



Resumen

DESDE LA 1.ª INYECCIÓN · 30 ABR - 18 OCT 2026 · 24 SEMANAS

DESDE EL INICIO

-14,3 kg

-13,5 % · 105,7 → 91,4

RITMO MEDIO

-0,59

kg / semana

ADHERENCIA

25 / 25

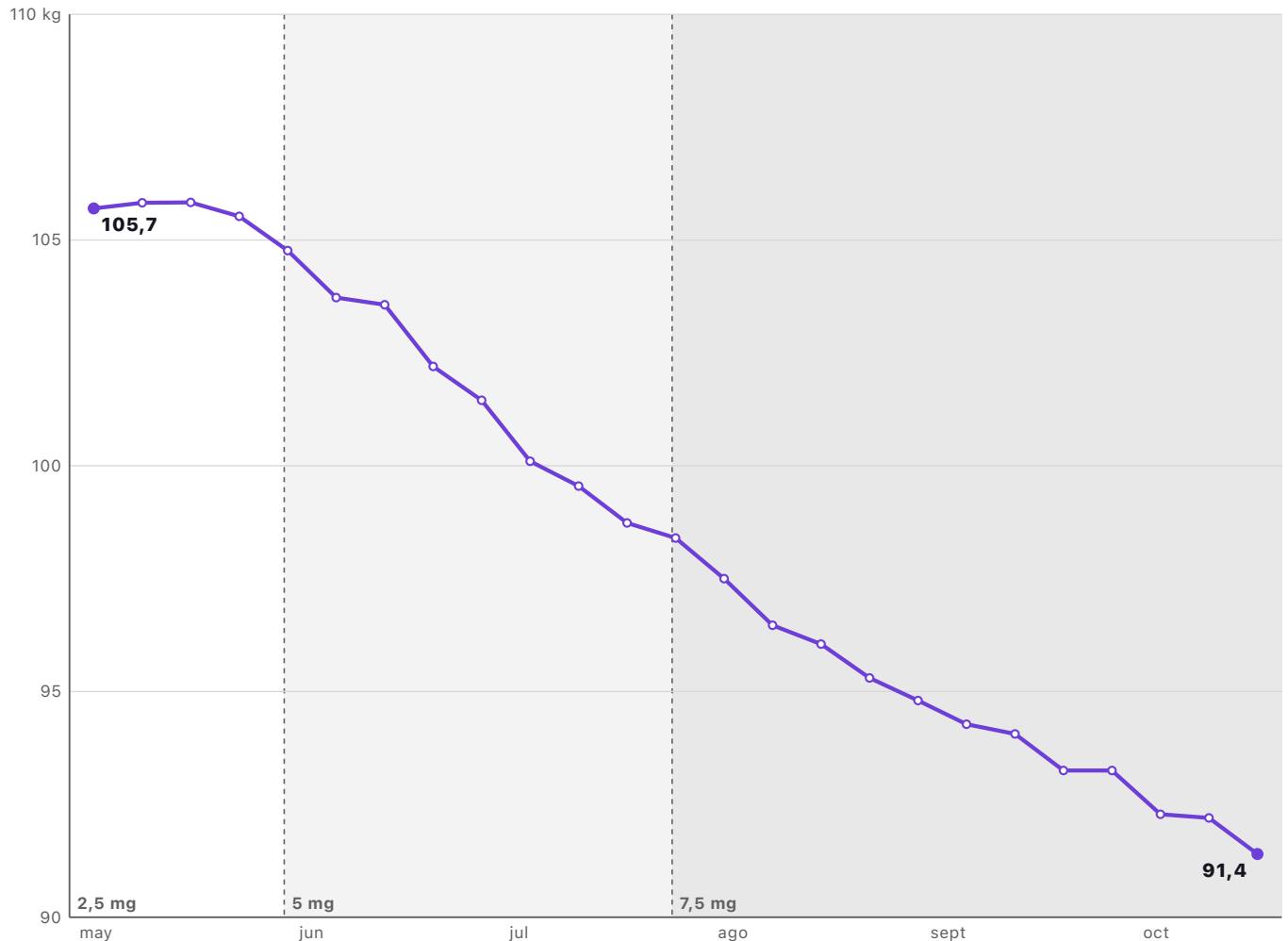
100 % a ±2 días

TRATAMIENTO

7,5 mg

Mounjaro · 1x/sem.

