



BIENVENIDO A LA GUÍA DE PÉPTIDOS

Una guía clara y directa, sin postureo: qué son, cómo se usan,
cómo se preparan y qué esperar realmente.

ESPAÑA

EXPERIENCIA REAL

SIN FILTROS

● DENTRO ENCONTRARÁS

01 ¿Qué es un péptido?

02 ¿Qué tipos de péptidos existen?

03 ¿Cómo se reconstituyen correctamente?

04 ¿Cuáles se utilizan y para qué?

05 ¿Qué dosis se emplean habitualmente?

06 ¿Cómo se deben conservar?

07 ¿Qué efectos secundarios pueden tener?

08 Asesoramiento 1 a 1

Información importante

Antes de empezar, quiero dejar algo claro: **esto no es una recomendación**.

Hablar de péptidos no significa que debas usarlos. No es un juego ni algo para probar por curiosidad o por lo que ves en redes.

En plataformas como TikTok o Instagram todo parece increíble: cambios rápidos y resultados "milagro". Pero no se ve el contexto, el conocimiento detrás ni los errores que mucha gente comete.

Los péptidos, aunque en España se muevan en el ámbito de investigación, no son algo trivial. No están para usarlos "porque sí" ni por seguir una moda.

Si se usan, debe ser con un **objetivo claro** y sabiendo exactamente lo que se está haciendo.

FILOSOFÍA DE ESTA GUÍA

Esto no es una guía genérica. Es transparencia real: voy a enseñarte qué péptidos utilizo, cómo y por qué. Porque entender el "por qué" es lo que marca la diferencia entre hacer las cosas con cabeza... o simplemente copiar a los demás.

¿Cómo funcionan los péptidos?



Una vez entiendes cómo funcionan en tu organismo, el siguiente paso es saber **para qué quieres usarlos**.

En mi caso, tenía claro que necesitaba mejorar en varios puntos: regenerar mejor, dormir más profundo, reducir el estrés y la ansiedad del día a día, y mejorar la firmeza e hidratación de la piel.

Cuando tienes eso pensado, todo cambia. Porque ya no se trata de usar "lo que usa todo el mundo", sino de **elegir con intención**.

Entonces viene la pregunta importante: **¿cuáles uso y por qué?**

Principales categorías de péptidos

QUEMA GRASA	DESARROLLO MUSCULAR	CLARIDAD MENTAL	APOYO HORMONAL	RECUPERACIÓN	COSMÉTICO
GLP-1	IGF-1 LR3	DSIP	MT2	BPC-157	GHK-Cu
Reta	Ipamorelina	Selank	HCG	GHK-Cu	MT1 / MT2
—	—	Semax	CJC + Ipa	Epitalon	Snap-8

Los que yo usé

EXPERIENCIA PERSONAL

El **GHK-Cu** lo usé para mejorar la firmeza de la piel, favorecer la regeneración y conseguir un cabello más grueso. El **Selank** me ayudó bastante en una etapa de estrés y ansiedad — no es una solución permanente, pero sí un apoyo muy útil en momentos puntuales.

También probé el **DSIP** para mejorar el sueño; aunque puede ayudar a hacerlo más profundo, en mi experiencia no noté un gran cambio, y si tu mente no está relajada no hace milagros. Por otro lado, el **TA-1** lo utilicé porque solía enfermar con frecuencia y me ayudó a fortalecer el sistema inmune.

En general, mi objetivo no era ganar masa muscular sino mejorar aspectos concretos de mi salud. Actualmente estoy usando **CJC-1295 + Ipamorelina**: estimula la liberación natural de hormona de crecimiento (GH), me ayuda en el gym ahora que estoy en volumen — me da más hambre, mejoro mi masa muscular y me veo más lleno, ya que me estaba costando.

Efectos secundarios

En este tema es importante ser totalmente **realista y transparente** con los posibles efectos secundarios. Sería mentir decir que no existen, porque todo lo que tiene beneficios también puede tener aspectos negativos.

En mi caso personal, no experimenté nada relevante: mis analíticas salieron siempre correctas y conseguí los resultados que buscaba. Pero esto fue porque hice las cosas con cabeza, sin excederme en las dosis, con paciencia y constancia, y respetando siempre las cantidades adecuadas.

