

PEPLAB WELLNESS

GUÍA BÁSICA

Conceptos sobre Péptidos

Todo lo que necesitas saber antes de tu primer protocolo

GUÍA EDUCATIVA
FUNDAMENTAL

Índice

- 01 Los Fundamentos - Empieza Aquí
- 02 El Mecanismo - Cómo Funcionan
- 03 Categorías y Mapa de Péptidos
- 04 Análisis en Profundidad
- 05 Suministros y Reconstitución
- 06 Seguridad y Buenas Prácticas
- 07 Glosario Rápido para Principiantes
- 08 Plan de Acción - Cómo Empezar

Únete a la comunidad en PepLab Wellness

Únete a PepLab Wellness

01. Los Fundamentos – Empieza Aquí

¿Qué es un péptido?

Un péptido es una **cadena corta de aminoácidos** (los mismos bloques que forman las proteínas) unidos por enlaces peptídicos. Una proteína completa puede tener cientos o miles de aminoácidos; un péptido, en cambio, tiene **de 2 a 50**.

Ese tamaño pequeño es clave: el cuerpo los usa como **moléculas de señalización** – mensajes químicos que le dicen a las células qué hacer. Muchas hormonas (insulina, hormona del crecimiento, glucagón) son péptidos. Los péptidos terapéuticos usan ese mismo lenguaje: se unen a un receptor, dan una instrucción y el cuerpo responde.

Documento: Conceptos Básicos sobre Péptidos – Guía para Principiantes

Audiencia: Usuarios primerizos y principiantes

Tiempo de lectura: ~15 minutos

Preparado por: PepLab Wellness

 **AVISO IMPORTANTE:** Este documento tiene **finés educativos** y no constituye consejo médico, diagnóstico ni prescripción. Consulta siempre a un profesional de la salud calificado.

Péptidos vs. Proteínas vs. Hormonas

Molécula	Tamaño	Rol
Aminoácido	Unidad única	Bloque de construcción básico
Péptido	2–50 aminoácidos	Señalización / mensajero
Proteína	50+ aminoácidos	Estructura, enzimas, transporte
Hormona peptídica	Variable	Péptido que actúa como hormona (ej. insulina)

¿Por qué se inyectan?

La mayoría son **frágiles**. Por vía oral, el ácido estomacal y las enzimas digestivas los destruyen antes de llegar al torrente sanguíneo. Por eso se administran mediante una **inyección subcutánea** (en la grasa justo debajo de la piel).

Biodisponibilidad: proporción de una dosis que realmente llega a la circulación activa. La inyección ofrece la biodisponibilidad más alta y predecible.

02. El Mecanismo – Cómo Funcionan

Los péptidos funcionan como una **llave en una cerradura**. El péptido es la llave; el receptor en la célula es la cerradura.

El proceso paso a paso

1. **Señal:** El péptido viaja por el torrente sanguíneo hasta encontrar células con su receptor.
2. **Unión:** Se acopla al receptor. Esta unión es **altamente específica**, lo que reduce efectos secundarios.
3. **Cascada:** La unión activa mensajeros dentro de la célula que cambian su comportamiento.
4. **Respuesta:** El cuerpo ejecuta la instrucción: tejido reparado, liberación de GH, reducción de apetito, etc.

El concepto de "Vía" (Pathway)

Una vía es la **reacción en cadena** que una señal desencadena. Entender la vía te dice qué hace el péptido y qué esperar.

- **GH / GHRH-GHRP:** Estimula la liberación de hormona del crecimiento (recuperación, composición corporal, sueño).
- **Incretina (GLP-1 / GIP):** Regula el azúcar en sangre, el apetito y la saciedad (salud metabólica).
- **Reparación tisular / angiogénesis:** Promueve la curación y formación de vasos sanguíneos.
- **Melanocortina:** Influye en pigmentación, libido e inflamación.
- **NAD+ / Mitocondrial:** Apoya la energía celular y la longevidad.

