

# Suplementación de proteína para la recuperación

Por qué importa, cuánta tomar y qué comprar

## Por qué la proteína importa para su recuperación

Cuando usted se somete a una cirugía mayor, su cuerpo entra en lo que se conoce como un **estado catabólico**. Para obtener la energía que necesita para sanar, su cuerpo comienza a **descomponer su propio tejido muscular**.

Para contrarrestar esto y darle el mejor resultado posible, recomendamos proteína suplementaria. Una ingesta adecuada de proteína:

- **Reduce la hinchazón.** Ayuda a disminuir el edema en los tejidos alrededor de su nueva articulación, lo cual ayuda a controlar el dolor.
- **Preserva la masa muscular.** Ayuda a su cuerpo a mantener y reparar el músculo durante la recuperación.
- **Reduce las complicaciones.** Los pacientes que mantienen niveles adecuados de proteína suelen tener menos complicaciones después de la cirugía.

### Si toma un medicamento GLP-1, esto importa aún más.

Medicamentos como **Ozempic, Wegovy o Zepbound** pueden causar una pérdida más rápida de masa muscular, lo que hace que la suplementación de proteína sea una parte vital de su preparación quirúrgica. Los estudios muestran que hasta el **38% de los usuarios de GLP-1 están desnutridos**. Avísele a la oficina si está tomando uno de estos. Afecta más que su plan de proteína.

## Su protocolo de proteína

Recomendamos **25 a 30 gramos adicionales de proteína, dos veces al día**:

| Cuándo                                 | Qué hacer                                                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 semanas ANTES de la cirugía</b>   | 25–30 g de proteína, dos veces al día.                                                                         |
| <b>2 semanas DESPUÉS de la cirugía</b> | 25–30 g de proteína, dos veces al día.                                                                         |
| <b>¿Tiene poca masa muscular?</b>      | Comience un suplemento de proteína <b>una vez al día, desde ahora</b> — no espere a la ventana de dos semanas. |

Algunos estudios sugieren que el cuerpo puede necesitar el equivalente en proteína de **hasta nueve pechugas de pollo al día** para contrarrestar el estado catabólico. No le estamos pidiendo que coma esa cantidad de carne. Un suplemento es la forma práctica de lograrlo.

## Productos recomendados

Cualquiera de estos funciona. Elija según el sabor, la conveniencia, el costo y cualquier restricción alimentaria que tenga. **No necesita comprar una marca específica** — estas son opciones que a nuestros pacientes les han funcionado bien.

### 1. EnRoute — Sobres diarios prácticos

Ideal para pacientes que quieren dosis diarias fáciles y ya medidas.

**Dónde comprarlo:** La información está en su carpeta preoperatoria.

**Costo:** \$254. En el folleto que recibe al agendar hay un código de descuento.

### 2. Levels Protein Powder — Alta calidad / pura

Ideal para pacientes preocupados por la pureza — se sabe que no contiene metales pesados como el plomo.

**Dónde comprarlo:** En línea en [levelsprotein.com](https://levelsprotein.com) · Costco (en línea) · Farmacia de Target, en el pasillo de proteínas.

**Costo:** [levelsprotein.com](https://levelsprotein.com): \$81 por 4 libras. Costco: \$70 por 5.64 libras. Target: \$32 por un frasco de 1.5 libras, que dura unos 11 días tomándolo dos veces al día — suficiente si usted ya está sano.

### 3. Prime Protein — Sin lácteos

Ideal para pacientes con sensibilidad o restricciones a los lácteos.

**Dónde comprarlo:** [equipfoods.com](https://equipfoods.com)

**Costo:** \$155 por 3 paquetes. Compre 3 paquetes y use 1.5 cucharadas por porción.

### 4. Mend Protein — Alto rendimiento

Ideal para pacientes que quieren un producto con buenos resultados comprobados en pacientes de reemplazo articular. Ha sido bien estudiado.

**Dónde comprarlo:** Use el código de descuento que recibe al agendar.

**Costo:** \$104 por 4 semanas con el código. **Advertencia: no sabe muy bien, pero funciona bien.**

Mézclole con un batido de frutas o su bebida favorita.

## Cómo pagarlo

Muchos pacientes pueden usar fondos de HSA o FSA para comprar suplementos de proteína. Consulte con el administrador de su plan.

Este documento es una guía general para la recuperación quirúrgica, no un consejo nutricional individualizado. Si usted tiene **enfermedad renal, enfermedad del hígado**, o cualquier condición que requiera una dieta baja en proteína, **no comience un suplemento de proteína sin hablar primero con nosotros o con el médico que maneja esa condición**. Si no está seguro, llame a la oficina.