



Diabetes tipo 2 y obesidad

HORMONAS INCRETINAS

en sincronía con tu salud





Estos medicamentos pertenecen a un grupo de hormonas llamadas **Incretinas GLP1**, encargadas de estimular la producción de insulina.

TU CUERPO CONTIENE SENSORES INTELIGENTES

Cada que comes y en la sangre se empiecen a subir los niveles de glucosa, **las incretinas se producen al instante para:**

- 1 Estimular la producción de más insulina.**
- 2 Ayudar a mantener la saciedad,** sientes que con menos comida te llenas más rápido.
- 3 Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas:** mejora la presión arterial y niveles de colesterol.








Los efectos secundarios de este grupo de medicamentos GLP1 se pueden controlar con la ayuda del equipo de salud y manteniendo hábitos saludables en particular a la hora de alimentarte.



- Náuseas
- Vómitos
- Estreñimiento
- Boca seca
- Cefalea leve
- Diarrea

CÓMO MEJORAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS



-  Abstente de tomar mucho líquido con las comidas principales, consúmelo mejor entre comidas.
-  Evita alimentos condimentados y altos en grasa.
-  Consume la porción de proteína recomendada.
-  Aumenta el consumo de fibra para evitar el estreñimiento.
-  Si tienes la sensación de llenura, evita seguir comiendo hasta la próxima comida principal.



IMPORTANTE: si se toman al mismo tiempo con medicamentos que reducen la glucosa como las sulfonilureas (Glimepirida o Glibenclamida) o la insulina, pueden aumentar las hipoglicemias (nivel de azúcar bajo en la sangre).

Las incretinas tipo glucagón no son para ti, si:



- Tienes antecedentes personales o familiares de cáncer medular de tiroides o neoplasia endocrina múltiple.
- Si has tenido pancreatitis.

INCRETINAS A TU MEDIDA



Tu médico elegirá el medicamento y la frecuencia indicada:

INYECCIÓN SUBCUTÁNEA SEMANAL	INYECCIÓN SUBCUTÁNEA DIARIA	TABLETA VÍA ORAL
Dulaglutida (Trulicity) No requiere ajustes progresivos de dosis.	Liraglutida (Victoza)	Semaglutida (Rybelsius)
Semaglutida (Ozempic)	Liraglutida (Saxenda)	



Hoy miles de personas como tú, siguen su tratamiento y mantienen su estilo de vida saludable en **alimentación, actividad física** y descanso para que la vida sea mucho más que diabetes.