03. Categorías y Mapa de Péptidos

Categoría	Vía	Qué hace	Ejemplos
Secretagogos de GH	GH / GHRH-GHRP	Liberan hormona de crecimiento propia. Recuperación, composición corporal, sueño.	Ipamorelin, CJC-1295, Sermorelin
Metabólicos	Incretina (GLP-1 / GIP)	Regulan azúcar, reducen apetito, retrasan vaciamiento gástrico.	Semaglutida, Tirzepatida, Retatrutida
Reparación tisular	Angiogénesis	Promueven formación de vasos, migración celular y reparación de tejidos.	BPC-157, TB-500, GHK-Cu
Pigmentación / libido	Melanocortina	Influyen en bronceado, función sexual y señales inflamatorias.	Melanotán II, PT-141
Longevidad / energía	NAD+ / Mitocondrial	Apoyan la función mitocondrial y producción de energía.	NAD+, MOTS-c, Epitalon
Cognitivo	Neurovías	Apoyan enfoque, memoria, estado de ánimo y neuroprotección.	Semax, Selank, Dihexa

* La mención de estos compuestos es solo educativa. Su estatus legal varía según el país.

¿Qué es el "Stacking" (Apilamiento)?

Es usar **más de un péptido a la vez** para atacar vías complementarias (ej. BPC-157 + TB-500 para curación). Los principiantes deben empezar con **un solo péptido** para evaluar su respuesta antes de combinar.

04. Análisis en Profundidad

- **Secretagogos de GH:** Estimulan la pituitaria para liberar GH en pulsos naturales. Se combina un GHRH (ej. CJC-1295) con un GHRP (ej. Ipamorelin) para un efecto más potente.
- **Metabólicos (GLP-1/GIP):** Imitan las hormonas intestinales. Mejoran la respuesta a la insulina y reducen el apetito. Se titulan gradualmente para controlar náuseas.
- **Reparación tisular:** BPC-157 y TB-500 son la pareja estrella. Apoyan la formación de vasos sanguíneos y la reparación de tendones, ligamentos e intestino.
- **NAD+ y mitocondrial:** El NAD+ es una coenzima clave que disminuye con la edad. MOTS-c y SS-31 actúan directamente en las mitocondrias. Se usan en ciclos.

05. Suministros y Reconstitución

Los péptidos llegan como **polvo liofilizado**. Debes reconstituirlo con agua bacteriostática antes de inyectarlo.

Kit de inicio completo

- **Vial del péptido:** Polvo liofilizado.
- **Agua bacteriostática:** Agua estéril con 0.9% de alcohol bencílico.
- **Jeringa de reconstitución:** 1–3 mL con aguja más gruesa.
- **Jeringas de insulina:** U-100, 29–31 G, 1/2".
- **Toallitas con alcohol:** Para desinfectar vial y piel.
- **Contenedor de objetos punzantes:** Para desechar agujas.
- **Refrigerador:** Péptidos reconstituídos a 2–8 °C (36–46 °F).
- **Registro de dosis:** Cuaderno o app para anotar dosis, fecha y síntomas.

Reconstitución paso a paso

1. **Desinfecta:** Limpia los tapones de goma de ambos viales con alcohol.
2. **Extrae el agua:** Carga la jeringa de reconstitución con el volumen deseado.
3. **Añade lentamente:** Inyecta el agua contra la **pared interna del vial**, nunca directamente sobre el polvo.
4. **Gira suavemente, no agites:** Gira el vial hasta disolver. Agitar daña las moléculas.
5. **Almacena:** Etiqueta con fecha y concentración, y refrigera.

Entendiendo el cálculo de dosis

Concentración = cantidad total de péptido (mg) ÷ agua añadida (mL). La dosis se mide en **unidades** en la jeringa de insulina (100 unidades = 1 mL).

$$5 \text{ mg de péptido} \div 2 \text{ mL de agua} = 2.5 \text{ mg/mL} \rightarrow \text{Una dosis de } 250 \text{ mcg} = 10 \text{ unidades}$$

Siempre confirma las matemáticas para tu vial específico.

