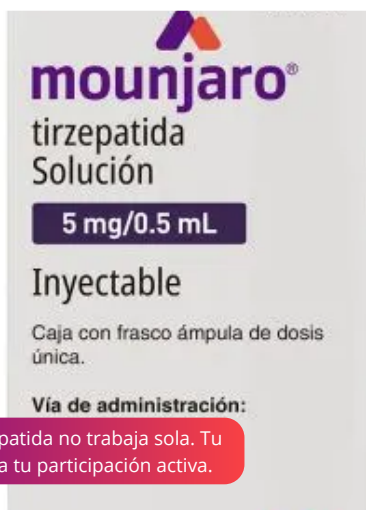
¿Quiénes no deben usar tirzepatida?

Este medicamento está contraindicado en ciertas situaciones médicas. No deberías usarlo si:

- Tienes antecedentes personales o familiares de **cáncer medular de tiroides o síndrome MEN 2** (neoplasia endocrina múltiple).
- Has tenido una reacción alérgica grave a la tirzepatida o a cualquier componente del medicamento.
- Estás **embarazada** o buscando quedar embarazada. Es importante suspenderlo al menos 2 meses antes de concebir.
- Estás en periodo de **lactancia** (no hay suficiente evidencia sobre su seguridad en esta etapa).
- Has tenido **pancreatitis** severa sin causa clara. En estos casos, es necesario valorar riesgos y beneficios individualmente.

¿Qué hace diferente a tirzepatida de otros tratamientos?

- Es una sola aplicación por semana, lo que mejora la adherencia.
- No produce ansiedad ni insomnio, como otros supresores del apetito.
- Su efecto es sostenido, tanto en el control del apetito como en la mejora metabólica.
- Puede combinarse con otros tratamientos como metformina, insulina basal o cambios en el estilo de vida, bajo supervisión médica.



¿Cuándo comenzaré a notar cambios?

Muchos pacientes reportan sentir menos hambre desde las primeras semanas, incluso antes de alcanzar la dosis completa. Sin embargo, la pérdida de peso significativa suele notarse después de la semana 8 o 12. Recuerda que la paciencia es clave. **Lo importante es que el cambio sea progresivo, saludable y duradero.**

Actividad:

Escribe en una hoja 3 razones por las que decidiste empezar este tratamiento. Léelas cada semana

Razón 1

Razón 1

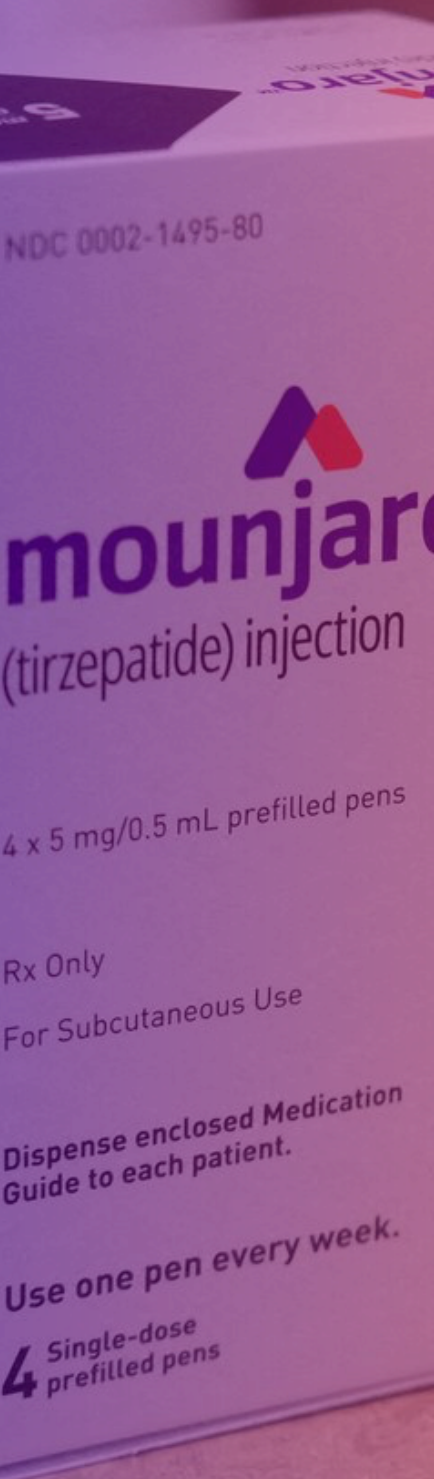
Razón 1

Entender cómo actúa Mounjaro® es el primer paso para tener éxito en este tratamiento. Ahora sabes que no es magia, pero sí una herramienta poderosa para transformar tu salud. Lo que sigue dependerá de tu compromiso, tus hábitos y del acompañamiento médico que recibas.

En el siguiente capítulo te explico paso a paso cómo iniciar tu tratamiento de forma segura y efectiva. Un buen comienzo puede marcar la diferencia.

Nos vemos ahí.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 2:

CÓMO INICIAR EL TRATAMIENTO CON TIRZEPATIDA PASO A PASO

Una de las claves para que el tratamiento con tirzepatida funcione correctamente y sin molestias es saber cómo empezarlo. Muchas veces, los pacientes se sienten ansiosos o dudosos al comenzar un nuevo medicamento, sobre todo cuando se trata de una inyección. **Pero déjame decirte esto: comenzar bien puede marcar la diferencia entre abandonar o tener éxito.**

En este capítulo te explico paso a paso cómo iniciar el tratamiento de forma segura, qué dosis usar, cómo aplicarla correctamente y qué hacer si tienes efectos adversos al principio.

Entiende la fase de ajuste de dosis

El tratamiento con tirzepatida **no inicia directamente con la dosis completa**. El cuerpo necesita adaptarse poco a poco para minimizar efectos secundarios, especialmente los digestivos como náuseas o distensión abdominal.

El aumento progresivo se llama fase de escalamiento de dosis, y se hace así:

Comienza



2.5_{MG}
POR 4 SEMANAS

Continúa



5_{MG}
POR LO MENOS
POR 4 SEMANAS

Otras dosis disponibles:

7.5_{MG}

10_{MG}

12.5_{MG}

15_{MG}

MANTÉN TU DOSIS ACTUAL AL MENOS POR 4 SEMANAS

Este proceso puede alargarse o pausarse si presentas molestias. **No hay prisa. Escuchar a tu cuerpo es más importante que llegar rápido a la dosis máxima.**

Pasos de aplicación

Preparando el frasco vial

- Retira la tapa protectora de plástico
- No quites el tapón de goma

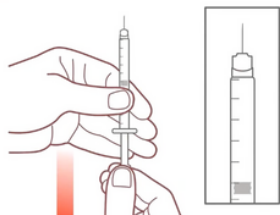
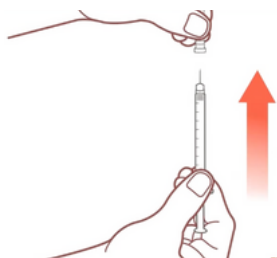


