

# Comenzar a tomar una medicina GLP-1/GIP

## Qué esperar y cómo ayudarse a tener éxito

### ¿Qué son GLP-1 y GIP?

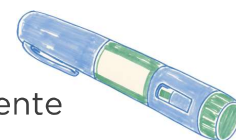
GLP-1 y GIP son hormonas que su cuerpo produce de manera natural cuando usted come. Estas hormonas ayudan a regular el azúcar en la sangre, el apetito y la digestión.

### ¿Cómo funcionan las medicinas GLP-1/GIP?

Las medicinas GLP-1/GIP están diseñados para actuar como una de estas hormonas o como ambas. Pueden ayudar a:

- Decirle al cerebro que ya comió suficiente, para que coma menos
- Hacer que la comida salga más despacio del estómago, haciendo que usted se sienta lleno más rápido y permanezca lleno por más tiempo
- Ayudar al cuerpo a liberar más insulina después de las comidas para bajar el azúcar en la sangre.

Medicinas comunes como *Ozempic*, *Wegovy*, *Saxenda* y *Rybelsus* actúan principalmente como **GLP-1**, mientras que *Mounjaro* y *Zepbound* **actúan como GLP-1 y GIP**



### Efectos secundarios comunes

Usted puede tener efectos secundarios, especialmente cuando comienza a tomar la medicina por primera vez o cuando aumenta su dosis. Estos a menudo mejoran con el tiempo.

#### Algunos efectos secundarios comunes son:

- Náuseas
- Vómitos
- Dolor de estómago o malestar
- Diarrea
- Estreñimiento



Comuníquese con su doctor si tiene vómitos o diarrea continuos, si está comiendo o bebiendo muy poco, si tiene dolor fuerte de estómago o si tiene cualquier síntoma nuevo que le preocupe

### ¿Por qué es importante la nutrición ?

Como tal vez coma menos mientras toma estas medicinas, es importante que cada bocado cuente!

#### Elegir alimentos saludables le ayuda a:

- Mantener sus músculos fuertes
- Mantener la energía
- Reducir los efectos secundarios de la medicina
- Obtener suficiente proteína y nutrientes
- Ayudar a bajar de peso de manera saludable

Un dietista registrado puede ayudarle a alcanzar sus metas de nutrición, controlar los efectos secundarios, obtener suficiente proteína y aprovechar mejor su medicina.



Escanee aquí  
para obtener más  
información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community  
Healthcare Network

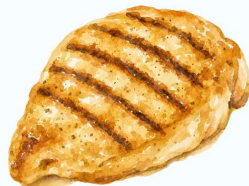
# Cómo sentirse mejor: consejos de nutrición

## 1 Coma proteína para mantener fuertes los músculos

Cuando usted pierde peso, puede perder músculo junto con grasa corporal. Comer proteína ayuda a proteger sus músculos mientras usted pierde peso.



Pruebe con:



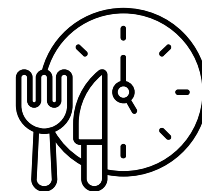
Huevos, pescado, pollo, pavo, frijoles, lentejas, yogur griego, tofu, nueces y requesón

## 2 No se salte comidas

Es posible que usted no sienta tanta hambre mientras toma esta medicina, pero su cuerpo todavía necesita comer con regularidad. Trate de **comer una comida pequeña o un refrigerio cada 3-4 horas**, aunque usted no tenga mucha hambre.

**Comer con regularidad puede:**

- Mantener su nivel de energía
- Mejorar el estreñimiento
- Cubrir sus necesidades de proteína
- Reducir las náuseas



## 3 Beba suficiente agua

Beba agua durante todo el día, incluso si no siente mucha sed. Beber suficiente agua puede ayudar a reducir su riesgo de efectos secundarios como el estreñimiento.



## 4 Obtenga los nutrientes que necesita

Como tal vez coma menos, puede ser más difícil obtener suficiente proteína y ciertos nutrientes, especialmente vitamina B12, hierro y vitamina D.

Su dietista puede ayudarle a crear una alimentación variada para obtener los nutrientes que necesita. Su doctor puede revisar los análisis y recomendar una multivitamina o suplemento específico si es necesario.



Escanee aquí  
para obtener más  
información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community  
Healthcare Network

# Cómo sentirse mejor: consejos de nutrición

## 5 Manténgase en movimiento

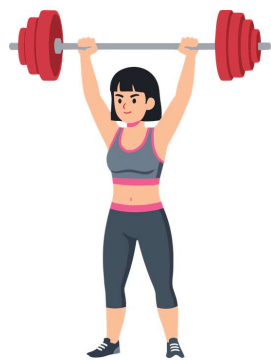
Moverse con regularidad le ayuda a:

- Mantener los músculos fuertes
- Mejorar la digestión
- Aumentar su energía
- Mantener el peso que bajó

Incluya ejercicios de fuerza (resistencia) al menos 2 días cada semana para mantener los músculos.

Algunos ejemplos son:

- Bandas de resistencia
- Pesas de mano
- Máquinas de pesas
- Ejercicios con el peso corporal como sentadillas, zancadas o flexiones contra la pared



## 6 Consejos para controlar los efectos secundarios

Si usted tiene:

Pruebe:

**Náuseas**



- En lugar de 2-3 comidas grandes, coma comidas pequeñas con más frecuencia
- Elija alimentos suaves y bajos en grasa
- Evite los alimentos grasosos, fritos o picantes

**Estreñimiento**



- Beba mucha agua
- Coma alimentos con alto contenido de fibra como frutas, verduras, frijoles, avena o granos integrales
- Haga ejercicio regularmente

**Dolor de estómago**



- Coma despacio
- "Deje de comer cuando se sienta cómodo y con el estómago lleno"
- No coma porciones grandes

## ¿Qué pasa si deja de tomar estas medicinas?

Si deja de tomar su medicina, es común que baje de peso más despacio. La mayoría de las personas recuperan peso con el tiempo. Los hábitos saludables pueden ayudarle a mantener su progreso.

**Continúe haciendo lo siguiente:**

- Beba mucha agua
- Manténgase en movimiento
- Coma comidas balanceadas con suficiente proteína
- Siga los hábitos saludables que le funcionaron mientras tomaba la medicina



**Siempre hable con su doctor antes de dejar de tomar una medicina o empezar otra**



Escanee aquí para obtener más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community Healthcare Network