Diario de las ocho primeras semanas con semaglutida o tirzepatida

Apuntar cada semana el día de la inyección, la dosis, tu peso y cómo te han sentado ayuda a ver si vas a mejor y a contárselo a tu médico.

Medicamento .....

Día de la inyección ..... **Peso al empezar** .....

Fecha de la primera inyección ..... **Teléfono de mi centro de salud** .....

Semana	Fecha y dosis	Peso	Náuseas o vómitos	Estreñimiento o diarrea	Otras molestias y lo que me sentó mal
Semanas 1 a 4: la dosis de inicio. 0,25 mg de semaglutida o 2,5 mg de tirzepatida.					
1 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
2 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
3 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
4 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
Semana 5: la primera subida. 0,5 mg de semaglutida o 5 mg de tirzepatida. Después de cada subida, las molestias pueden volver o aumentar: esos días, come menos cantidad y más despacio.					
5 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
6 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
7 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	
8 semana			0 1 2 3	0 1 2 3	

En las molestias, rodea de 0 a 3: 0, nada; 1, poco; 2, bastante; 3, no me dejan comer o beber. Los consensos europeo y español aconsejan anotar también lo que comes y las molestias, para ver qué te sienta peor.

PARA LAS NÁUSEAS

- Haz de tres a seis comidas pequeñas al día y no te saltes ninguna.
- Por la mañana, toma algo sencillo nada más levantarte, como unas galletas saladas o una tostada. Si tomas las pastillas de semaglutida, después de esperar los 30 minutos que pide su prospecto.
- Come despacio y en un plato más pequeño. Deja de comer al sentirte lleno.
- Elige comida sencilla, a la plancha, al horno o cocida, fría o templada. Deja para más adelante los fritos, las salsas, el picante y los dulces.
- Bebe a sorbos entre las comidas y no durante ellas, mejor sin gas.
- Aléjate de los olores de la cocina. Abre la ventana o da un paseo corto antes de comer.
- Prueba el jengibre o una infusión de menta.
- No te tumbes justo después de comer ni cenes poco antes de acostarte.

SI CASI NO TIENES HAMBRE

- Haz comidas pequeñas y frecuentes, sin saltarte ninguna. Si se te olvida comer, ponte una alarma.
- Empieza el plato por la proteína: huevo, pescado, carne magra, yogur o legumbres.
- Bebe después de comer o entre las comidas, no antes ni durante.

EL ESTREÑIMIENTO, LA DIARREA Y LOS GASES

Con el estreñimiento, fibra poco a poco, agua y moverte; con la diarrea, comidas pequeñas con poca grasa y más líquido; con los gases, comer despacio y sin bebidas con gas.

SI TIENES UNA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

Si has tenido un infarto de miocardio (lo que mucha gente llama ataque al corazón) o llevas un stent, unas náuseas que vienen con dolor u opresión en el pecho, sudor frío o falta de aire pueden ser un infarto y no un efecto del medicamento. En ese caso, llama al 112 o al número de emergencias de tu país.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Llama a tu médico o a tu enfermera en unos días si las molestias no mejoran o no te dejan comer; si llevas varios días sin hacer de vientre a pesar de la fibra y el agua; si te mareas a menudo al levantarte; o si pierdes peso muy deprisa.

Consulta ese mismo día si los vómitos o la diarrea no te dejan beber, orinas muy poco o muy oscuro o te mareas mucho: te puedes deshidratar y dañar el riñón. Si tomas diuréticos, avisa en cuanto empiecen los vómitos o la diarrea.

Ve a urgencias si tienes un dolor de barriga fuerte y continuo, a veces hacia la espalda, con o sin vómitos (puede ser una pancreatitis); un dolor en la parte alta derecha de la barriga con fiebre, o la piel o el blanco de los ojos amarillos (puede ser la vesícula); estreñimiento con dolor, la barriga hinchada y vómitos (puede ser una obstrucción del intestino); o si pierdes de golpe la vista de un ojo.

Llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) si se te hinchan la cara, los labios, la lengua o la garganta, o te cuesta respirar; si tienes dolor u opresión en el pecho que dura más de 5 minutos; o si alguien que usa insulina tiene una bajada de azúcar y no responde.

LO QUE QUIERO PREGUNTAR A MI MÉDICO

Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.