Preparando el frasco vial

- Limpia el tapón de goma con un algodón con alcohol

Prepara la jeringa y la aguja

- Retira el protector de la aguja
- Sostén la jeringa con la aguja expuesta apuntando hacia arriba



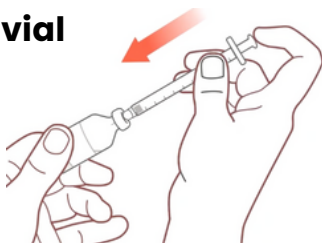
Prepara la jeringa y la aguja

- Introduce una pequeña cantidad de aire en la jeringa (0.5 mL)

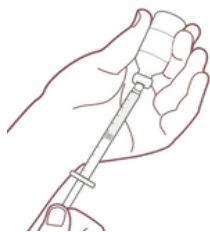
Pasos de aplicación

Inyecta aire en el frasco vial

- Inserta la aguja a través del tapón de goma en la parte superior del frasco vial de tirzepatida
- Inyecta aire en el frasco vial



Llena la jeringa



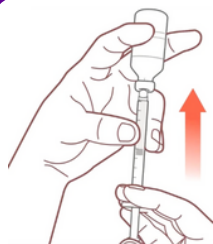
- Voltea el frasco vial de Tirzepatida y la jeringa hacia abajo
- Jala lentamente el émbolo de la jeringa para retirar la solución

Llena la jeringa

- Si hay burbujas de aire golpea suavemente la jeringa

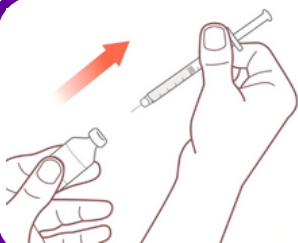


Finaliza la preparación de la jeringa



- Empuja lentamente el émbolo hacia arriba hasta que no quede aire en la jeringa

Pasos de aplicación



Finaliza la preparación de la jeringa

- Saca la jeringa del tapón del frasco vial



Inyecta el medicamento

- Limpia el área donde vas a realizar la aplicación
- Pellizca y sostén suavemente el pliegue de la piel

Inyecta el medicamento

- Inyecta debajo de la piel
- Inyecta toda la solución



Inyecta el medicamento

- Saca la aguja de tu piel y coloca la aguja directamente en un contenedor de objetos punzocortantes

Escoge el día ideal y sé constante

La tirzepatida se aplica una vez por semana, el mismo día, sin importar **si es con o sin alimentos. Elige un día que sea fácil de recordar** (por ejemplo, lunes por la mañana) y mantén ese patrón durante todo el tratamiento.

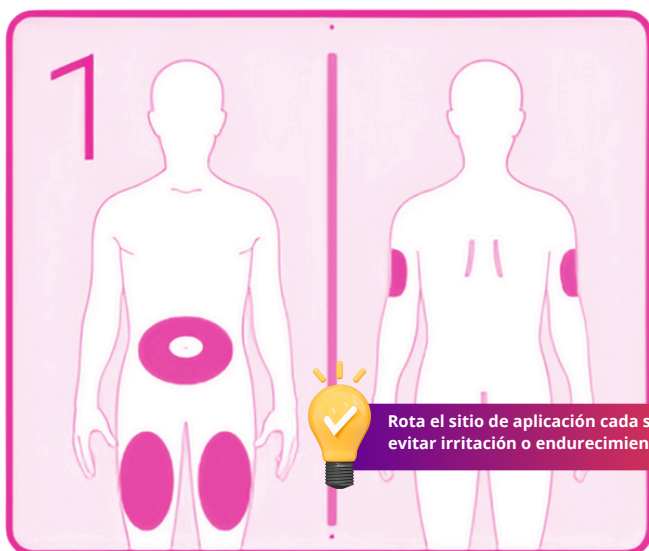


Pon una alarma semanal en tu celular o un recordatorio visual en el refrigerador.

¿Cómo y dónde se aplica la inyección?

Tirzepatida se aplica vía subcutánea, es decir, debajo de la piel. Las zonas recomendadas son:

- Parte frontal del abdomen (evitando un área de 5 cm alrededor del ombligo)
- Parte superior del muslo
- Parte posterior del brazo



Rota el sitio de aplicación cada semana para evitar irritación o endurecimiento de la piel.

¿Qué hacer si olvidas una dosis?

La Tirzepatida tiene una vida media larga, por lo que no pasa nada si te retrasas un poco, pero es importante actuar con criterio:



Si han pasado menos de 3 días, puedes aplicarla tan pronto lo recuerdes.



Si han pasado más de 3 días, omítela y espera la próxima dosis en tu día habitual.



Si olvidas dos o más semanas seguidas, probablemente necesitarás reiniciar desde la dosis más baja (2.5 mg). Consulta siempre con tu médico.

Prepárate para los efectos al inicio

Es común que durante las primeras semanas experimentes algunos efectos secundarios. **Esto no significa que algo esté mal, solo que tu cuerpo se está adaptando.**



Náusea
leve, sobre
todo
después
de comer



Distensión
abdominal
o sensación
de "llenura"



Cambios en
el apetito
(que es
parte del
efecto
esperado)



Gases,
acidez o
molestias
digestivas
ligeras

Tips para manejarlos

- Come más lento y mastica bien
- Evita comidas muy grasosas o abundantes
- Prefiere alimentos cocidos y fáciles de digerir
- Mantente hidratado (agua o sueros sin azúcar)
- No te acuestes inmediatamente después de comer
- Realiza caminatas ligeras tras las comidas

Si los síntomas son persistentes o intensos, tu médico puede recomendarte antieméticos (medicamentos para la náusea) o ajustar el ritmo de escalamiento.

Primeros logros a esperar



La dosis se aumenta poco a poco para que el cuerpo se adapte



Elige un día fijo para aplicarte la inyección



Aplica en abdomen, muslo o brazo (rotando sitios)



Si olvidas una dosis, actúa según el tiempo que ha pasado



Náuseas o llenura son comunes, pero se pueden controlar



Los beneficios llegan con paciencia y constancia

Actividad:

Crea tu propio ritual semanal para el día que te apliques la dosis:

Ejemplo: preparar tu café favorito, escuchar una canción especial o escribir cómo te sientes ese día.

[illegible]

Repetir ese pequeño ritual cada semana te ayuda a crear una rutina emocional positiva.

En el siguiente capítulo te hablaré con detalle sobre los efectos secundarios más comunes de la tirzepatida y cómo manejarlos con tranquilidad y estrategias prácticas.

Nos vemos ahí.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 3:

EFFECTOS SECUNDARIOS COMUNES DE LA TIRZEPATIDA Y CÓMO MANEJARLOS

Uno de los grandes temores al iniciar un nuevo tratamiento es la posibilidad de tener efectos adversos. Es natural que te preguntes: “¿Y si me cae mal?”, “¿Y si me hace daño?”. Tranquilo, te entiendo. Por eso, en este capítulo te explico cuáles son los efectos secundarios más comunes de la tirzepatida, por qué ocurren y, lo más importante, qué puedes hacer para prevenirlos o aliviarlos.

