

# Guía de inicio de medicamentos GLP-1

Los proveedores de atención médica vienen utilizando medicamentos GLP-1 para tratar la diabetes tipo 2 desde 2005. Y ahora también los recetan para ayudar a las personas a perder peso. Cuando se usan de manera segura, pueden traer beneficios que cambian la vida. Creamos esta guía para ofrecer información más detallada sobre estos fármacos, cómo comenzar a tomarlos y qué esperar una vez que inicie el tratamiento.

## MEDICAMENTOS GLP-1: CONCEPTOS BÁSICOS

### ¿Qué son los medicamentos GLP-1?

GLP-1 es la abreviatura de agonistas del receptor del péptido similar al glucagón tipo 1. También se los conoce como miméticos de incretina o análogos de GLP-1. Esta clase de medicamentos se usó por primera vez para tratar la diabetes tipo 2. Actualmente, algunos GLP-1 también están aprobados para su uso en el tratamiento de la obesidad.

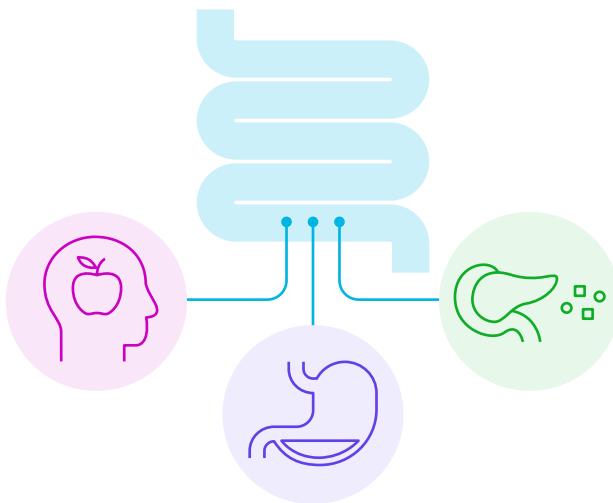
Los medicamentos GLP-1 incluyen, entre otros, los siguientes:

- Dulaglutida (Trulicity)
- Semaglutida (Ozempic, Wegovy)
- Liraglutida (Saxenda, Victoza)
- Tirzepatida (Mounjaro)

## ¿Cómo funcionan?

El péptido-1 similar al glucagón (GLP-1) es una hormona que se libera en el tubo gastrointestinal inferior cada vez que comemos. Esta hormona:

- Afecta las partes del cerebro que nos hacen sentir hambre o sensación de saciedad.
- Ralentiza la digestión.
- Activa el páncreas para que libere insulina y ralentice la liberación de glucagón, lo que ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre en equilibrio.



Los medicamentos GLP-1 imitan la acción de la hormona GLP-1 que el cuerpo produce de forma natural. Los medicamentos GLP-1 se unen a los receptores GLP-1 en el intestino y actúan como la hormona que produce el cuerpo. Los medicamentos ralentizan la digestión y le indican al páncreas que libere más insulina y menos glucagón, lo que reduce los picos de azúcar en sangre y el apetito. En consecuencia, comerá menos y logrará bajar de peso.

## ¿Quiénes no deben tomar medicamentos GLP-1?

Los medicamentos GLP-1 no se recomiendan para personas con antecedentes personales o familiares de cáncer medular de tiroides o neoplasia endocrina múltiple 2A o 2B. Dado que estos medicamentos retrasan el vaciamiento del estómago, no deben usarse en personas con gastroparesia.

Asegúrese de que su proveedor de atención esté al tanto de su historial médico y de cualquier otro medicamento que esté tomando.

### ♥ Beneficio para la salud del corazón

Las investigaciones han demostrado que los medicamentos GLP-1 pueden disminuir la presión arterial y la inflamación de los vasos sanguíneos. Incluso reducen el riesgo de eventos cardiovasculares importantes como accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos en personas con diabetes tipo 2 y obesidad.

## Efectos secundarios y riesgos

Como con cualquier medicamento, puede haber riesgos y efectos secundarios.

