

50 Preguntas que Nadie se Anima a Hacer

Respuestas claras, sin actitud de foro

“Esto va a sonar a pregunta tonta...” No lo es. Estas son las 50 preguntas que la gente hace (o le da vergüenza hacer) antes y durante su primer protocolo, respondidas en lenguaje claro.

Lo básico — 10 preguntas

El vial y el agua — 10 preguntas

La jeringa y la cuenta — 10 preguntas

La rutina — 10 preguntas

Resultados, seguridad y compra — 10 preguntas

LO BÁSICO

1. ¿Qué es un péptido?

Una cadena corta de aminoácidos (los mismos bloques de las proteínas, pero mucho más pequeña) que actúa como una señal en el cuerpo.

2. ¿Los péptidos son lo mismo que los esteroides?

No. Los esteroides son hormonas con otra estructura. Los péptidos son cadenas de aminoácidos y cada uno envía una señal específica.

3. ¿Por qué la mayoría viene en polvo?

El polvo liofilizado (secado por congelación) se mantiene estable mucho más tiempo que el líquido. Tú añades el agua cuando estés listo para empezar.

4. ¿Cuál es la diferencia entre mg y mcg?

1 mg = 1000 mcg. Los viales suelen estar etiquetados en mg; los protocolos suelen escribirse en mcg. Confundir ambos es el error número 1.

5. ¿Qué significa “reconstituir”?

Añadir agua estéril al polvo para que se convierta en un líquido que puedas cargar. Mira el Bono 5.

6. ¿Necesito experiencia para empezar?

No: necesitas un método. Lee el volumen de tu objetivo, usa la calculadora y revisa la jeringa (Bono 4).

7. ¿Puedo combinar péptidos? ¿Empiezo con dos o tres a la vez?

Empezar con uno permite saber qué funciona y qué no. Las combinaciones son un tema aparte, con sus propias reglas.

8. ¿Por dónde empiezo en el sistema?

Mapa Maestro (Regalo 1) → encuentra tu objetivo → abre la Ficha Clínica de ese péptido → lee la sección correspondiente del volumen.

9. ¿Lo voy a entender sin formación científica?

Sí. Cada término está en el Glosario Prime (Regalo 2), y cada Ficha Clínica se lee en 10 segundos.

10. ¿Esto es consejo médico?

No. Es educación para ayudarte a entender y verificar. Las decisiones sobre tu salud corresponden a un profesional calificado.

EL VIAL Y EL AGUA

11. ¿Agua bacteriostática o agua estéril?

El agua bacteriostática lleva 0,9 % de alcohol bencílico, que mantiene limpio un vial que se perfora muchas veces. El agua estéril común es de un solo uso. Unos pocos péptidos necesitan otro solvente; mira el Volumen 5.

12. ¿Puedo usar agua del grifo, embotellada o hervida?

No. Solo agua sellada y estéril, hecha para inyección.

13. ¿Cuánta agua debo añadir?

Cualquier cantidad razonable sirve: solo cambia la concentración. Más agua hace más fácil leer cantidades pequeñas. Anota lo que usaste.

14. Añadí una cantidad de agua equivocada. ¿Se arruinó?

No. Solo recalcula con la cantidad que realmente añadiste. El péptido del vial no cambió.

15. Lo agité sin querer. ¿Y ahora?

Déjalo reposar y revísalo. Agitar puede dañar los péptidos delicados, así que evítalo la próxima vez. Si ves escamas o partículas que no se disuelven, no lo uses.

16. Después de mezclar quedó un poco turbio. ¿Es normal?

Claro o apenas ligeramente turbio es normal; dale hasta 15 minutos. Escamas, partículas o un vial que se enturbia más tarde: no lo uses.

17. ¿Cuánto dura un vial?

Ya mezclado con agua bacteriostática y en la nevera a 2–8 °C: 20–30 días para la mayoría de los péptidos, menos para los delicados (Volumen 5). Anota la fecha de mezcla.

18. ¿Puedo congelar un vial ya mezclado?

No. El polvo liofilizado se puede congelar; un vial mezclado va en la nevera, nunca en el congelador.

19. ¿El polvo tiene que estar en la nevera antes de mezclarlo?

Nevera (2–8 °C) y en la oscuridad para uso habitual; congelador (–20 °C) para almacenamiento prolongado.

20. Casi no hay polvo en el vial. ¿Está vacío?

Una cantidad pequeña de polvo parece casi nada, a menudo una película fina. Lo que importa es el COA del lote, no qué tan lleno se vea.

LA JERINGA Y LA CUENTA

21. ¿Qué significa U-100?

100 unidades llenan 1 mL. Cada unidad es 0,01 mL. Es la jeringa de insulina estándar.

22. ¿Y si mi jeringa dice U-40?

Entonces 40 unidades llenan 1 mL, y las cuentas de U-100 te hacen cargar 2,5 veces más líquido. Rehaz la cuenta o usa jeringas U-100.

23. ¿40 unidades es la raya 40?

Sí. En una jeringa U-100, los números impresos son unidades. Mira los dibujos del Bono 4.

24. ¿Las unidades de la jeringa son lo mismo que las UI?

