

1. ¿CÓMO HABLAR CON TU MÉDICO SOBRE EL PESO O DUDAS DEL TRATAMIENTO CON UN GLP1?



HABLAR DEL PESO CON EL MÉDICO NO SIEMPRE ES FÁCIL.

A veces sentimos pena, miedo o pensamos que el tema se va a enfocar solo en la apariencia. Pero hablar del peso es hablar de salud. **No se trata de juzgar, sino de buscar bienestar.**

Tu médico está para acompañarte, no para criticarte. Por eso es importante que llegues preparado a la cita. Antes de ir, piensa en tres cosas: **qué te preocupa, qué quieres lograr y qué dudas tienes.** Puedes anotarlas para no olvidarlas durante la conversación.

Algunas preguntas que puedes hacer son:

→ ¿Qué opciones tengo para manejar mi peso y cuál se adapta mejor a mí?

→ ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?

→ ¿Qué resultados puedo esperar y en cuánto tiempo?

→ ¿Qué puedo hacer si no veo cambios al principio?

También es útil que hables de todo lo que has probado antes, incluso si no funcionó. **Eso ayuda al médico a entender qué necesitas y a ajustar el plan.**

Y si ves consejos o productos en redes sociales, no te quedes con la duda. **Llévalos a la cita y pregúntale directamente al médico si son seguros o si aplican en tu caso.** Lo que ves en Internet no siempre tiene respaldo científico ni es igual para todos.

Recuerda:

Preguntar no es dudar de tu médico, es participar activamente en tu proceso. Tener claridad sobre tu tratamiento te da confianza y te ayuda a mantenerte constante. **Tu salud es un trabajo en equipo.**

Tú pones el compromiso y tu médico te guía en el camino.



MINI-GUÍA DE PREGUNTAS Y PUNTOS DE CHEQUEO PARA EL PACIENTE



Una herramienta práctica para acompañarte durante tu proceso de pérdida de peso. Puedes llevarla a tus citas médicas y usarla para hacer seguimiento de tus avances, resolver dudas y mantenerte motivado.

SECCIÓN 1. PREGUNTAS PARA TU CITA



Sobre tu estado actual

- ¿Cuál es mi diagnóstico actual y qué significa en mi caso?
- ¿Cuáles son los objetivos de mi tratamiento?
- ¿Qué resultados puedo esperar a corto y mediano plazo?



Sobre el plan o tratamiento

- ¿Qué tipo de plan o estrategia recomienda para mí?
- ¿Qué debo priorizar: alimentación, movimiento o ambas cosas?
- ¿Qué cambios pequeños puedo empezar hoy mismo?
- ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?



Sobre dudas o temores

Vi esta información en redes sociales o escuché sobre un producto para bajar de peso, ¿es seguro o recomendable?

¿Qué señales me indican que algo no va bien y debo volver antes de la próxima cita?

¿Qué hago si me cuesta mantener el plan o me siento desmotivado?



Sobre el seguimiento

¿Cada cuánto debo tener controles?

¿Qué debo registrar entre una cita y otra?

¿Qué debo hacer si no veo progreso durante algunas semanas?

Espacio para tus observaciones

SECCIÓN 2. CHECKLIST MENSUAL DE PROGRESO

Usa esta lista una vez al mes para revisar cómo vas.
No todo el progreso se mide en kilos.



Cambios físicos

- ☐ Mi peso bajó o se mantiene estable.
- ☐ Mi ropa me queda diferente.
- ☐ Me siento con más energía o fuerza.
- ☐ Mi apetito está más controlado.



Hábitos de alimentación

- ☐ Como tres comidas principales al día.
- ☐ Aumenté el consumo de vegetales y proteínas.
- ☐ Tomo suficiente agua (mínimo 6 a 8 vasos al día).
- ☐ Reduje el consumo de bebidas azucaradas o alcohol.
- ☐ Planeo mis comidas con anticipación.



Actividad física

- ☐ Camino o me muevo al menos 30 minutos diarios.
- ☐ Incluyo ejercicios de fuerza o tonificación.
- ☐ Siento mejor resistencia o agilidad.



Bienestar general

- ☐ Duermo entre 7 y 8 horas por noche.
- ☐ Mi ánimo ha mejorado.
- ☐ Manejo mejor el estrés o la ansiedad.
- ☐ Me mantengo constante con el plan.

Espacio para tus observaciones

SECCIÓN 3. SEÑALES DE ALERTA

Consulta antes de tu próxima cita si notas:

- ☹️ Mareos, cansancio extremo o debilidad persistente.
- ☹️ Dolor abdominal, náuseas o vómito continuos.
- ☹️ Cambios fuertes en el estado de ánimo o sueño.
- ☹️ Pérdida o aumento de peso muy rápidos sin explicación.

SECCIÓN 4. MOTIVACIÓN Y SEGUIMIENTO

😊 Anota aquí lo que te funcionó bien este mes:

😊 Escribe un pequeño logro que te haga sentir orgulloso:

😊 Define una meta simple para el próximo mes (por ejemplo: tomar más agua, caminar 20 minutos extra, mejorar el desayuno):

Recuerda:

EL PROGRESO REAL NO SE MIDE SOLO EN LA BÁSCULA. CADA PASO QUE MANTIENES ES UNA GANANCIA PARA TU SALUD. MANTENTE CONSTANTE, PREGUNTA, APRENDE Y CELEBRA LOS PEQUEÑOS AVANCES.



Dra. Karen Palacios
Médica Internista Endocrinóloga
@endocrinokarenpalacios

2. ¿POR QUÉ EL PESO VUELVE DESPUÉS DE PERDERLO?

¿Alguna vez has bajado de peso y luego lo recuperaste?

Le pasa a muchas personas, y no es falta de disciplina ni de fuerza de voluntad. **Es una reacción natural del cuerpo.**

Cuando perdemos peso, nuestro cuerpo intenta volver a su punto de equilibrio. El metabolismo se hace más lento y las señales de hambre aumentan. Por eso, mantener los resultados no depende solo de comer menos o hacer más ejercicio: **requiere un enfoque completo y sostenible.**

El objetivo no es solo perder peso, sino aprender a mantener los nuevos hábitos. **Comer de forma equilibrada, moverse con regularidad, dormir bien y manejar el estrés hacen una gran diferencia.**

Además, es importante tener acompañamiento profesional. El médico puede ajustar tu plan, revisar tus avances y, si lo necesitas, valorar el uso de tratamientos adicionales. La farmacoterapia con GLP1, por ejemplo, no es un “atajo”, sino una herramienta que puede apoyar el proceso cuando está indicada.

La reganancia de peso no es un fracaso: es parte del camino. Lo importante es no rendirse y entender que cuidar tu peso es

*Con apoyo,
seguimiento y constancia,*
**ES POSIBLE MANTENER
LOS RESULTADOS Y
SEGUIR AVANZANDO.**