### Los posibles efectos secundarios de los medicamentos GLP-1 incluyen:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Pérdida de músculo
- Cambios en el apetito o en las preferencias alimentarias
- Cambios en el estado de ánimo: en algunas personas mejora el estado de ánimo, pero otras han reportado tener pensamientos suicidas

### Algunos de los riesgos más inusuales son:

- Nivel bajo de azúcar en sangre (hipoglucemia)
- Inflamación del páncreas (pancreatitis) que puede causar hinchazón o dolor
- Reacciones en el lugar donde se aplica la inyección (p. ej., sarpullido o picazón)
- Retraso en el vaciamiento del estómago (gastroparesia), un síntoma temporal que se resuelve en la mayoría de las personas
- Enfermedades de la vesícula o las vías biliares
- Anafilaxis (reacción alérgica grave que requiere atención médica inmediata)

Si tiene cualquier síntoma, llame a su médico de inmediato. En caso de emergencia médica, llame al 911.

## Costo

Los medicamentos GLP-1 pueden ser costosos, por lo que es importante que conozca bien cuáles serán los gastos de bolsillo antes de iniciar el tratamiento.

### Cobertura del seguro

Es posible que su seguro cubra las medicinas GLP-1. Depende del proveedor y del plan. Es importante que llame a su compañía de seguros para averiguar qué medicamentos están cubiertos, en caso de que los haya. Si los medicamentos están cubiertos, pregunte si necesita una autorización previa o si debe cumplir con ciertos criterios para esta cobertura.

### Programas de asistencia para pacientes (PAP)

Algunas compañías farmacéuticas ofrecen un programa de asistencia para pacientes. Si cumple con ciertos requisitos, es posible que pueda obtener medicamentos GLP-1 a bajo costo o sin costo por un período de tiempo. Comuníquese con la compañía farmacéutica del medicamento GLP-1 recetado para obtener más información. Si reúne las condiciones, asegúrese de preguntar por cuánto tiempo este programa cubrirá sus costos.

## Uso a largo plazo

Independientemente de que se usen para el manejo del peso o de la diabetes, los medicamentos GLP-1 no son una solución rápida o de un solo uso. Tendrá que seguir tomándolos durante el tiempo que quiera que continúen los beneficios. Si deja de tomarlos, es probable que suba de peso nuevamente.

## ¿Cuándo puedo comenzar a tomar un medicamento GLP-1?

Cada medicamento GLP-1 es un poco diferente, por lo que es importante aclarar cualquier duda específica que tenga con su proveedor de atención o farmacéutico.

Si decide iniciar el tratamiento y no está tomando ningún otro medicamento, puede comenzar cuando quiera. Si ya está tomando un medicamento para la diabetes como metformina o insulina, converse con su médico para determinar el mejor momento para incorporar el GLP-1.

\*Consejo profesional: Si el medicamento GLP-1 es semanal, elija un día y hora que le funcionen y respételos para crear una rutina constante.

## ¿Cuál es la dosis correcta?

Los medicamentos GLP-1 generalmente se inician en dosis bajas, ya que ayuda a prevenir los efectos secundarios gastrointestinales como náuseas y estreñimiento. Con la supervisión de su proveedor de atención, aumentará gradualmente la dosis hasta que se alcance la más eficaz y que tolere bien.

Puede tardar desde varias semanas hasta varios meses en alcanzar el nivel óptimo. Es posible que note una mejoría en su nivel de azúcar en sangre al cabo de unas pocas semanas. La pérdida de peso dependerá de los cambios que también esté haciendo en la forma en que come y la cantidad de actividad que esté realizando. Tomar un medicamento GLP-1 puede hacer que sea más fácil realizar estos cambios.