Al final, cada persona debería informarse bien y valorar por sí misma tanto los beneficios como los posibles efectos secundarios antes de empezar.

¿Cómo prepararlo?

En cuanto a la reconstitución, te dejo un vídeo donde se muestra cómo hacerlo. Es un proceso bastante simple y fácil, pero requiere **atención al detalle** y ser consciente de cada paso, ya que una mala manipulación puede dañar el péptido.

- Cómo RECONSTRUIR un péptido paso a paso (fácil y explicado)

¿Qué está pasando realmente en la reconstitución?

Un péptido en polvo (liofilizado) está en un estado **estable pero inactivo**. Para trabajarlo, necesitas pasarlo a una **solución líquida**, y ahí entra el **agua bacteriostática**.

— Paso a paso (con más fundamento) —

1. Añadir el solvente (Agua Bacteriostática)

- Contiene alcohol bencílico (agente conservante)
- Ayuda a reducir el crecimiento bacteriano



2. Disolución del Péptido

- Interacción con moléculas de agua
- Cadenas peptídicas en solución



3. Mezcla suave (Homogeneización)

- Girando suavemente el vial
- Lograr una solución homogénea



No es solo una mezcla:
¡Es una solubilización molecular!

¿Cómo saber qué dosis usar?

Mi organización se basaba en una tabla hecha con IA. Me informé en foros y con gente que sabe del tema para entender cómo usarlo, durante cuánto tiempo y demás. No todos los péptidos se usan a diario: algunos se utilizan todos los días durante 4-8 semanas, mientras que otros solo dos veces por semana. Cada uno es muy específico.

Al final, toda la información está en internet y no es falsa; de hecho, las dosis y la rutina las hice con ayuda de ChatGPT, basándome en lo que usa la gente y en lo que se considera recomendable, sin salirme de nada que no esté ya investigado. Además, para asegurarme de que la información era fiable, contrasté las dosis con las indicadas por [mi médico privado](#). De este modo, pude confirmar que eran correctas y actuar con mayor seguridad y tranquilidad.

DÍA	PÉPTIDO	DOSIS	APLICADO
Lunes	GHK-Cu	30 units	☐
Martes	—	—	☐
Miércoles	—	—	☐
Jueves	—	—	☐
Viernes	—	—	☐
Sábado	—	—	☐
Domingo	—	—	☐

EJEMPLO DE PROMPT QUE USÉ CON IA

"Estoy investigando sobre péptidos y me gustaría saber qué dosis se suelen ver para el GHK-Cu. Tengo un vial de 100 mg reconstituido con 2 ml. ¿Podrías decirme, según lo que se comenta en Reddit para fines de investigación, cuáles son las dosis que se suelen utilizar? También me gustaría que me expliques las equivalencias con mi mezcla y todo lo correspondiente para hacerlo de forma correcta."

Material necesario



JERINGAS



GASAS



ALCOHOL

La jeringa de insulina de **0,5 ml** suele ser la opción más estándar cuando ya tienes claro qué péptido vas a utilizar y la dosis adecuada.

Para calcular las unidades exactas a cargar, solo necesitas tres datos: la cantidad total en mg del vial, el volumen en ml con el que lo has reconstituido, y la dosis que deseas administrar. Con esos tres números puedes sacar la equivalencia fácilmente (hay calculadoras gratuitas de este tipo buscando "peptide dosage calculator").

Guía de inyección subcutánea



¿Dónde guardo mis péptidos?

Todos los péptidos, una vez reconstituidos, deben almacenarse en nevera a una temperatura de entre **2°C y 8°C** para preservar su estabilidad y eficacia. Aunque puede haber pequeñas variaciones según el compuesto, esta es la recomendación general.

Matices importantes

- ✓ No todos los péptidos son idénticos: algunos pueden tener ligeras variaciones, pero la regla general sí es refrigeración.
- ✓ Mantén siempre condiciones lo más estables posible.
- ✗ Congelarlos (puede dañar la estructura).
- ✗ Exponerlos a luz o calor.

Yo personalmente los guardo de forma simple, en la nevera; tampoco me complico demasiado con eso. Así los almaceno yo:



¿Quieres un asesoramiento 1 a 1?

Si después de esta guía quieres acompañamiento más personalizado y adaptado a tu situación, escíbeme directo por WhatsApp.

[Escribir por WhatsApp](#)