PESO Y ESCALONES DE DOSIS · UN VALOR POR SEMANA



HITOS DE PÉRDIDA DE PESO

-5 % el 29 jun

8 semanas después de la 1.ª inyección · 5 mg

-10 % el 22 ago

16 semanas después de la 1.ª inyección · 7,5 mg

-15 %: todavía no

faltan 1,6 kg (89,8 kg)

DESDE EL INICIO

Medida	30 abr	18 oct	Cambio
Peso	105,7 kg	91,4 kg	-14,3 kg
IMC	35,7	30,9	-4,8
Cintura	121 cm (6 may)	109 cm (15 oct)	-12 cm
Grasa corporal	36,4 %	31,1 % (15 oct)	-5,3 pts
Pasos por día (4 primeras / 4 últimas semanas)	6200	5750	-450

TRATAMIENTO EN RESUMEN

Mounjaro · Tirzepatida

Escalones de dosis: **2,5 → 5 → 7,5 mg**

25 inyecciones en 24 semanas

Dosis actual desde el **23 jul**

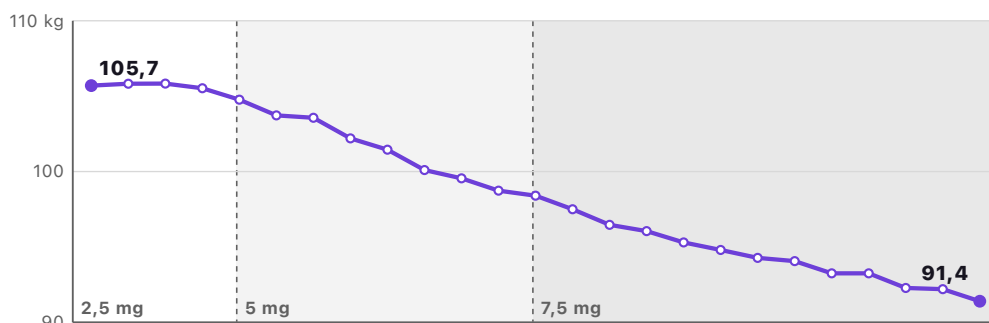
Cuerpo y actividad