06. Seguridad y Buenas Prácticas

- **Analíticas primero:** Hazte un examen de sangre basal y de seguimiento.
- **El origen lo es todo:** La pureza y esterilidad dependen del proveedor.
- **Empieza bajo y ve despacio:** Comienza con la dosis mínima y un solo péptido.
- **Mantén la esterilidad:** Usa alcohol siempre, nunca reutilices ni compartas agujas.
- **Rota los sitios de inyección:** Evita irritaciones aplicando en diferentes zonas.
- **Registra todo:** Anota dosis, sitio, hora y cómo te sientes.

● DETÉN EL USO Y BUSCA ATENCIÓN SI NOTAS:

- Reacción alérgica: urticaria, hinchazón, dificultad para respirar.
- Enrojecimiento extenso, calor, pus o fiebre (posible infección).
- Náuseas severas, vómitos o dolor abdominal persistente (especialmente en GLP-1).
- Dolor en el pecho, palpitaciones o desmayo.

07. Glosario Rápido para Principiantes

- **Liofilizado:** Polvo deshidratado por congelación.
- **Reconstitución:** Mezclar el polvo con agua bacteriostática.
- **Bacteriostática:** Agua estéril con conservante.
- **Subcutáneo (SubQ):** Inyección en la capa de grasa debajo de la piel.
- **Unidades (UI):** Medida en la jeringa de insulina; 100 unidades = 1 mL.
- **Titulación:** Aumento gradual de la dosis.
- **Ciclar:** Usar un péptido por un período y luego hacer una pausa.
- **mcg / mg:** Microgramos y miligramos; 1,000 mcg = 1 mg.

08. Plan de Acción – Cómo Empezar

1. **Define un objetivo claro:** ¿Recuperación? ¿Composición corporal? ¿Salud metabólica?
2. **Obtén análisis de sangre basales:** Conoce tu punto de partida.
3. **Trabaja con un profesional** para elegir un péptido y dosis conservadora.
4. **Reúne los suministros** y aprende la técnica de reconstitución.
5. **Comienza, registra y reevalúa:** Dale tiempo, registra todo y revisa análisis.
¿Quieres saber todo sobre péptidos y su relación con la salud, belleza y bienestar físico en español?



Únete a la comunidad en
PepLab Wellness

Únete en Skool

<https://www.skool.com/club-peptidos-salud-y-belleza-7900/about>

⚠ AVISO LEGAL IMPORTANTE: Esta guía es **exclusivamente para fines educativos** y no constituye asesoramiento médico, diagnóstico, recomendación de tratamiento o prescripción. Los péptidos conllevan riesgos y su estatus legal y regulatorio varía según la jurisdicción y el compuesto. **Nada de lo aquí contenido debe usarse para iniciar, detener o modificar ningún régimen de salud.** Siempre consulta a un profesional de la salud calificado y con licencia antes de comenzar cualquier protocolo. **PepLab Wellness no asume responsabilidad por decisiones tomadas basadas en este material.**



PRIVADO
SOLO MIEMBROS

PEPLAB WELLNESS

LA COMUNIDAD #1 EN ESPAÑOL DE EDUCACIÓN DE PÉPTIDOS

- Protocolos reales
- Educación en español
- Resultados reales

DISCUSIONES EXPERTAS
Respuestas rápidas

INVESTIGACIÓN
PROFUNDA
Corta

BIBLIOTECA DE
PROTOS

ACTUALIZACIONES
TEMPRANAS

CRECE CON LA
COMUNIDAD

Únete a PepLab Wellness

ÚNITE A PEPLAB WELLNESS

EDUCACIÓN · COMUNIDAD · RESULTADOS