¿Por qué ocurren los efectos secundarios?

La tirzepatida actúa sobre el sistema digestivo y el sistema nervioso central. Al reducir el apetito, **ralentizar el vaciamiento gástrico** y mejorar la respuesta a la glucosa, también puede generar sensaciones nuevas en tu cuerpo. Estos efectos son en su mayoría leves, transitorios y prevenibles.



los síntomas suelen aparecer en las primeras semanas, especialmente cuando se aumenta la dosis, y tienden a disminuir con el tiempo.

Efectos secundarios más frecuentes

Náusea

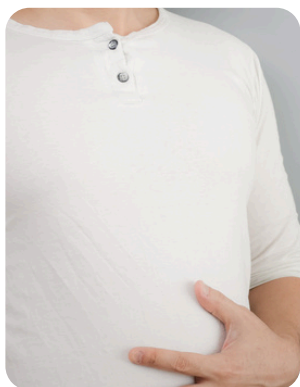
Es el efecto más común, especialmente después de las comidas.

Cómo prevenirla o reducirla:

- Come más despacio, mastica bien y no te llenes.
- Evita alimentos muy grasosos, condimentados o fritos.
- No bebas grandes cantidades de agua junto con los alimentos.
- Realiza caminatas suaves después de comer.
- Divide tus comidas en 4-5 porciones pequeñas al día.

Medicamentos que ayudan: Si es necesario, tu médico puede recetarte antieméticos como metoclopramida, domperidona o ondasetrón.

Plenitud gástrica



Sensación de estómago “lleno”, gases o lentitud digestiva.

Consejos útiles:

- Evita bebidas carbonatadas o masticar chicle.
- Limita los alimentos flatulentos como col, frijol, brócoli.
- Evita acostarte después de comer.
- Aplica calor local si hay molestias (como una bolsa térmica suave).

Estreñimiento

Al reducir el apetito, es normal comer menos. Menos comida puede significar menos evacuaciones.

Qué puedes hacer:

- Aumenta el consumo de agua (mínimo 1.5 L al día).
- Agrega más fibra natural: frutas con cáscara, avena, semillas.
- Realiza caminatas diarias.
- Considera probióticos o suplementos de fibra si lo autoriza tu médico.

Diarrea o heces blandas

Menos común, pero puede ocurrir en algunos pacientes.

Manejo básico:

- Evita lácteos y alimentos irritantes.
- Hidrátate bien con sueros orales sin azúcar.
- Come arroz, plátano, manzana cocida y zanahoria.
- Consulta si necesitas medicamentos antidiarreicos.



Disminución del apetito

No es exactamente un efecto secundario, pero es parte del objetivo del tratamiento. Aun así, algunos pacientes sienten que no tienen hambre en absoluto.

Qué hacer:

- Asegúrate de consumir proteínas y nutrientes aunque no tengas hambre.
- Mantén horarios regulares para comer (aunque sean porciones pequeñas).
- Prioriza la calidad nutricional sobre la cantidad.
- Si el desinterés por la comida persiste más allá del primer mes, coméntalo con tu médico.



Fatiga o sensación de debilidad



Puede suceder durante las primeras semanas, especialmente si reduces mucho la ingesta calórica o no te estás hidratando bien.

Recomendaciones:

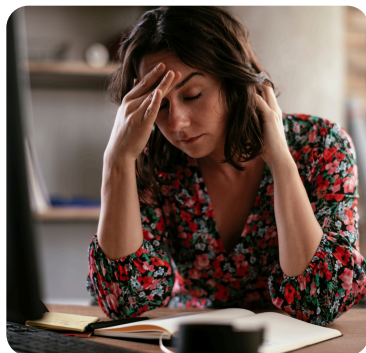
- Come algo cada 3-4 horas aunque sea poco.
- Hidrátate adecuadamente (agua, infusiones, suero sin azúcar).
- Evita ayunos prolongados.
- Mantén algo de movimiento físico para activar tu energía.

Dolor de cabeza o mareos

Raros, pero pueden estar relacionados con la baja ingesta de carbohidratos o una leve deshidratación.

Qué hacer:

- Toma agua durante el día.
- Evita saltarte comidas.
- Asegúrate de dormir bien.
- Coméntalo con tu médico si es frecuente.



Cuándo preocuparte

La gran mayoría de los efectos de la tirzepatida son leves. Sin embargo, debes buscar atención médica de inmediato si presentas:

- Dolor abdominal intenso, persistente, que se irradia a la espalda (puede ser pancreatitis).
- Fiebre, vómito incontrolable o signos de deshidratación.
- Reacción alérgica: ronchas, dificultad para respirar, hinchazón en labios o lengua.
- Visión borrosa, mareo severo, confusión mental.

Consejo de tu médico

Tener efectos secundarios no significa que el tratamiento no sirva o que no es para ti. La mayoría se pueden manejar, y vale la pena seguir si estás viendo beneficios.

Habla siempre con tu médico antes de suspender, ajustar la dosis o combinar con otros medicamentos. Este proceso es contigo, no en contra de ti.

Actividad:

Selecciona una escala del 1 al 5 con caritas (😊😐😞) y marca cómo te sientes cada día por 7 días.

Náusea

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Vómito

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Diarrea

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Plenitud gástrica

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Disminución del apetito

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Fatiga o cansancio

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Otro: _____

Semana 1	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 3	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐
Semana 2	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐	Semana 4	😊 😐 😞 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

En el próximo capítulo
hablaremos de un tema
fundamental: la
alimentación ideal
durante tu tratamiento
con tirzepatida, qué
comer, cómo estructurar
tus comidas y qué errores
evitar para potenciar tu
tratamiento.

Seguimos avanzando
juntos.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 4:

ALIMENTACIÓN IDEAL DURANTE EL TRATAMIENTO CON TIRZEPATIDA

Una de las preguntas más frecuentes que recibo en consulta es:

“Doctor, ¿y ahora qué puedo comer?”

Cuando estás bajo tratamiento con tirzepatida, tu apetito cambia, tus hábitos se transforman y tu cuerpo comienza a responder distinto a los alimentos. Por eso, no se trata de seguir una dieta rígida, sino de aprender a nutrirte de forma funcional, flexible y consciente, en sintonía con tu nuevo metabolismo.

Come menos, pero mejor

La tirzepatida reduce tu apetito. Eso significa que comerás menos cantidad, pero ahora cada bocado cuenta más que nunca. Tu cuerpo necesita calidad sobre cantidad.

Prioriza alimentos que te nutran, no solo que te llenen:

- Proteínas magras: pollo, pescado, huevo, legumbres, yogur griego, tofu.
- Verduras: cocidas al vapor, asadas, salteadas. ¡Color en tu plato!
- Carbohidratos complejos: avena, arroz integral, camote, quinoa.
- Grasas saludables: aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva.

Evita calorías vacías (jugos, pan blanco, frituras, dulces), ya que tu espacio para comer será limitado.



Estructura de comidas recomendada

Aunque tu apetito disminuya, es importante mantener un patrón de alimentación regular. Esto estabiliza tu metabolismo y previene caídas de energía.

