

Plan de Contenido — Dr. Diego Calvo

Junio 2026

Reels

VIDEO 1

GANCHO

Le voy a mostrar algo que casi ningún médico hace consigo mismo.

DESARROLLO

Yo me aplico el mismo protocolo que les aplico a mis pacientes. No porque me sienta mal — sino porque la salud se mide, no se asume. Usted puede verse bien y tener el metabolismo destruyéndose por dentro. O verse con unos kilos de más y tener los números perfectos. O sea, el peso no le cuenta toda la historia, ¿verdad? Mi propósito es cambiar cómo usted entiende su salud. No medida en kilos, medida en los números que realmente predicen lo que le va a pasar en los próximos años.

CTA

Si usted tiene dudas de dónde está su salud actualmente — no medida en kilos — escíbame la palabra PLAN y le cuento cómo trabajamos juntos."

VIDEO 2

GANCHO

Wander: Doc, ¿cuál es el caso más común que ha recibido como emergenciólogo?

Doctor: El paciente de 68 kilos, con los exámenes normales y un infarto.

DESARROLLO

Ese paciente tenía grasa visceral. La que no se ve, la que se acumula adentro — alrededor del hígado, del corazón, de los órganos. Y esa grasa no es pasiva. Produce inflamación de forma continua, daña los vasos sanguíneos y destruye la sensibilidad a la insulina. Todo en silencio.

La mayoría de personas la tienen y no lo saben porque nadie se las ha medido. La buena noticia es que es la grasa que más rápido responde cuando usted hace las cosas bien.

Tres cosas que la reducen de verdad: el ayuno bien aplicado, el entrenamiento de fuerza — más que el cardio — y dormir bien. No es una sola cosa. Es el conjunto.

CTA

Si quiere saber cómo está su grasa visceral y trabajarla con un plan metabólico personalizado — escíbame la palabra PLAN y le cuento cómo lo hacemos.

VIDEO 3

GANCHO

El músculo más importante para su longevidad no es el corazón.

DESARROLLO

Hablemos de Los glúteos: los más grandes del cuerpo. Externamente le dan estabilidad y protegen la espalda. Internamente son el mayor consumidor de glucosa del cuerpo. Entrenarlos reduce la resistencia a la insulina más que muchos medicamentos.

Los cuádriceps: la fuerza de sus rodillas hacia arriba. Externamente fuerza funcional para todo. Internamente producen una molécula que protege el cerebro del deterioro cognitivo. O sea, entrenar piernas literalmente protege su memoria

La espalda, dorsales y trapecio: Externamente postura y hombros sanos. Internamente, cuando se contrae produce irisina, una molécula que convierte la grasa que no se quema en grasa que sí se quema.

Y el core, todo lo que rodea la columna. Externamente estabilidad y protección lumbar. Internamente, reduce directamente la presión sobre los órganos y la grasa visceral que los rodea.

De nuevo: el músculo no es estético. Es el órgano metabólico más poderoso que tiene su cuerpo. Y cada vez que lo entrena, le está mandando señales de salud a cada célula.

CTA

Si quiere un plan de entrenamiento diseñado para optimizar estos procesos metabólicos, escríbame PLAN a mi DM

VIDEO 4

GANCHO

Me llegó una paciente de 42 años. La mamá de la paciente murió de cancer, la abuela también lastimoasamnete, ellas nunca se habían hecho un chequeo preventivo. ¿Por qué? Porque se sentían bien.

EL PROBLEMA:

El cáncer en etapas tempranas puede no doler, ni sentirse. Y esa es exactamente su ventaja y la nuestra, si actuamos antes. Cuando una familia ha perdido miembros por la misma enfermedad, es información biológica muy valiosa que nos puede ayudar a prevenir que suceda en más miembros de su familia. Y la información solo sirve si uno la usa.

LA SOLUCIÓN:

Cuando me llega alguien con ese historial familiar, el protocolo es completamente diferente. No esperamos síntomas. Hay marcadores específicos en sangre, estudios de imagen y análisis que nos dicen el nivel de riesgo real y qué vigilar de cerca

CTA

Si su familia ha perdido seres queridos por cáncer y usted hace tiempo no se ha visto, no espere a sentirse mal. Escríbame y juntos estudiamos su caso.

VIDEO 5

GANCHO

Los días que usted sabe que van a ser largos, tenga cuidado con lo que come, porque lo que come esa mañana decide si usted aguanta el día, o si el día lo aguanta a usted.

EL PROBLEMA

Cuando el día inicia pesado, el cortisol empieza a subir desde temprano. Y si encima desayuna carbohidratos rápidos como por ejemplo un paquete de galletas, o peor, no desayuna nada, le está quitando al cuerpo las herramientas para manejar ese estrés. Le está dando la gasolina equivocada en el peor momento.

LA SOLUCIÓN

Algo que a mí me funciona esos días y que le recomiendo a mis pacientes: desayunar proteína y grasa primero, huevos, aguacate, algo con densidad real. Segundo: no tomo el café en ayunas, espero mínimo una hora después de comer, porque el café en ayunas dispara el cortisol todavía más. Y tercero: llevo algo de proteína para media mañana, porque sé que no voy a tener tiempo de parar. No es complicado, es anticiparse a lo que ya sabe que va a pasar.

CTA

Si quiere aprender a proteger su metabolismo en los días más exigentes, escríbame y construimos un plan juntos.

VIDEO 6

GANCHO

Cuando la gente escucha inflamación piensa en un tobillo hinchado o una herida. Esa es la inflamación que se ve. Hay otra que no se ve, no duele, y es la que está detrás de casi todas las enfermedades crónicas.

El Problema:

La inflamación crónica de bajo grado no tiene síntomas obvios. Pero tiene consecuencias muy concretas. Le daña el recubrimiento de las arterias antes de que aparezca cualquier problema cardíaco. Le desregula la insulina antes de que llegue la diabetes. Le afecta la función cerebral antes de que note el deterioro cognitivo. O sea, el daño ocurre silenciosamente durante años

La Solución:

Lo que sí puede notar, aunque no lo asocie con inflamación, es cansancio, grasa abdominal, dificultad para concentrarse, sueño que no recupera, estado de ánimo inestable. Hay marcadores específicos en sangre que la reflejan. Y hay un protocolo concreto — ayuno, fuerza, sueño, alimentación antiinflamatoria — que la baja de forma consistente cuando se aplica bien.

CTA

Si se identificó con alguno de esos síntomas y quiere saber cómo está su inflamación real, escríbame y juntos estudiamos su caso.

VIDEO 7

GANCHO

He escuchado esto muchas veces: 'Doctor, ese examen es muy caro.' El mismo paciente que ese mes gastó en comida a domicilio más de lo que ese examen hubiera costado.

El Problema:

Invertimos en el carro y lo llevamos al servicio cada ciertos kilómetros. Cambiamos el teléfono cada dos años. Pagamos suscripciones que ni usamos. Pero cuando se trata de revisar cómo está el cuerpo por dentro e invertir en su longevidad, ahí sí aparece el 'está muy caro' o el 'cuando pueda'.

La Solución:

Tratar una enfermedad crónica cuesta entre diez y cien veces más que haberla prevenido. Un infarto, una diabetes avanzada, un cáncer detectado tarde, eso sí vacía la cuenta bancaria. Y no solo la económica. Un panel metabólico completo que puede cambiar el rumbo de su salud vale menos que una cena para dos. De nuevo: no es que no haya dinero. Es que no hemos decidido que la salud va primero.

CTA

Si está listo para invertir en entender cómo está su cuerpo de verdad ,escíbame y le cuento cómo funciona el plan metabólico.