No. Las unidades de la jeringa miden líquido. Las UI miden la actividad de una sustancia. Nunca cambies una por la otra.

25. ¿Qué tamaño de jeringa debo comprar?

De 0,3 mL o 0,5 mL para cantidades pequeñas: una raya por unidad. En una jeringa de 1 mL, cada raya son 2 unidades.

26. ¿Dónde del émbolo debo leer?

El borde del tapón de goma negro más cercano a la aguja, a la altura de los ojos.

27. ¿Importan las burbujas de aire?

Sí. Una burbuja ocupa el lugar del líquido, así que cargas menos de lo que indica la raya. Golpea suavemente y empújelas hacia afuera.

28. Mi cantidad cae entre dos rayas.

Usa una jeringa más pequeña, o añade un poco más de agua la próxima vez para que la cantidad caiga justo en una raya.

29. ¿Cómo calculo las unidades?

$\text{mg del vial} \times 1000 \div \text{mL de agua} \div 100 = \text{mcg por unidad}$. Cantidad deseada $\div$ mcg por unidad = unidades. La Calculadora Prime lo hace por ti.

30. ¿Puedo confiar en una calculadora en línea?

Usa una que entiendas. La Calculadora Prime muestra cada paso para que puedas comprobarlo; nunca confíes en un número que no puedas explicar.

LA RUTINA

31. ¿En la mañana o en la noche?

Depende del péptido: algunos se programan en torno al sueño o a las comidas. Sigue el horario de tu protocolo.

32. ¿Con comida o en ayunas?

También depende del péptido. Revisa tu protocolo antes de tu primera dosis.

33. ¿Dónde se suele aplicar por vía subcutánea?

En zonas con una capa de grasa, como el abdomen (a un par de dedos del ombligo) o el muslo. Rota los sitios cada vez.

34. ¿Puedo reutilizar una aguja si es mía?

No. Las agujas se desafilan tras un solo uso y dejan de ser estériles. Jeringa nueva cada vez.

35. ¿Puedo dejar jeringas cargadas para toda la semana?

La mayoría de las guías de manejo aconsejan cargar justo antes de usar, por esterilidad. Si viajas, planifica el vial, no las jeringas precargadas.

36. Me salté una dosis. ¿Duplico la siguiente?

No. Sáltala, continúa con el calendario y anótalo en tu Seguimiento.

37. Me salió un moretón. ¿Hice algo mal?

Los moretones pequeños pasan cuando se toca un vaso diminuto. Rota los sitios. Enrojecimiento que se extiende, calor o hinchazón es distinto: que te lo revisen.

38. ¿Cómo desecho las agujas usadas?

En un contenedor rígido para punzantes, con tapa. Muchas farmacias reciben los contenedores llenos. Nunca sueltas en la basura.

39. ¿Cómo viajo con esto?

Bolsa térmica con una bolsa de frío, en el equipaje de mano, sin ponerlo directamente sobre el hielo.

40. ¿Qué debo anotar cada vez?

Fecha, hora, péptido, unidades, sitio y cualquier cosa que hayas notado. Para eso es tu Sistema de Seguimiento Prime.

41. ¿Qué resultados puedo esperar y en cuánto tiempo?

Depende del péptido y del objetivo. Los protocolos de los volúmenes incluyen “Qué esperar” semana por semana: juzga al final de esa ventana, no a los tres días.

42. No siento nada tras una semana. ¿Es falso?

Quizá, o es demasiado pronto, la cuenta está mal o se guardó mal. Haz la revisión de 5 minutos del Regalo 3.

43. ¿Cómo sé si mi vial es real?

COA de tercero que corresponda al lote, con pureza (HPLC) e identidad (espectrometría de masas). La lista completa está en el Comprador Inteligente (Bono 2).

44. ¿Un proveedor más barato siempre es peor?

No siempre, pero el precio nunca es una prueba. El COA sí. Si no pueden mostrar uno de tu lote, aléjate.

45. ¿Necesito análisis de sangre?

Es la única forma de ver algunos cambios de manera objetiva y de conocer tu punto de partida. Consulta con un profesional de la salud qué análisis tienen sentido.

46. ¿Hay efectos secundarios? ¿Cuáles deben hacerme parar?

Cualquier cosa más allá de un enrojecimiento leve y pasajero en la zona. Latido acelerado que no se calma, dificultad para respirar, hinchazón o fiebre = detente y busca atención médica.

47. ¿Puedo tomar alcohol durante un protocolo?

El alcohol afecta el sueño, la recuperación y la pérdida de grasa, lo mismo que buscan la mayoría de los protocolos. Cuanto menos, mejor para obtener resultados limpios.

48. ¿Puedo usar péptidos si tengo una condición médica?

Es una conversación para tu médico, antes de empezar. Algunas condiciones son un no rotundo.

49. ¿Es normal que en internet opinen tan distinto?

Sí: mezclan péptidos, dosis, objetivos y proveedores distintos. Por eso el sistema cita autor, año y revista.

50. ¿Y si todavía tengo una duda?

Empieza por el Mapa Maestro, la ficha y el protocolo. Anota la pregunta: tras 2 semanas de seguimiento, muchas se responden solas.