Te sugiero entre 3 y 5 tiempos de comida al día, adaptados a tu ritmo y hambre real.

Ejemplo de estructura diaria:

- Desayuno: avena con leche vegetal + nueces + fruta en cubitos
- Comida principal: $\frac{1}{2}$ plato de verduras, $\frac{1}{4}$ proteína, $\frac{1}{4}$ carbohidrato
- Cena ligera: sopa de verduras + tortilla integral + aguacate
- Snacks saludables (opcional): yogur griego, almendras, zanahorias baby

No es necesario comer si no tienes hambre, pero tampoco es ideal pasar más de 6-8 horas sin nutrirte.

Hidrátate aunque no tengas sed

Objetivo mínimo:

➔ 2 a 3 litros de agua al día.

Puedes incluir:

- Agua natural
- Infusiones frías o calientes (sin azúcar)
- Agua con rodajas de pepino, limón o menta
- Caldos caseros bajos en sal

Evita: refrescos light (aunque no tengan azúcar, suelen inflamar), bebidas energéticas o alcohol.



Alimentos y hábitos que conviene evitar

Durante el tratamiento, algunos alimentos pueden aumentar efectos adversos o dificultar tu progreso. Aquí te dejo lo que recomiendo limitar o evitar:

- Comidas muy grasosas o fritas → aumentan la náusea y la distensión.
- Comidas ultraprocesadas → inflaman y no aportan nutrientes reales.
- Exceso de lácteos → pueden aumentar gases o intolerancia.
- Ayunos extremos → pueden generar mareos o fatiga.
- Comer sin hambre o por ansiedad → rompe la conexión con tus señales internas.

Este es el momento ideal para reaprender a escuchar a tu cuerpo.



Planifica para tener éxito

Cuando no tienes un plan, es más fácil caer en decisiones impulsivas. Te recomiendo:

- Planear tus comidas de la semana (al menos 3 días por adelantado).
- Tener a la mano snacks saludables (almendras, yogur, fruta).
- Cocinar porciones dobles para guardar o congelar.
- Pedir que tus compras en el supermercado giren en torno a los 4 grupos clave: verduras, proteína, fibra, grasas buenas.

Un pequeño esfuerzo de organización tiene un gran impacto en tus resultados.



Plan alimenticio

Desayuno

- ✓ 2 huevos y 2 claras de huevo
- ✓ 30g espinaca
- ✓ 20g queso panela ligh
- ✓ 1 rebanada (30g) de pan sin gluten con 30g aguacate



Colación

- ✓ 150g yogur griego sin azúcar con
- ✓ 5g chía
- ✓ Scoop de proteína de proteína



Comida

- ✓ 200g pechuga de pollo a la plancha
- ✓ 100g ensalada de hojas verdes
- ✓ 50g jitomate
- ✓ 10ml aderezo de aceite de oliva y limón



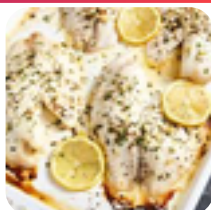
Colación

- ✓ 1 scoop (30g) de proteína hidrolizada con agua



Cena

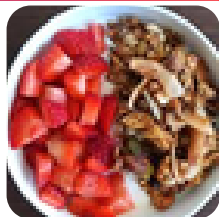
- ✓ 200g filete de tilapia al horno
- ✓ 100g calabacitas salteadas
- ✓ 40g arroz integral



Plan alimenticio

Desayuno

- ✓ 200g yogur griego sin azúcar
- ✓ 50g fresas
- ✓ 10g chía



Colación

- ✓ Batido de proteína hidrolizada
- ✓ 200ml leche de almendra



Comida

- ✓ 200gr carne asada
- ✓ 100g de nopales
- ✓ 50g aguacate 



Colación

- ✓ 150g yogur griego
- ✓ 5g semillas de chía
- ✓ 50g frutos rojos



Cena

- ✓ 2 tostadas sin gluten (30g c/u)
- ✓ 50g guacamole
- ✓ 100g atún



No necesitas una dieta perfecta. Lo que necesitas es una alimentación que se adapte a ti, a tus metas, a tus emociones y a tus posibilidades.

El tratamiento con tirzepatida te da la oportunidad de reconectar con tus hábitos. Es un momento para cambiar desde la raíz, no solo lo que comes, sino cómo comes, por qué comes, y para qué.

En el siguiente capítulo te hablaré sobre el tipo de ejercicio que más te puede ayudar durante este proceso, incluso si no te gusta el gimnasio o no sabes por dónde empezar.

Vamos paso a paso, y siempre juntos.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 5:

EJERCICIO RECOMENDADO DURANTE EL TRATAMIENTO CON TIRZEPATIDA

Estás bajando de peso. Tu apetito ha cambiado. Te sientes más ligero. Es natural que en esta etapa te preguntes:

“¿Necesito hacer ejercicio también?” la respuesta corta es: sí, pero no como te imaginas.

El ejercicio durante el tratamiento con tirzepatida no es un castigo ni un requisito extremo. Es una herramienta para proteger tu masa muscular, mejorar tu metabolismo, elevar tu estado de ánimo y ayudarte a mantener los resultados a largo plazo.

En este capítulo te explico qué tipo de actividad física es ideal, cómo empezar, qué evitar y cómo adaptar el movimiento a tu vida, sin frustración.

¿Por qué es importante moverse mientras usas tirzepatida?

La tirzepatida ayuda a reducir grasa corporal, pero también puede generar pérdida leve de masa muscular si no se acompaña de actividad física.

Además, moverte regularmente te ayuda a:

- Acelerar el metabolismo y gastar más calorías en reposo.
- Mejorar el control del azúcar en sangre.
- Disminuir el estreñimiento y la hinchazón.
- Elevar las endorfinas (hormonas del bienestar).
- Reducir ansiedad, antojos y estrés.
- Mejorar la calidad del sueño y tu energía diaria.

No tienes que correr maratones. Caminar todos los días ya es medicina.



¿Qué tipo de ejercicio es mejor?

Ejercicio aeróbico (cardiovascular).

Son movimientos continuos que elevan un poco tu frecuencia cardiaca.

Opciones ideales:

- Caminar a paso ligero (mínimo 20–30 minutos)
- Bicicleta fija o al aire libre
- Natación o ejercicios en el agua
- Subir escaleras
- Bailar (sí, también cuenta)

Lo ideal: 150 minutos a la semana (puedes dividirlo en 30 minutos 5 veces por semana, o incluso en bloques de 10 minutos).

Ejercicio de fuerza o resistencia

sirve para mantener tu músculo y evitar flacidez, especialmente durante la pérdida de peso.

Opciones simples:

- Sentadillas con tu propio peso corporal
- Subir y bajar un escalón (step)
- Usar ligas de resistencia
- Botellas de agua como pesas caseras
- Yoga o pilates suave

💡 Lo ideal: 2 veces por semana, trabajando piernas, brazos y abdomen de forma progresiva.

Si llevas tiempo sin moverte, empieza así:

No te compares con otros. Empieza donde estés.

