



Iniciador de conversación sobre GLP-1

Preguntas y lista de verificación para discutir con su equipo de atención médica cuando esté considerando o le hayan recetado un GLP-1.

Tráigalo a su próxima visita. Considere y marque cada punto a medida que lo comente con su equipo de atención médica.

☐ ¿Cómo funcionan estos medicamentos y cómo afectarán a mi cuerpo?

- ☐ En términos sencillos, ¿cómo me ayudará el GLP-1 a mejorar mi salud?
- ☐ ¿Tengo alguna condición de salud o tomo algún otro medicamento que haga que tomar GLP-1 sea riesgoso para mí?

Estos medicamentos pueden ayudar al páncreas a liberar insulina cuando sea necesario, reducir el azúcar producido por el hígado, ralentizar la velocidad con la que los alimentos salen del estómago, reducir el apetito y aumentar la pérdida de peso. Algunos agonistas del receptor GLP-1 pueden brindar protección a órganos como los riñones, el hígado y el corazón.

☐ Dosis: ¿cuál es mi plan personal?

- ☐ ¿Puede usted explicar cómo y cuándo aumentaremos mi dosis de este medicamento?
- ☐ ¿Cuándo dejaremos de aumentar la dosis?
- ☐ ¿Cómo sabré cuál es la dosis correcta para mantener a largo plazo?
- ☐ ¿Qué debo hacer si olvido una dosis? ¿A quién debo contactar si tengo preguntas?

Muchos efectos secundarios pueden evitarse o mejorarse comenzando con dosis bajas y aumentándolas lentamente ("comience con una dosis baja, aumente lentamente").

☐ Efectos secundarios: ¿qué debo esperar?

- ☐ ¿Qué efectos secundarios comunes debo esperar al principio (como náuseas, sensación de plenitud, eructos, estreñimiento o diarrea) y cuánto tiempo podrían durar?

- ☐ ¿Cuáles síntomas graves significan que debo llamar a la clínica o buscar atención de urgencia de inmediato (por ejemplo, dolor de estómago intenso, vómitos persistentes o signos de deshidratación)?
- ☐ ¿Qué medidas cotidianas puedo tomar para prevenir o reducir los síntomas estomacales?

Pruebe las "5 S": comer despacio; comidas pequeñas; alimentos sencillos; parar cuando esté cómodamente satisfecho; separar la cena y el sueño por 2-3 horas. Además, puede tomar sorbos de líquidos claros, salir a tomar aire fresco o hacer actividad física ligera, evitar beber con pajita y evitar el ejercicio intenso justo después de las comidas.

☐ Controles de seguridad: ¿qué debo saber sobre este medicamento?

- ☐ Si tengo antecedentes familiares de pancreatitis, enfermedad de la vesícula biliar o cáncer de tiroides, ¿qué necesito saber?
- ☐ Informe a su médico antes de comenzar. Estos problemas pueden cambiar si un GLP-1 es adecuado para usted o cómo se controla.
- ☐ **Pancreatitis:** Si ya lo ha tenido antes, su médico puede optar por una opción diferente o añadir un seguimiento adicional. *Llame de inmediato* si tiene un dolor de estómago intenso que no desaparece.
- ☐ **Enfermedad de la vesícula biliar (cálculos biliares):** Los GLP-1 a veces pueden desencadenar problemas de vesícula biliar. *Llame* si presenta dolor en la parte superior derecha del abdomen, fiebre, coloración amarillenta de la piel/ojos o heces pálidas.
- ☐ **Antecedentes de cáncer de tiroides en la familia:** Informe a su médico si alguien ha tenido cáncer medular de tiroides (CMT) o el trastorno genético neoplasia endocrina múltiple tipo 2 (NEM2). Algunos GLP-1 *no se recomiendan* si existen antecedentes personales o familiares de alguno de ellos.
- ☐ **Si mi medicamento es una inyección, ¿me puede mostrar cómo inyectar y rotar los sitios?** Solicite una demostración práctica. Aquí tiene un resumen rápido:
 - **¿Dónde inyectar?**
 - **Abdomen:** Grasa abdominal frontal entre las costillas y los huesos de la cadera. **Manténgase a 2 pulgadas (5 cm) del ombligo.**
 - **Muslo:** Parte frontal o exterior del muslo (evitar la parte interior del muslo).
 - **La rotación importa:** Utilice un *punto diferente cada vez* para proteger la piel y mantener una absorción constante. Muévase al menos 1-2 pulgadas desde el último lugar.
 - **¿Cómo debo almacenar mi medicamento?**
 - **Consérvelo en el refrigerador** (no en el congelador) **hasta su primer uso.** No congelar.
 - **Proteger del calor y la luz.** Conservar en el cartón original.
 - **El tiempo a temperatura ambiente** (después de sacarlo) depende de la marca. Su farmacéutico le confirmará el número exacto de días.
 - **No lo utilice** si está caducado, descolorido, congelado o parece dañado.

Consejo de viaje: Utilice una funda isotérmica con una bolsa de hielo; no deje que el bolígrafo toque el hielo.

☐ Perseverar: expectativas, progreso y mitos

Consulte con su proveedor sobre sus objetivos a largo plazo y qué plan se adapta mejor a sus necesidades, abordando lo siguiente:

- ☐ ¿Qué objetivos debemos fijar para mi salud (A1C, peso, salud del corazón, hígado y riñón) y cómo los controlaremos?
- ☐ Si me preocupa la pérdida de masa muscular o no disfrutar de la comida, ¿qué podemos hacer para evitarlo?
- ☐ ¿Recuperaré el peso perdido si dejo de tomarlo? ¿Cómo funcionan los planes de mantenimiento?

☐ Acceso y apoyo

- ☐ ¿Qué debo hacer si la farmacia no tiene existencias? ¿Qué debo hacer si no puedo costear mi medicación?
- ☐ Pida a la farmacia que *consulte otras sucursales y transfiera* la receta.
- ☐ Solicite al farmacéutico que lo coloque en una *lista de espera* y que *le notifique* cuando llegue.
- ☐ Llame a su aseguradora para preguntar qué **farmacias de la red** lo tienen en stock regularmente (el pedido por correo puede ser útil).
- ☐ ¿A quién del equipo de atención (enfermera/educador en diabetes/farmacéutico/dietista/salud mental) puedo contactar para recibir asesoramiento?
- ☐ Pregunte a su médico sobre dosis más económicas, pedidos por correo o recetas para 90 días, si están permitidas.
- ☐ ¿Cuándo es mi próxima cita y cómo puedo contactarlo entre visitas?
 - Consulte con su proveedor las opciones para programar su próxima visita, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Próxima cita: _____

Tipo de visita: ☐ Visita presencial ☐ Videoconsulta/telemedicina ☐ Teléfono

Entre visitas: Utilice ☐ el portal del paciente ☐ Teléfono de la clínica: _____

Asuntos urgentes: Dolor abdominal intenso, vómitos que no cesan, signos de deshidratación, reacción alérgica: llame a la clínica o al 911 según las indicaciones de su equipo de atención médica.

NOTAS/PREGUNTAS PARA MI EQUIPO DE ATENCIÓN