DESDE LA 1.^a INYECCIÓN · UN VALOR POR SEMANA

PESO

91,4 kg

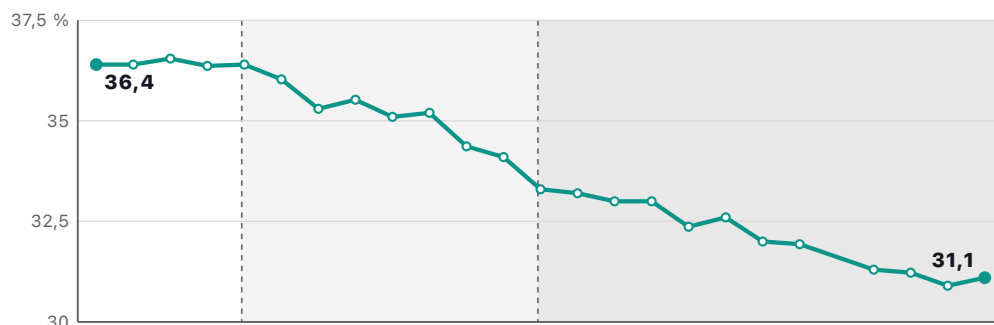
-14,3 kg desde el inicio



GRASA CORPORAL

31,1 %

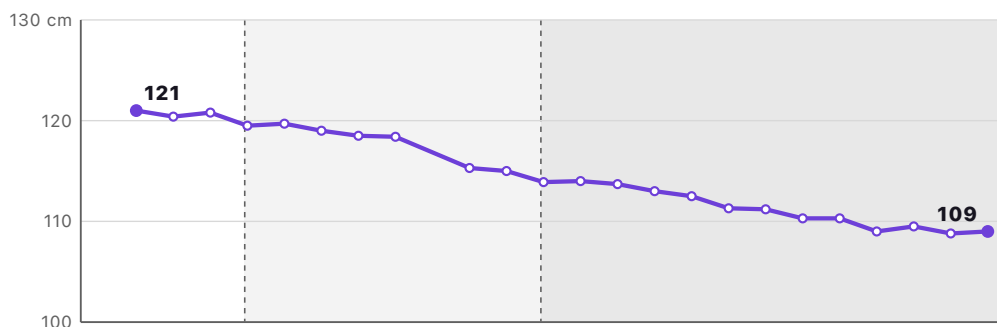
-5,3 pts desde el inicio



CINTURA

109_{cm}

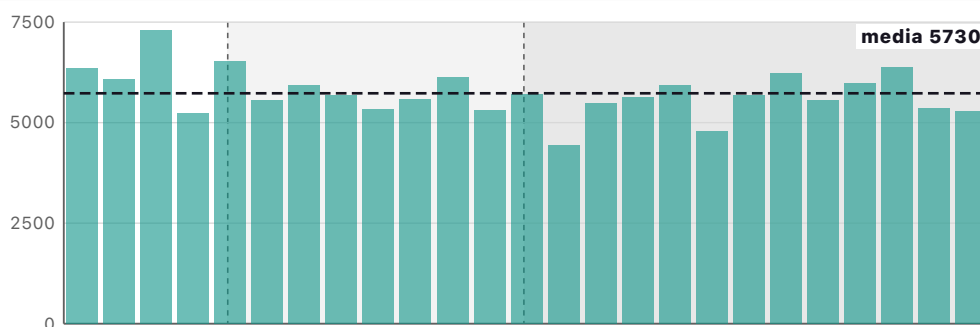
-12 cm desde el inicio
23 mediciones



PASOS POR DÍA

5730

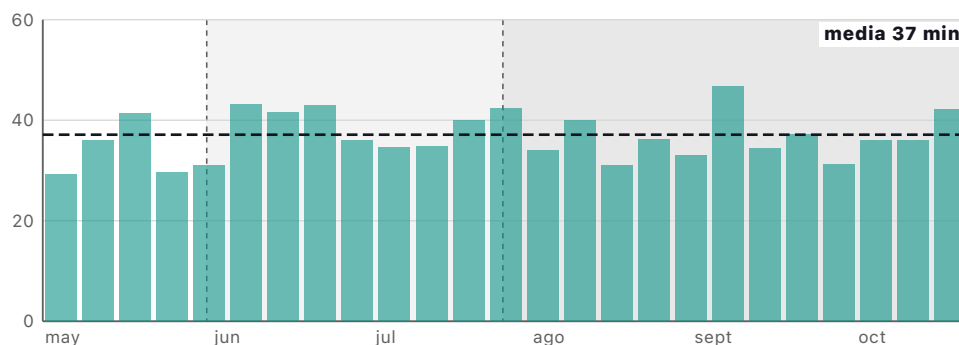
media del periodo



EJERCICIO

37 min/día

media del periodo



Los gráficos comparten el mismo eje de fechas: un cambio de dosis se lee en todas las curvas a la vez.

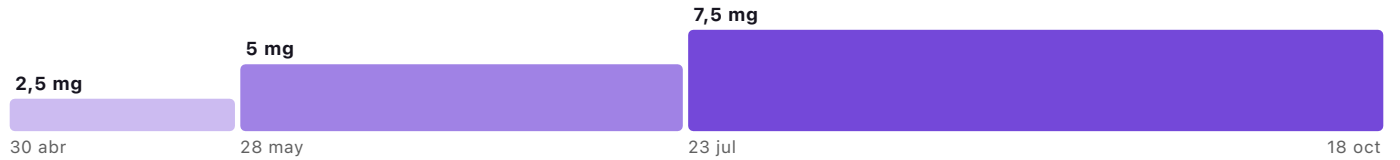
Datos introducidos por el paciente en PocketGLP. Sin identidad. No sustituye a una historia clínica.