Ejemplo de plan para principiantes:

- Semana 1: camina 10 minutos al día, 3 veces por semana.
- Semana 2: aumenta a 15 minutos.
- Semana 3: agrega ejercicios simples de fuerza en casa (2 veces).
- Semana 4: alcanza 30 minutos al día, al menos 5 veces por semana.

El progreso es acumulativo.

**Lo importante es la constancia, no la
perfección.**

Precauciones y señales de alarma

Escucha a tu cuerpo. Si sientes:

- Mareo, dolor en el pecho o fatiga extrema
- Dolor articular que no mejora
- Palpitaciones inusuales

Detente y consulta a tu médico. Comenzar suave y progresivo es clave.

También evita ejercitarte inmediatamente después de comer, sobre todo durante las primeras semanas de tratamiento, cuando la digestión es más lenta.

No necesitas estar motivado para empezar. Solo necesitas empezar, aunque sea con 5 minutos al día. El ejercicio es una medicina gratuita, sin efectos secundarios negativos, que potencia todo lo que la semaglutida ya está haciendo por ti.

En el próximo capítulo vamos a hablar de los mitos más comunes que existen sobre este tratamiento, para que no te dejes llevar por rumores ni miedo.

Recuerda: moverse no es una obligación. Es un regalo para tu cuerpo.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 6:

MITOS COMUNES SOBRE LA TIRZEPATIDA

Cuando un medicamento genera resultados visibles, rápidos y es relativamente nuevo, es natural que surjan rumores, dudas y mitos. La semaglutida no es la excepción.

Como médico, he escuchado todo tipo de afirmaciones erróneas: que daña órganos, que te “seca”, que si lo dejas rebota todo... Por eso, en este capítulo vamos a revisar con claridad los mitos más comunes que escuchan los pacientes que están en tratamiento con tirzepatida, para que tomes decisiones desde la confianza, no desde el miedo.

Mito 1: “La tirzepatida es una solución mágica para bajar de peso sin esfuerzo”

Realidad:

La tirzepatida no es magia. Es una herramienta poderosa, sí, pero su efectividad depende de que se acompañe con cambios reales en tu estilo de vida: alimentación, movimiento y mentalidad.

No reemplaza una vida saludable. La complementa.

Mito 2: “Si dejo de usarla, voy a recuperar todo el peso”

Realidad:

No necesariamente. Lo que provoca el famoso “rebote” no es dejar el medicamento, sino volver a los mismos hábitos que causaron el aumento de peso en primer lugar.

Si al suspender la tirzepatida mantienes tus nuevas rutinas (alimentación consciente, actividad física, mejor relación con la comida), puedes sostener gran parte de los resultados obtenidos.

Mito 3: “Solo es para personas con obesidad severa”

Realidad:

La tirzepatida está indicada en personas con obesidad (IMC ≥ 30), pero también en quienes tienen sobrepeso (IMC ≥ 27) si existe alguna condición médica asociada (diabetes, hipertensión, apnea del sueño, entre otras).

Cada caso debe ser evaluado individualmente. No es un medicamento estético ni de uso generalizado sin criterio.

Mito 5 “Afecta el hígado, riñones o tiroides”

Realidad:

Los estudios actuales no han demostrado daño hepático, renal ni tiroideo en personas sanas. La tirzepatida es segura cuando se usa con indicación médica y seguimiento.

Sin embargo, **sí debe evitarse en personas con antecedentes de pancreatitis o con antecedentes familiares de cáncer medular de tiroides**, por precaución.

Mito 6: “Es como meterse insulina”

Realidad:

La tirzepatida no es insulina, no contiene azúcar, no estimula el páncreas como otros medicamentos, y no tiene efectos similares a la hipoglucemia si no tienes diabetes. Es una hormona diferente que regula el apetito, la digestión y la glucosa de forma natural.

Mito 7: “Me va a dar mucha náusea todo el tiempo”

Realidad:

No todos los pacientes presentan náuseas. De hecho, cuando se hace el aumento de dosis de forma gradual y con las estrategias correctas, la mayoría de las personas tolera muy bien el tratamiento.

Y si llegas a tener náusea, existen formas de reducirla (alimentación adecuada, hidratación, medicamentos de apoyo).

Estar bien informado es una de las formas más poderosas de sostener el tratamiento con confianza y responsabilidad. No creas todo lo que ves en redes. Consulta siempre con tu médico y busca fuentes confiables.

En el siguiente capítulo hablaremos de algo igual de importante: cómo saber si el tratamiento con tirzepatida realmente te está funcionando, más allá del número en la báscula.

Seguimos construyendo salud con base en evidencia.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 7:

CÓMO SABER SI EL TRATAMIENTO CON TIRZEPATIDA ESTÁ FUNCIONANDO

Una de las inquietudes más comunes que escucho en consulta es:

“Doctor, ¿cómo sé si esto me está sirviendo?”

Es una pregunta válida. Muchas veces los pacientes se enfocan únicamente en el número de la báscula y, si no ven una caída rápida, creen que el tratamiento no está funcionando. Pero el éxito con semaglutida se mide en mucho más que kilos.

En este capítulo te explico los signos reales de progreso, cómo llevar un seguimiento efectivo y cuándo es momento de consultar para ajustar el tratamiento.

El peso es solo un indicador... no el único

Es cierto que la tirzepatida está diseñada para ayudarte a bajar de peso. Pero la velocidad y cantidad varían de persona a persona.

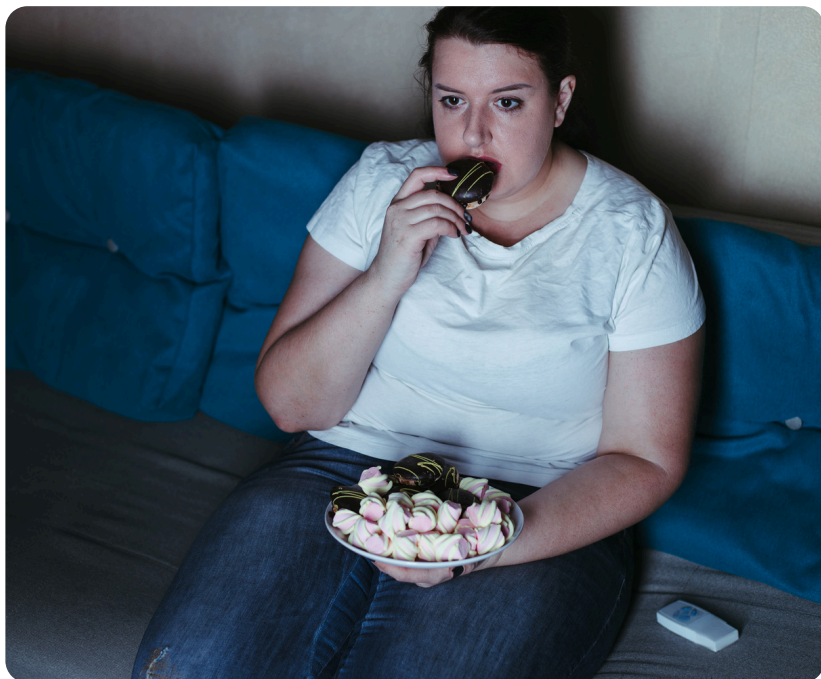
Lo que vemos en estudios clínicos es:

- La mayoría de los pacientes pierde entre 5% y 15% de su peso corporal en 6–12 meses.
- La pérdida de peso más significativa suele comenzar a partir de la semana 8 a 12, especialmente una vez que alcanzas 1.0 mg o más.
- Algunos pacientes pierden peso desde las primeras semanas; otros tienen una pérdida más lenta pero constante.

