



Manejo de los efectos secundarios estomacales (gastrointestinales) con medicamentos GLP-1

Consejos sencillos para sentirse mejor y saber cuándo llamar a su equipo de atención médica

QUÉ ESPERAR

- Las náuseas leves, la sensación de plenitud, los eructos o los cambios en los hábitos intestinales (estreñimiento o diarrea) son comunes al comenzar un tratamiento con GLP-1 o al aumentar la dosis.
- Probablemente se le prescribirá un plan para aumentar la dosis lentamente durante un período de tiempo para reducir estos efectos secundarios.
- Los efectos secundarios suelen mejorar a medida que el cuerpo se acostumbra al medicamento.
- Informe a su equipo de atención médica si los síntomas son intolerables y afectan sus actividades diarias; podemos ralentizar el aumento de la dosis o darle más consejos.

LAS “5 S” PARA COMER MÁS FÁCILMENTE

- Tómelo con calma: coma despacio y sin distracciones.
- Porciones pequeñas: comidas más pequeñas con mayor frecuencia.
- Alimentos sencillos: al principio, evite los alimentos fritos, grasos, picantes, muy ricos o muy azucarados.
- Deténgase cuando esté satisfecho.
- Separe la cena del sueño por 2-3 horas.

CONSEJOS COTIDIANOS PARA REDUCIR LAS NÁUSEAS O EL MALESTAR ESTOMACAL

- Tome líquidos claros o caldo; evite las bebidas gaseosas (carbonatadas).
- Lleve un sencillo diario de alimentos para saber qué alimentos o horarios de comidas le sientan mal.
- Pruebe un pequeño refrigerio (por ejemplo, galletas saladas, manzana, menta o jengibre) 30 minutos antes o después de su dosis.
- Evite los olores fuertes y evite beber con pajita.
- Evite el ejercicio intenso justo después de las comidas; en su lugar, salga a tomar aire fresco y pruebe con una actividad ligera como una caminata corta.

SI VOMITA O TIENES DIARREA

- Priorice los líquidos como bebidas claras y sopas a base de caldo; evite las bebidas deportivas.
- Coma pequeñas cantidades con más frecuencia.
- Evite los lácteos, los jugos laxantes (de ciruela pasa), el café, el alcohol, los refrescos, los alimentos muy calientes o muy fríos y los dulces o postres que contengan edulcorantes que terminen en “-ol” (sorbitol, xilitol, manitol, maltitol). Muchos productos “bajos en azúcar” o “dietéticos” los contienen, incluida la goma de mascar.
- Reduzca temporalmente el consumo de alimentos ricos en fibra o que producen gases (panes integrales, semillas, legumbres, lentejas, repollo/coliflor, cebollas/ajo, ciertas frutas y verduras).

SI ESTÁ ESTREÑIDO

- Asegúrese de consumir suficiente fibra (incorpórela gradualmente a medida que se sienta mejor).
- Muévase más: la actividad física regular ayuda.
- Beba mucha agua u otros líquidos sin azúcar.

CUÁNDO LLAMAR A SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

- Si las náuseas o los vómitos persisten, intente tomar bebidas 30-60 minutos antes o después de las comidas (no con las comidas).
- Llame de inmediato si presenta síntomas persistentes o graves, como dolor de estómago intenso, vómitos o diarrea continuos, o signos de deshidratación.

SU PLAN PERSONAL

- Durante las próximas 1-2 semanas, coma porciones más pequeñas y elija alimentos sencillos.
- Utilice las 5 S y evite acostarse inmediatamente después de comer.
- Tome líquidos claros o caldo a sorbos; evite las bebidas gaseosas y las pajitas.
- Lleve un registro sencillo de alimentos y síntomas.
- Evite los entrenamientos intensos justo después de las comidas; intente dar paseos ligeros.
- Llame a la clínica si los síntomas persisten o empeoran.

NOTAS/PREGUNTAS PARA MI EQUIPO DE ATENCIÓN

NOTAS/PREGUNTAS PARA MI EQUIPO DE ATENCIÓN (Cont.)

REFERENCIAS

1. Echeverry-Guerrero S, González-Vélez S, Arévalo-Lara AS, et al. El uso inapropiado de análogos de GLP-1: reflexiones desde la farmacoepidemiología. *Farmacoepidemiología*. 2024;3(4):365-372.
2. Gorgojo-Martínez JJ, Mezquita-Raya P, Carretero-Gómez J, et al. Recomendaciones clínicas para el manejo de eventos adversos gastrointestinales en pacientes tratados con agonistas del receptor Glp-1: consenso de expertos multidisciplinarios. *J Clin Med*. 2022;12(1):145.
3. Larkin A, Le A. 504-P: El éxito de una educación alineada entre médicos y pacientes mejora la capacidad de los médicos para utilizar los agonistas del receptor GLP-1 en la práctica y la comprensión de los pacientes sobre los fármacos GLP-1 RA. *Diabetes*. 2022;71(Supl. 1):504-P.
4. Moorman J. Medicamentos GLP-1 y pérdida de peso: ayudando a los pacientes a ir más allá de las tendencias. Sitio web de Wolters Kluwer. <https://www.wolterskluwer.com/en/expert-insights/glp-1-medications-and-weight-loss-help-patients-navigate-beyond-trends>. Consultado el 11 de julio de 2025.