

“No Me Hizo Nada”

Descubre por qué — en 5 minutos

Antes de culpar al péptido, descarta las 8 cosas que hacen que parezca que falló. La mayoría tiene solución. Una de ellas significa que debes dejar de comprarle a ese proveedor.

Las 8 razones ocultas — desde el vial hasta tu rutina

La revisión de 5 minutos — revisa la tuya en orden

Qué medir — para no adivinar si está funcionando

Cuándo cambiar algo — y cuándo no cambiar nada

01 El mismo péptido, opiniones opuestas

“Probé ipamorelina y no hizo absolutamente nada.” — comentario de un foro

“El BPC-157 me está funcionando de maravilla con una lesión en el hombro.” — comentario de un foro

Ambas son reales. Los péptidos funcionan bien en unas personas y en otras no, pero muchos casos de “no me hizo nada” no tienen que ver con el péptido. Vienen del vial, de la cuenta, del almacenamiento o de las expectativas. Repasa la lista antes de rendirte o de comprar más.

02 Las 8 razones ocultas de “no me hizo nada”

Razón	Cómo se ve	Qué hacer
1. El vial no era lo que decía la etiqueta	Subdosificado, degradado o un compuesto distinto. La causa más común y la más cara.	Compara el COA con el número de lote. Usa la lista de verificación del Comprador Inteligente (Bono 2). Si el proveedor no puede mostrar un COA de tercero que corresponda a ese lote, deja de comprarle.
2. La cuenta estaba mal	Cantidad de agua incorrecta, jeringa U-40 con cuentas de U-100, confusión entre mg y mcg. Estabas cargando una cantidad distinta de la que creías.	Rehaz los números en la Calculadora Prime. Revisa el tipo de jeringa y dónde lees la raya (Bono 4).
3. Se dañó antes o después de mezclar	Agitado con fuerza, expuesto al calor, congelado después de mezclar, guardado demasiado tiempo, expuesto a la luz.	Repasa el almacenamiento (Bono 5). En caso de duda, un vial nuevo y bien guardado cuesta menos que otro mes perdido.
4. Herramienta equivocada para el objetivo	Elegido porque lo dijo un amigo o un foro, no porque apunte a tu objetivo.	Mira tu Mapa Maestro (Regalo 1) y las Aplicaciones Clave en la Ficha Clínica del péptido: ¿realmente apunta a lo que buscas?
5. No pasó suficiente tiempo	Juzgarlo a los pocos días cuando su ventana es de semanas.	Revisa “Qué esperar” en tu protocolo (volúmenes) antes de decidir. Juzga al final de esa ventana, no antes.
6. Se omitieron o se irregularizaron las dosis	Días olvidados, horarios cambiados, semanas de viaje.	Cuenta las dosis que realmente aplicaste frente a las planeadas. Si son menos de ~80 %, la prueba aún no se hizo.
7. No se midió nada	Sin punto de partida. “No siento diferencia” no es una medición.	Usa tu Sistema de Seguimiento Prime desde el primer día: peso, cintura, sueño, nivel de dolor, fotos y análisis de laboratorio si los tienes.
8. Faltaba la base	El sueño, la comida, la carga de entrenamiento o una lesión sin diagnosticar pesan más que todo lo demás.	Un péptido no reemplaza un diagnóstico. “Haz que te diagnostiquen la lesión antes de gastar dinero”: buen consejo de un foro.

03 La revisión de 5 minutos, en este orden

1 El vial

¿COA de tercero que corresponde al lote? ¿Líquido claro después de mezclar? → si no, razón 1 o 3.

2 La cuenta

¿Calculadora rehecha, U-100 confirmada, raya leída correctamente? → si no, razón 2.

3 El manejo

¿Nevera, sin congelar, sin calor, aún dentro del tiempo tras mezclar (Volumen 5)? → si no, razón 3.

4 El plan

¿Péptido adecuado para el objetivo, ventana completa, 80 % o más de las dosis aplicadas? → si no, razones 4 a 6.

5 La evidencia

¿Tienes números desde el primer día para comparar? → si no, razón 7. Empieza a medir ahora.

Si las cinco respuestas son un “sí” claro y completaste la ventana, entonces tienes una respuesta real: puede que este péptido simplemente no sea el tuyo. Eso es información, no dinero perdido.

04 Qué medir (para dejar de adivinar)

Pérdida de grasa

Peso matutino (promedio semanal), cintura a la altura del ombligo, misma foto con la misma luz cada 2 semanas.

Recuperación / lesión

Dolor de 0 a 10 en el mismo movimiento, rango de movimiento, qué puedes entrenar sin dolor.

Sueño / energía

Horas dormidas, veces que te despertaste, energía de 0 a 10 a las 3 de la tarde.

Piel / cabello

La misma foto, con la misma luz y el mismo ángulo, cada 2 semanas.

Anótalo en tu Sistema de Seguimiento Prime. Con dos minutos a la semana es suficiente.

05 Cuándo cambiar algo, y cuándo no

- **Cambia una sola cosa a la vez.** Si cambias dos, nunca sabrás cuál importó.
- **No aumentes la cantidad porque la primera semana fue lenta.** Termina primero la ventana de tu protocolo.
- **Sí detente** y habla con un profesional si algo se siente mal, no solo si “no pasa nada”.
- **Sí cambia de proveedor** en el momento en que el COA no cuadre, sin importar qué tan bueno sea el precio.

La respuesta del foro es “ensayo y error”. La tuya ahora es una lista de verificación.