Tratamiento e inyecciones

DESDE LA 1.ª INYECCIÓN

TITULACIÓN

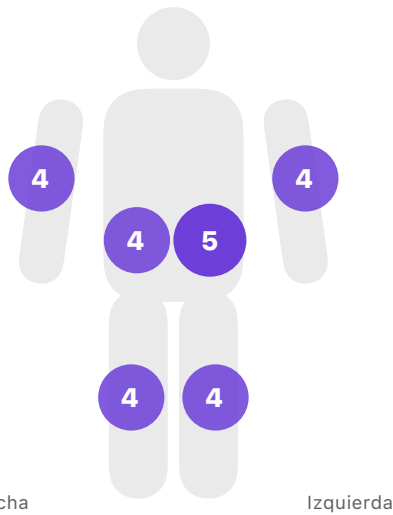


ADHERENCIA: UNA CASILLA POR INYECCIÓN PREVISTA



Inyecciones a ± 2 días del día planificado: 25 de 25 previstas. Intervalo mediano 7 d. Lleno: a ± 2 días. Contorno: fuera de plazo. Vacío: omitida.

ROTACIÓN DE SITIOS (25 INYECCIONES)



ÚLTIMAS INYECCIONES

Fecha	Dosis	Sitio
15 oct	7,5 mg	Abdomen izquierdo
8 oct	7,5 mg	Brazo derecho
1 oct	7,5 mg	Brazo izquierdo
24 sept	7,5 mg	Muslo derecho
17 sept	7,5 mg	Muslo izquierdo
10 sept	7,5 mg	Abdomen derecho

Ningún sitio usado dos veces seguidas.

DÍAS ENTRE DOS INYECCIONES





Tolerancia y sensaciones

DESDE LA 1.ª INYECCIÓN

DESPUÉS DE CADA INYECCIÓN: MOLESTIA MEDIA POR DÍA · 0 = NINGUNA MOLESTIA, 4 = FUERTE

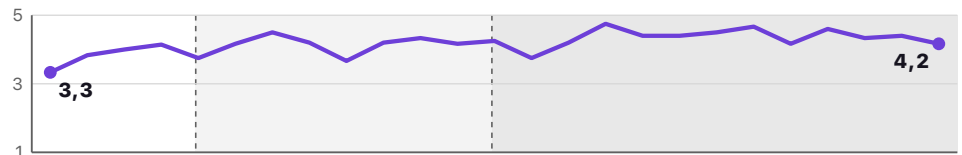
	D+0	D+1	D+2	D+3	D+4	D+5	D+6
Náuseas	1,3	2,1	0,6	0,6	0,3	0,2	0,3
Menos apetito	2,6	2,4	1,3	1,6	0,4	0,7	0,9
Tránsito alterado	1,4	2,5	1,1	1,3	0,8	0,7	0,7
Fatiga	2,4	2,5	1,3	1,1	1,1	1,1	0,8
Sueño alterado	2,2	2,6	1,4	1,2	1,6	1,5	1,4