No todos los cuerpos responden igual. Y más rápido no significa más saludable.



CAPÍTULO 7 | CÓMO SABER SI EL TRATAMIENTO CON TIRZEPATIDA ESTÁ FUNCIONANDO



Mucho antes de perder kilos, puedes empezar a notar otros cambios importantes. **Algunos son sutiles pero poderosos:**

- Menor ansiedad por comer
- Reducción de antojos, sobre todo por azúcares y harinas
- Te llenas con menos cantidad
- Comienzas a respetar señales internas de hambre y saciedad
- Mejor digestión y menos hinchazón
- Más energía al despertar
- Mejor control de glucosa (si tienes diabetes o resistencia a la insulina)
- Tu ropa empieza a quedarte más suelta, aunque la báscula no se mueva mucho

No ignores estas señales. Son indicadores reales de que tu cuerpo está cambiando desde adentro.

Cómo hacer un seguimiento inteligente

	Semana					
	1	2	3	4	5	6
Peso						
Cintura						
Cadera						
Apetito (1 - 10)						
Energía (1 - 10)						
Cambios de ropa (1 - 10)						
Comentarios						

Esto te permitirá ver avances que a veces no son tan obvios, pero que sí están ocurriendo.

¿Qué pasa si no veo resultados?

Puede pasar. Y no significa que fracasaste. Algunas razones por las que el tratamiento parece no funcionar:

- No has llegado aún a la dosis completa (2.4 mg)
- Estás en fase de adaptación inicial
- Tu cuerpo responde más lento, pero está cambiando
- Tu alimentación aún necesita ajustes
- Estás reteniendo líquidos o ganando músculo (el peso se equilibra)

Consulta a tu médico si:

- Llevas más de 8–10 semanas con la dosis completa y no hay pérdida de peso
- Has aumentado de peso de forma inexplicable
- No sientes cambios en tu apetito o relación con la comida
- Sientes que el tratamiento ya no está haciendo efecto

En esos casos, es posible que necesites ajustar el plan nutricional, la actividad física o evaluar otras causas hormonales o metabólicas.

El éxito no es solo bajar peso

El verdadero éxito de la semaglutida no es que te marque menos la báscula, sino que:

- Aprendas a comer con conciencia
- Recuperes energía y salud metabólica
- Mejores tu autoestima y tu estado de ánimo
- Sostengas tus logros a largo plazo sin culpa ni restricción

Si estás viendo algún tipo de cambio positivo — aunque sea pequeño— el tratamiento está funcionando. El cuerpo necesita tiempo. No te compares. No te frustres.

Confía en el proceso. Confía en ti. Y si sientes que no avanzas, no abandones: consulta, ajusta, continúa.

En el próximo capítulo hablaremos de algo muy importante: cómo hacer ajustes en el tratamiento según tu evolución, cuándo avanzar en dosis, hacer pausas o cambiar de estrategia.

Seguimos contigo, paso a paso.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 8:

AJUSTES DEL TRATAMIENTO CON TIRZEPATIDA: CUÁNDO AVANZAR, DETENER O CAMBIAR

El tratamiento con tirzepatida no es lineal. Hay momentos en los que se avanza, otros en los que se mantiene la dosis, y también ocasiones donde se detiene o se modifica temporalmente.

Este capítulo te ayudará a entender cuándo es necesario hacer ajustes, qué señales debes observar y cómo tomar decisiones con tu médico, sin miedo ni frustración. Tu cuerpo no es una máquina, y este proceso se adapta a ti... no tú a él.

¿Cuándo avanzar a la siguiente dosis?

La tirzepatida se inicia con dosis bajas y se incrementa de manera progresiva para que tu cuerpo se adapte. La pauta general es subir la dosis cada 4 semanas hasta llegar a la dosis de mantenimiento (15 mg), pero no todos los pacientes avanzan al mismo ritmo.

Debes subir de dosis cuando:

- Has tolerado bien la dosis actual (sin efectos secundarios relevantes).
- Tu apetito sigue alto y sientes que necesitas mayor efecto.
- Estás estancado y tu cuerpo parece haber “acostumbrado” la dosis.
- Ya pasaron 4–5 semanas y no hay motivo médico para esperar más.

Recuerda: nunca aumentes la dosis por tu cuenta. Siempre hazlo bajo supervisión médica.



¿Cuándo mantener o posponer el avance?

Hay ocasiones en las que detenerte en la dosis actual por más tiempo es la mejor decisión. Esto permite que tu cuerpo se estabilice, que se reduzcan los efectos adversos y que te sientas más cómodo con el tratamiento.

Mantén la dosis si:

- Estás teniendo náuseas, pesadez o malestar persistente.
- Acabas de atravesar un periodo de estrés, enfermedad o viaje.
- Sientes que estás perdiendo peso a buen ritmo con la dosis actual.
- Prefieres estabilizarte antes de seguir subiendo.

No hay prisa. **Lo importante es que el tratamiento sea sostenible para ti, no rápido.**



¿Cuándo disminuir la dosis?

En algunos casos, bajar la dosis puede ser la mejor estrategia para recuperar bienestar, evitar efectos secundarios o ajustar el tratamiento a tu evolución.

Bajar la dosis puede considerarse si:

- Tienes efectos secundarios intensos que no mejoran.
- Tienes bajo peso o estás llegando a tu meta con rapidez.
- Tu apetito es muy bajo y no logras cubrir tus requerimientos nutricionales.
- Sientes debilidad o pérdida de masa muscular.

 Muchas personas logran excelentes resultados con dosis intermedias (5 a 10 mg) y no necesitan llegar a 15 mg.

¿Cuándo suspender temporalmente el tratamiento?

Hay situaciones médicas donde puede ser conveniente hacer una pausa. Esto no significa que el tratamiento haya fallado, sino que es necesario proteger tu salud ante condiciones especiales.

Suspende temporalmente si:

- Vas a tener una cirugía (por riesgo de vaciamiento gástrico lento).
- Tienes una infección aguda, vómitos persistentes o gastroenteritis.
- Estás embarazada o planeas embarazarte (debe suspenderse 2 meses antes).
- Necesitas iniciar otro tratamiento que pueda interferir.

En estos casos, al reiniciar el tratamiento puede ser necesario volver a empezar desde la dosis inicial (2.5 mg).

¿Cuándo considerar suspender definitivamente?