## ¿Cómo debo tomar un medicamento GLP-1?

Algunos medicamentos GLP-1 se administran por autoinyección, mientras que otros vienen en comprimidos para ingerir por vía oral. A continuación le damos algunos consejos sobre cómo tener éxito con cada tipo de medicamento:

### Inyecciones:

- Siga las instrucciones de almacenamiento que figuran en el envase.
- Aplique la inyección en el abdomen (a unas pocas pulgadas del ombligo), la parte externa de los muslos, las caderas, la parte superior de las nalgas, la parte inferior de la espalda o la parte superior del brazo.
- Lávese las manos antes y después.
- Si también usa insulina, inyecte este medicamento en otro lugar.
- Deseche la jeringuilla en un recipiente para desecho de objetos punzocortantes.

### Medicamentos por vía oral (pastillas):

- Siga las instrucciones del farmacéutico.
- Es posible que deban tomarse con el estómago vacío, al menos 30 minutos antes de cualquier comida por la mañana.
- No rompa ni triture la pastilla.
- Tome el medicamento según las indicaciones y no omita ninguna dosis.

### Consideraciones especiales:

- Algunos medicamentos GLP-1 deben tomarse a determinada hora. Por ejemplo, se recomienda tomar Rybelsus por lo menos 30 minutos antes de la primera comida, con no más de 4 onzas de agua.
- Hable con su farmacéutico para obtener más información sobre la manera más segura y efectiva de tomar cualquier medicamento que se le haya recetado.

## ¿Los proveedores de atención médica de Teladoc Health recetan medicamentos GLP-1 para bajar de peso?

Los proveedores de atención médica de Teladoc Health pueden recetar medicamentos GLP-1 para bajar de peso cuando corresponda desde el punto de vista clínico y esté permitido de acuerdo con las normativas estatales. Evaluarán su situación y decidirán si los medicamentos GLP-1 son adecuados para usted. Los medicamentos GLP-1 quizás no funcionen para todos. Algunas consideraciones que se tienen en cuenta incluyen:

- Si es elegible para la atención primaria
- Si se inscribió en uno de nuestros programas para el manejo de afecciones y su plan incluye atención virtual
- Si ha intentado perder peso mediante cambios en su estilo de vida pero no ha tenido éxito

Los medicamentos GLP-1 no están disponibles a través de consultas de atención urgente (Med. General). Esto se debe a que estas consultas se destinan a tratar afecciones a corto plazo, como un resfriado. No están pensadas para tratar afecciones crónicas ni para brindar atención a largo plazo. El uso de medicamentos GLP-1 requiere una relación continua entre el paciente y el proveedor que incluya seguimiento periódico para garantizar su seguridad y eficacia.

## ¿Tengo que pensar igualmente en hacer dieta y ejercicio?

¡Por supuesto! Comer saludablemente, mover el cuerpo, dormir bien y controlar su salud mental son herramientas importantes a la hora de manejar tanto la diabetes como el peso. Todo eso es beneficioso independientemente de que esté tomando un medicamento GLP-1 o no. A la gente a menudo le resulta más fácil hacer estas cosas con el apoyo de un GLP-1. Muchas personas afirman que tomar medicamentos GLP-1 reduce su nivel de "ruido por comida". Con menos pensamientos invasivos sobre la comida, es más fácil tomar decisiones equilibradas.

El plato equilibrado es un buen marco de referencia. Un plato equilibrado tiene 50 % de verduras sin almidón, 25 % de proteínas magras y 25 % de carbohidratos.



Mantener el cuerpo activo es otra herramienta importante para mantenerse saludable. Cualquier forma de movimiento que disfrute y pueda acomodar en su día es una buena opción.



Caminar



Baile



Yoga



Practicar la jardinería



Montar en bicicleta



Entrenamiento de fuerza



Ejercicios aeróbicos



Pilates

Su proveedor de atención puede responder cualquier pregunta que tenga sobre los medicamentos GLP-1, conocer más sobre su situación y ayudar a determinar si son adecuados en su caso.

Los miembros de nuestro programa de manejo de afecciones pueden conectarse con un **mentor experto**. Los mentores ofrecen un método personalizado para desarrollar hábitos saludables. Trabajar con un mentor puede mejorar cualquier proceso de pérdida de peso.