SENSACIONES Y SUEÑO · UN VALOR POR SEMANA · ESCALA DE 1 A 5 · ZONAS = ESCALONES DE DOSIS

NÁUSEAS

4,2 / 5

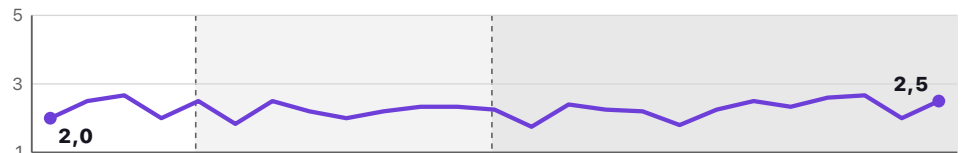
5 = ninguna



APETITO

2,3 / 5

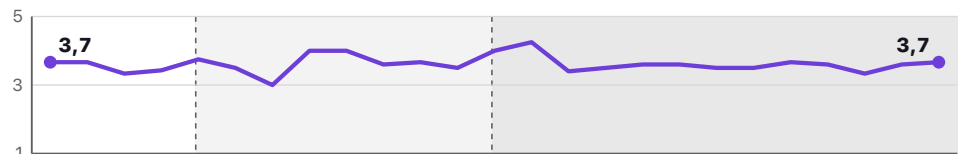
5 = mucha hambre



TRÁNSITO

3,6 / 5

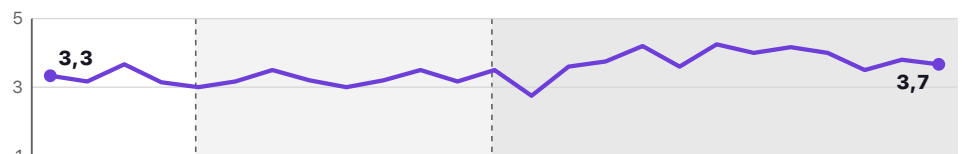
3 = normal



ENERGÍA

3,5 / 5

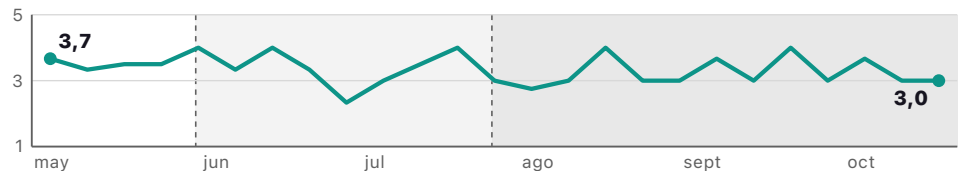
5 = con energía



SUEÑO

3,3 / 5

5 = excelente · 60 noches



Se levanta de noche: **0,4** / noche

Causas: **Baño, Reflujo, Sueños**

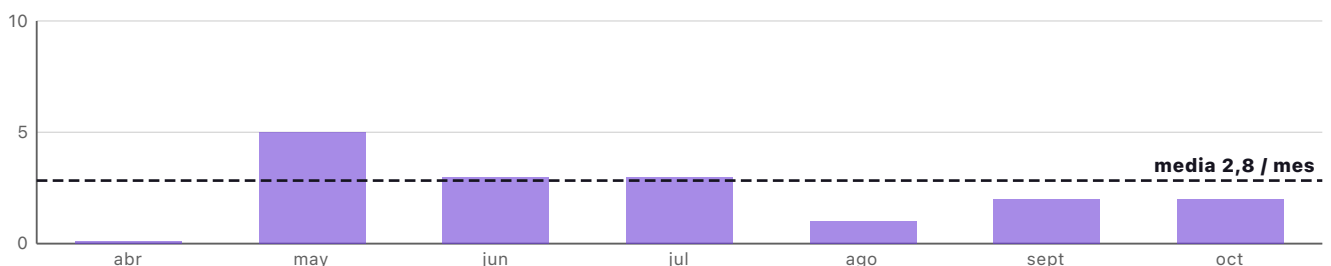
EVENTOS REGISTRADOS · 16

Eructos **6** · media 2,3

Reflujo **5** · media 2,6

Dolor de cabeza **3** · media 1,7

Reacción en el sitio de inyección **2** · media 1,5





Enfoque reciente

ÚLTIMOS 3 MESES · 18 JUL - 18 OCT 2026 · COMPARADOS CON LOS 3 MESES ANTERIORES

PESO EN 3 MESES

-7,1 kg

-7,2 % · 98,5 → 91,4

RITMO EN 3 MESES

-0,54

