

PROTOCOLO: RETATRUTIDE

Retatrutide es un péptido de última generación (triple agonista GIP/GLP-1/Glucagón) diseñado para optimizar el metabolismo, reducir el apetito y facilitar la pérdida de grasa.

Reconstitución y Aplicación

- Higiene:** Limpie siempre la tapa de goma del vial con alcohol antes de introducir la aguja.
- Reconstitución (Vial de 10mg):** Diluya 10mg del liofilizado con **1 ml de Agua Bacteriostática**.
- Reconstitución (Vial de 15mg):** Diluya 15mg del liofilizado con **1.5 ml de Agua Bacteriostática** para mantener la concentración.
- Mezcla:** Inyecte el agua por la pared del vial. Gire suavemente, no agite, hasta que esté cristalino.
- Almacenamiento:** El producto debe mantenerse refrigerado (2°C - 8°C) inmediatamente después de ser reconstituido.
- Administración:** Aplique la inyección **el mismo día y a la misma hora cada semana**.
- Concentración:** 10 mg / 1 ml ó 15 mg / 1.5 ml. En ambos casos, **al aplicar 0.1 ml (10 Unidades en jeringa de 100u) estará administrando exactamente 1 mg**.

Esquema de Dosificación Escalonada

Objetivo / Fase	Dosis (mg)	Frecuencia	Volumen (Jeringa 100u)
Inicio Conservador (Semana 1-4)	0.5 mg	Semanal	5 Unidades
Mantenimiento Bajo (Semana 4-8)	1 mg	Semanal	10 Unidades
Escalado Estándar (Semana 8-12)	2 mg	Semanal	20 Unidades
Pérdida Moderada (Semana 12-16)	4 mg	Semanal	40 Unidades
Pérdida Avanzada (Semana 16-20)	8 mg	Semanal	80 Unidades

Criterio de Escalado: Aumentar dosis en **+0.5 mg** cada 2 a 4 semanas **solo si** no hay pérdida de peso en una semana completa o si el apetito intenso reaparece, siempre bajo una buena tolerancia (ausencia de síntomas adversos).

Qué esperar del tratamiento:

- Semana 1-2:** Supresión inicial del apetito y efectos gastrointestinales leves mientras el cuerpo se adapta a la triple activación hormonal.
- Semana 2-4:** Reducción notable de los antojos y del tamaño de las porciones, pérdida de peso temprana (2-5%).
- Semana 4-8:** Control significativo del apetito y pérdida de peso constante (5-10%), mejora del control glucémico si es diabético.
- Semana 8-16:** Reducción sustancial del peso (10-18%) con mayor gasto energético y mejoras metabólicas.
- Semana 16-24:** Hito importante en la pérdida de peso (15-22%) con beneficios cardiovasculares y reducción de grasa hepática.
- Semana 24-48:** Máxima eficacia clínica (20-24.2%) con mejoras metabólicas integrales y beneficios sostenidos.

Manejo de Efectos Adversos Comunes

Efecto	Prevención / Manejo
Náuseas / Malestar	Comer lento, porciones pequeñas, evitar grasas/azúcares. No acostarse tras comer.
Estreñimiento	Aumentar ingesta de fibra y mantener hidratación rigurosa.
Fatiga / Mareo	Asegurar consumo suficiente de electrolitos y priorizar proteína magra.
Reflujo	Evitar cenas copiosas y no acostarse inmediatamente tras comer.

Recomendaciones de Estilo de Vida y Ejercicio

- Hidratación:** Beba al menos 2 a 2.5 litros de agua al día (fundamental para la quema de grasa).
- Alimentación:** Priorice proteínas para proteger la masa muscular. Deténgase al sentir saciedad.
- Ejercicio de Fuerza:** Realice entrenamiento de resistencia (pesas o peso corporal) al menos 2-3 veces por semana para prevenir la pérdida de masa muscular y mantener el metabolismo activo.
- Actividad Cardiovascular:** Incorpore caminatas ligeras o cardio moderado para mejorar la salud cardiovascular y potenciar el gasto energético.
- Descanso:** Duerma entre 7 a 8 horas diarias; el sueño adecuado es vital para la regulación hormonal y la recuperación.



Signos de Alarma

Si presenta alguno de los siguientes síntomas, suspenda el uso y consulte a su médico de inmediato:

- **Signos de pancreatitis:** Dolor abdominal intenso y persistente que se irradia a la espalda.
- **Problemas vesiculares:** Dolor intenso en la parte superior derecha del abdomen, heces pálidas o de color arcilla.
- **Deshidratación severa:** Náuseas o vómitos severos y persistentes que impidan la adecuada nutrición/hidratación.
- **Diarrea severa:** Diarrea persistente que provoque deshidratación o desequilibrio de electrolitos.
- **Hipoglucemia severa:** Confusión, mareos, sudoración excesiva o ritmo cardíaco acelerado.
- **Pérdida de peso excesiva:** Más de 1.3 kg (3 lbs) por semana de forma constante o más del 25% del peso corporal total.
- **Cardiovasculares:** Taquicardia (palpitaciones) persistente en reposo.
- **Alergias graves:** Hinchazón de cara, dificultad para respirar.