No todos los tratamientos son para todos. La tirzepatida puede no ser adecuada si:

- No tienes respuesta después de varios meses a dosis completas.
- Presentas efectos adversos graves o persistentes.
- Tienes complicaciones médicas asociadas (pancreatitis, reacciones alérgicas).
- No logras mantener hábitos saludables que acompañen el tratamiento.

Suspender no es fracasar. Es parte de encontrar lo que mejor funciona para ti, y eso también es medicina.

Siempre con acompañamiento médico

Cualquier ajuste —**ya sea avanzar, detener, bajar o suspender**— debe hacerse junto a tu médico. No lo hagas solo por lo que viste en redes sociales o lo que le funcionó a otra persona. Tu cuerpo, tu historia y tus necesidades son únicas.

El monitoreo profesional permite:

- Ajustar el tratamiento con base en análisis clínicos.
- Prevenir efectos secundarios.
- Evaluar otros factores como insulina, tiroides, estrés, sueño.
- Diseñar un plan de transición si decides suspender.

La tirzepatida no es una línea recta. Es un proceso flexible que se adapta a tu cuerpo, tus ritmos y tu evolución.

La clave está en escuchar tus señales, hablar con tu médico con confianza, y entender que hacer ajustes es parte del camino, no una señal de error.

En el siguiente capítulo hablaremos de algo que muchas veces se olvida: el impacto emocional de perder peso, cómo puede cambiar tu forma de verte y sentirte, y cómo manejarlo con empatía y claridad.

Seguimos avanzando, por dentro y por fuera.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 9:

SALUD EMOCIONAL Y TIRZEPATIDA – EL IMPACTO MENTAL DE PERDER PESO?

La pérdida de peso no solo transforma tu cuerpo. También remueve emociones, creencias, hábitos e incluso relaciones. Lo que ocurre en la mente de una persona que está cambiando su imagen corporal, su forma de comer y su salud metabólica es profundo, complejo y muchas veces silencioso.

Por eso, este capítulo es diferente. Aquí no hablamos de dosis ni síntomas. Hablamos de ti. De lo que sientes. De lo que nadie te explica cuando te dan una receta con tirzepatida, pero que muchas personas viven.

Tu relación con tu imagen: volver a reconocerte

Algunos pacientes, al perder peso, se sienten más seguros, más cómodos consigo mismos... pero otros se enfrentan a emociones inesperadas:

- No se reconocen frente al espejo.
- Les cuesta aceptar cumplidos.
- Se sienten vulnerables en un cuerpo que ahora es visible.
- Experimentan culpa por haber “esperado tanto tiempo para cambiar”.



Este fenómeno es más común de lo que imaginas. La identidad no cambia a la misma velocidad que el cuerpo. Necesitas darte tiempo para reconectar con tu nueva versión.

No tengas miedo de mirarte con nuevos ojos. Estás aprendiendo a vivir en otra piel. Es válido que te tome un poco de tiempo.

Comer con culpa o desconexión: un nuevo reto

Con tirzepatida, tu apetito disminuye. Para muchas personas esto es un alivio. Pero también puede generar confusión:

- Ya no sabes si estás comiendo por hambre, por hábito o por ansiedad.
- Sientes culpa si comes “de más”, aunque sea algo pequeño.
- Tienes miedo de volver a caer en los mismos patrones de antes.

Aquí es donde la alimentación consciente toma protagonismo. Comer con atención, sin juzgarte, reconociendo cuándo tienes hambre real y cuándo solo necesitas consuelo, es una habilidad emocional, no solo nutricional.

No se trata de perfección. Se trata de consciencia y compasión.



Cambios emocionales comunes en este proceso

Durante tu tratamiento con tirzepatida es posible que experimentes:

- Cambios en el estado de ánimo (mejores o más variables).
- Mayor sensibilidad emocional.
- Sentimientos de tristeza al dejar atrás la “vieja versión” de ti.
- Duelo por relaciones, hábitos o entornos que ya no encajan con tu nueva vida.
- Ansiedad por el futuro (“¿y si vuelvo a subir?”, “¿y si no puedo mantenerme así?”).

Todo esto es válido y esperado. Estás atravesando un proceso de transformación personal. No es solo una cuestión de grasa corporal. **Es un reencuentro contigo mismo.**



La influencia del entorno: comentarios y relaciones

Otro factor emocional importante es el entorno social. A medida que cambias físicamente, las personas a tu alrededor también reaccionan:

- “¡Te ves increíble!” (pero tú no te sientes así por dentro).
- “Ya no comas eso, tú estás a dieta, ¿no?”
- “¿No te estarás obsesionando?”
- “Antes estabas más feliz...”

Algunas relaciones mejoran. Otras se tensan. Es posible que te sientas juzgado, presionado o malinterpretado. Incluso puedes darte cuenta de que ciertas dinámicas ya no te hacen bien.

Es importante que aprendas a poner límites, elegir espacios seguros, y rodearte de personas que te apoyen sin condiciones.



¿Cuándo buscar apoyo psicológico?

A veces no es suficiente con “hablar con alguien”. Necesitas acompañamiento profesional.

Consulta a un terapeuta si:

- Tienes miedo constante de recuperar el peso.
- Sientes desconexión con tu cuerpo.
- Tu relación con la comida se ha vuelto restrictiva u obsesiva.
- Sufres ansiedad, tristeza persistente o falta de motivación.
- Te cuesta reconocerte o relacionarte con los demás.

Ir a terapia no es una señal de debilidad. Es una herramienta de autocuidado.

Muchos pacientes mejoran sus resultados físicos cuando atienden también su salud emocional.



Tu salud emocional es tan importante como tu glucosa o tu peso corporal.

Este proceso no es solo físico. Es una reconfiguración completa de tu historia con tu cuerpo, con la comida y contigo mismo.

No estás solo. No estás mal. Estás creciendo.

Y eso, aunque a veces duela... también es salud.

En el siguiente capítulo te explicaré cómo mantener los logros que has alcanzado, qué hacer después del tratamiento, y cómo vivir con estabilidad y libertad en tu nuevo estilo de vida.

Seguimos contigo hasta el final.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



CAPÍTULO 10:

MANTENIMIENTO A LARGO PLAZO – CÓMO SOSTENER TU NUEVO ESTILO DE VIDA

Llegaste hasta aquí. Has pasado por los cambios físicos, emocionales y de hábitos que conlleva el tratamiento con tirzepatida. Y ahora surge una nueva pregunta:

“¿Y después qué?”

Este capítulo está pensado para acompañarte en esa fase clave: el **mantenimiento**. Porque bajar de peso no es lo más difícil. **Lo más desafiante es mantenerlo con salud, libertad y equilibrio.**

Aquí te comparto principios clave para sostener tus logros sin ansiedad, sin culpa y con sentido de propósito.

Tirzepatida no es para siempre... pero tus hábitos sí

Es posible que llegues a un punto donde tú y tu médico decidan suspender o mantener una dosis mínima del tratamiento. Lo importante no es si sigues o no usando semaglutida, sino qué hábitos te quedan cuando el medicamento ya no está en tu sistema.

Recuerda:

- Comer con atención.
- Moverse con intención.
- Dormir bien.
- Reconocer tus señales internas.
- Cuidar tu salud emocional.