kg/sem. · antes -0,66

ADHERENCIA

13 / 13

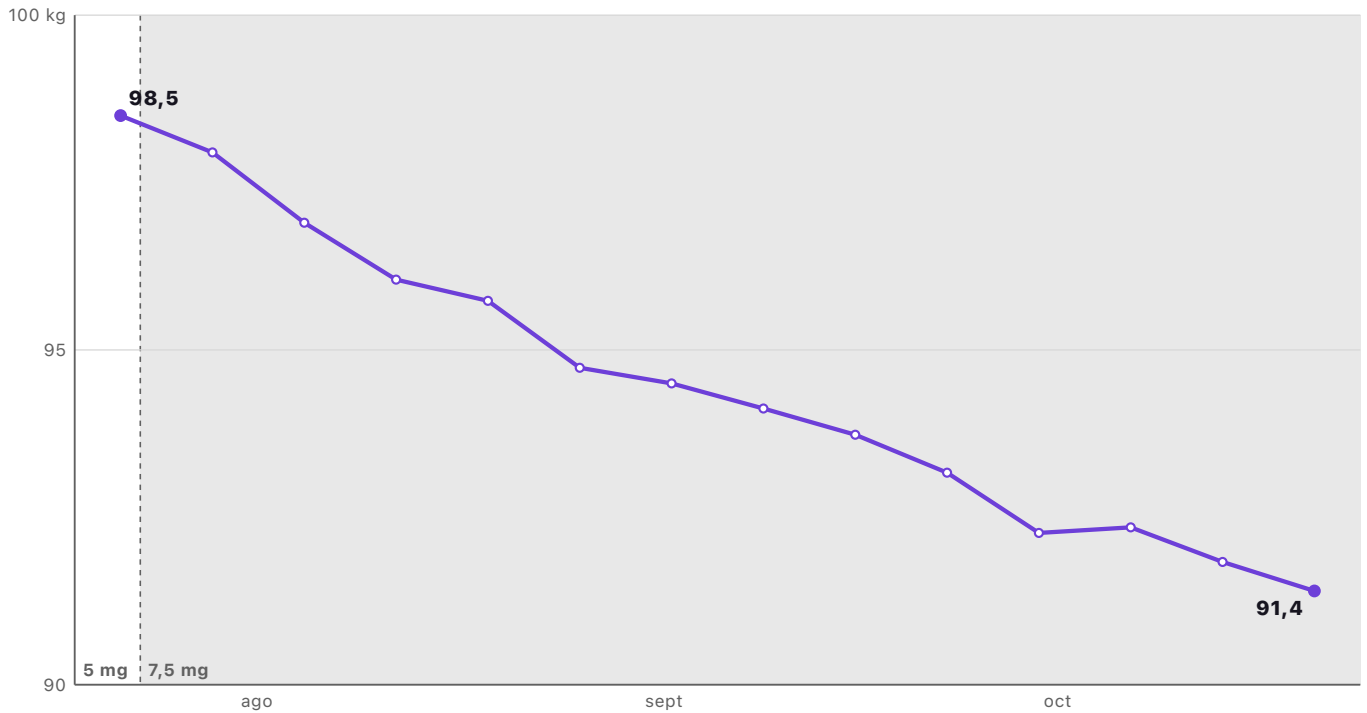
100 % a ±2 días

DOSIS

7,5 mg

desde el 23 jul

PESO Y ESCALONES DE DOSIS · UN VALOR POR SEMANA



RECIENTE Y ANTES

Indicador	18 jul - 18 oct	30 abr - 17 jul	Evolución
Ritmo de peso (kg/sem.)	-0,54	-0,66	+0,12
Pasos por día	5548	5944	-396
Ejercicio (min/día)	37	37	≈
Náuseas (5 = ninguna)	4,3	4,1	+0,2
Apetito (5 = mucha hambre)	2,3	2,2	+0,1
Tránsito (3 = normal)	3,6	3,6	≈
Energía (5 = con energía)	3,7	3,2	+0,5
Sueño (5 = excelente)	3,2	3,4	-0,2
Se levanta de noche (por noche)	0,5	0,4	+0,1
Eventos (por mes)	7 (2,3 / mes)	9 (3,5 / mes)	menos

EVENTOS DEL PERÍODO · 7

Eructos 3 Reflujo 2 Dolor de cabeza 1 Reacción en el sitio de inyección 1



Creado con PocketGLP

La app gratuita para seguir tratamientos GLP-1, sin cuenta ni publicidad. Los datos se quedan en el teléfono del paciente.

synlink.fr/pocketglp