



GUÍA · MANTENIMIENTO

# El mantenimiento del peso: la fase que casi nadie prepara

Por qué la suspensión brusca aumenta el riesgo de rebote y qué elementos incluye una transición planificada.

---

Información educativa. No sustituye la valoración individual de un profesional sanitario.

## Qué cambia cuando termina el tratamiento

Mientras se utiliza un GLP-1, el apetito está reducido y la sensación de saciedad llega antes. Cuando el tratamiento termina o las dosis bajan, esa sensación deja de actuar con la misma intensidad. El apetito vuelve y la cantidad de comida que la persona necesita para sentirse saciada aumenta.

Hay también un componente metabólico: tras una pérdida de peso, el organismo gasta menos energía en reposo. Mantener el nuevo peso requiere comer algo menos de lo que se comía antes, no volver al patrón previo.

## Por qué la suspensión brusca es un problema

Suspender un GLP-1 de un día para otro, sin haber preparado el después, es una de las situaciones más asociadas a la recuperación de peso. La persona pierde una herramienta importante en la regulación del apetito sin que necesariamente haya consolidado todavía hábitos sólidos.

## Qué incluye una transición bien preparada

- Una pauta nutricional con la que la persona pueda vivir sin medicación, ya practicada durante el tratamiento.
- Un nivel de entrenamiento de fuerza ya establecido, no algo que se inicia al final.
- Estrategias entrenadas para hambre, antojos, momentos sociales y comidas fuera de casa.
- Un sistema sencillo de seguimiento de peso y hábitos durante los primeros meses tras la suspensión.
- Un canal de consulta cuando aparezcan señales tempranas de recuperación de peso.

## Señales tempranas de recuperación de peso

El rebote rara vez aparece de golpe. Suele dar señales previas que, si se reconocen, permiten intervenir antes de que la situación se complique:

- Aumento progresivo del tamaño de las raciones.
- Vuelta de antojos persistentes que habían disminuido.
- Reducción gradual del entrenamiento o de la actividad diaria.
- Sueño irregular o estrés mantenido sin gestionar.
- Subida de peso sostenida durante varias semanas.

## Errores frecuentes en la fase de mantenimiento

- Volver al patrón alimentario previo asumiendo que ya 'se ha aprendido'.
- Abandonar el entrenamiento de fuerza al terminar el tratamiento.
- Dejar de pesarse para 'no obsesionarse' y descubrir el rebote ya consumado.
- No prever las primeras situaciones difíciles (vacaciones, eventos, estrés).

- Considerar el final de la medicación como el final del proceso.

**Idea central.** El final del tratamiento no es el final del proceso. Es el inicio de una fase que tiene su propia exigencia y que merece su propio plan.

---

### ¿Necesitas seguimiento personalizado?

FitDoctor ofrece un programa de seguimiento médico, nutricional y de hábitos para personas en tratamiento de pérdida de peso. No prescribe ni vende medicamentos. Más información en [fitdoctor.es](https://fitdoctor.es).

**Aviso médico.** Esta guía tiene carácter educativo y general. No sustituye la valoración individual realizada por un profesional sanitario. Las decisiones sobre tratamiento, dosis o suspensión de medicación deben tomarse siempre con el médico responsable.