Los verdaderos resultados vienen del estilo de vida, no del fármaco.



Estrategias prácticas para sostener tu peso

Aquí tienes algunas recomendaciones basadas en evidencia y experiencia clínica:

- Pésate una vez por semana, en condiciones similares, sin obsesión.
- Observa cómo te queda la ropa, tu energía, tu apetito.
- Planifica tus comidas, no improvises con hambre.
- Registra tus logros (fotos, medidas, metas alcanzadas).
- Prepárate emocionalmente para momentos críticos: vacaciones, celebraciones, estrés.

Mantener no es quedarse igual. Es ajustar y adaptarse constantemente sin rendirse.



Qué hacer si comienzas a subir de peso

Una pequeña subida de peso es normal. Lo importante es actuar a tiempo, sin dramatizar ni castigarte.

- Revisa tus hábitos: ¿estás comiendo más? ¿te estás moviendo menos?
- Retoma lo que te funcionó: desayuno estructurado, caminatas, hidratación.
- Evalúa emocionalmente: ¿hay ansiedad, estrés, cansancio?
- Habla con tu médico: en algunos casos, una dosis de refuerzo o un tratamiento intermitente puede ser útil.

Subir 1–2 kilos y corregir es normal. Esperar a que sean 10... ya es más difícil.

Cuida lo que construiste

Has trabajado mucho para llegar hasta aquí. Este es el momento de proteger tu nueva salud con amor propio, no con miedo.

Haz una lista de:

- Los hábitos que te gustaría conservar.
- Las comidas que descubriste que te hacen bien.
- Las actividades físicas que disfrutas.
- Los logros que más te enorgullecen.

Este no es el fin del camino. Es el comienzo de tu vida con menos peso y más libertad.

He visto pacientes bajar 20, 30, incluso 40 kilos. Pero lo que más me emociona no es la pérdida de peso... sino ver cómo recuperan su energía, su autoestima, su independencia.

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista

Y eso no se mide en kilos. Se mide en decisiones diarias, en respeto por tu cuerpo y en una nueva forma de relacionarte contigo.

Tú puedes mantener lo que has logrado. No porque lo diga una báscula, sino porque ya has demostrado que puedes hacer cosas difíciles.

Y si en algún momento necesitas ayuda, puedes volver. Reiniciar. Reacomodar. Pero no rendirte.

En el próximo y último capítulo, te compartiré un mensaje de despedida. No para decir adiós, sino para que sepas que no estás solo, y que todo esto tiene sentido porque es tuyo, porque es real.



EPÍLOGO – UN MENSAJE FINAL DE TU MÉDICO

Querido paciente,

Llegaste al final de esta guía, pero no al final de tu camino. De hecho, estás comenzando una nueva etapa: una donde tu salud ya no se define solo por números, sino por decisiones, conciencia y compasión hacia ti mismo.

Escribí este material pensando en ti. En lo que sé que vives. En tus dudas al empezar. En tus miedos en la mitad. En tu deseo genuino de hacer las cosas bien, pero no saber por dónde empezar. Y también lo escribí para recordarte algo importante:

No estás solo. No estás roto. No estás tarde.

Iniciar tratamiento con tirzepatida no es rendirse. Es darte una oportunidad. Es usar la medicina a tu favor, como una herramienta para facilitar el verdadero trabajo: cambiar desde adentro.

Aquí no se trata solo de bajar de peso. Se trata de **recuperar tu salud, tu energía, tu identidad y tu tranquilidad.**

Tal vez ya has visto resultados. Tal vez estás apenas empezando. En cualquier caso, confía en ti. Confía en lo que tu cuerpo es capaz de hacer cuando le das lo que necesita: respeto, cuidado, alimento, movimiento, silencio... y tiempo.

Y si algún día te sientes frustrado, estancado o tentado a abandonar, vuelve a esta guía. Recuérdate por qué empezaste. Y si hace falta, **vuelve a empezar. Cuantas veces sea necesario.**

Gracias por dejarme acompañarte en este proceso. Gracias por confiar tu cuerpo, tu salud y tu camino a un médico que cree en ti.

Con respeto, admiración y cariño sincero,

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista



SOBRE EL AUTOR –
**DR. DAMIÁN
ALEJANDRO
TREVIÑO
SANDOVAL**

Soy médico internista certificado, egresado del Hospital General de Tampico y la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Llevo más de una década dedicado a la atención de adultos con enfermedades crónicas como obesidad, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y enfermedades del sueño.

Mi práctica médica no se centra solo en recetar medicamentos, sino en acompañar a las personas en procesos reales de cambio. Por eso, combino la medicina clínica con la educación y la comunicación empática.

Actualmente, colaboro activamente en la Centro de Diabetes y obesidad, donde cada día atiendo pacientes que, como tú, están buscando recuperar el equilibrio en su salud, su energía y su vida.

Además, soy docente y fundador de Red Médica Vlog, un proyecto educativo que apoya a médicos jóvenes, residentes y aspirantes al ENARM.

También creo contenido digital en redes para divulgar temas de medicina interna, GLP-1, nutrición y prevención.

Mi objetivo como médico es claro: hacer que la información médica sea comprensible, útil y humana. Esta guía que tienes en tus manos es parte de ese compromiso.

— Dr. Damián Treviño

Médico Internista

Datos profesionales

- Cédula Profesional: 11866016
- Cédula de Especialidad: 14555382
- Certificado por el Colegio Mexicano de Medicina Interna: 08375-24
- Miembro activo de la Sociedad Mexicana de Obesidad y del Colegio de Medicina Interna de México

GRACIAS POR
PERMITIRME SER
PARTE DE TU
PROCESO.

**SEGUIMOS
CONSTRUYENDO
SALUD, JUNTOS.**

— **Dr. Damián Treviño**
Médico Internista

Tirzepatida SIN SECRETOS

Guía completa para pacientes

¿Estás por comenzar un tratamiento con tirzepatida?
¿Te sientes confundido por tanta información en internet, opiniones contradictorias o dudas que nadie te ha resuelto?

Este libro fue escrito para ti.

“Tirzepatida SIN SECRETOS” es una guía clara, completa y humana creada por el Dr. Damián Treviño, médico internista con amplia experiencia en el acompañamiento de pacientes con obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

Aquí encontrarás:

- Cómo funciona realmente la tirzepatida
- Qué esperar durante las primeras semanas
- Cómo comer, moverte y adaptarte al tratamiento
- Manejo de efectos secundarios
- Mitos comunes y verdades respaldadas por evidencia
- Tips prácticos y actividades semanales para acompañarte
- Consejos emocionales para vivir esta transformación con seguridad

Más que un medicamento, la tirzepatida puede ser el inicio de un cambio de vida.

Este libro te acompaña paso a paso en ese camino, con ciencia, empatía y experiencia médica real.

Dr. Dam | GLP-1

Dr. Dam Internista ofrece atención médica especializada en enfermedades metabólicas como obesidad, diabetes e hipertensión, con un enfoque...

Dr. Dam

dr.dam.internista

@dr.dam.internista



TikTok