

# Plan de Contenido — Dr. Diego Calvo

Julio 2026

## Reels

### VIDEO 1

#### GANCHO

Le dijeron que el SOP es un problema de los ovarios. O sea, sí, afecta los ovarios. Pero el origen real es otro.

El problema:

Millones de mujeres llevan años tomando anticonceptivos, les regulan el ciclo, se van a casa, y los síntomas regresan. Porque nadie les trató el origen, ¿verdad? Solo le pusieron un parche o les dieron pastilla como si todas ocuparan la misma solución.

La solución:

En 7 de cada 10 mujeres con SOP, el verdadero problema es la insulina. Cuando la insulina anda alta, le manda una señal directa a los ovarios para que produzcan más testosterona. Eso es lo que genera el acné, el vello, los ciclos irregulares. De nuevo: el origen es metabólico. Si usted tiene SOP y nadie le ha medido cómo anda su insulina, no le han tratado el problema de fondo, solo los síntomas.

#### CTA

Escriba la palabra METABOLISMO en los comentarios y evaluamos su caso de una forma integral y multidisciplinaria

### VIDEO 2

#### GANCHO

El músculo no es para verse bien en la playa. O sea, eso también, ¿verdad? Pero en urgencias aprendí algo que nadie le va a decir en un chequeo de rutina.

El problema:

Los pacientes de 70 años que llegan a mi sala y se recuperan bien tienen algo en común con los que no se recuperan. No es la edad. No es el corazón. Es el músculo que tenían antes de llegar. Porque a partir de los 35, si usted no hace nada, lo va perdiendo poco a poco sin sentirlo. Y el músculo no es solo fuerza, es el órgano que más azúcar consume en su cuerpo.

La solución:

Sin músculo suficiente, esa azúcar no tiene adónde ir. Y ahí empieza el problema. Cada vez que un músculo trabaja con peso, produce señales que protegen el cerebro, el corazón y el metabolismo. Por eso lo primero que reviso en un protocolo de longevidad no es el colesterol, es cuánto músculo real tiene usted. Y lo mejor: se construye a cualquier edad.

#### CTA

¿Cuándo fue la última vez que le midieron la masa muscular, no solo el peso? Cuénteme en los comentarios y síganme para aprender a usar el entrenamiento de fuerza como medicina de precisión.

### VIDEO 3

#### GANCHO

Le midieron la vitamina D, le dijeron que está normal, y usted se fue tranquilo, esto pasa en la mayoría de los casos.

#### El Problema:

Ese número fue calculado para evitar una sola enfermedad muy específica. No para que su sistema inmune funcione bien, no para el metabolismo, no para la inflamación. Es como decir que no morirse de hambre significa que está bien alimentado, ¿verdad?

#### La Solución:

La vitamina D igual funciona como una hormona, regula más de 200 procesos en su cuerpo, incluyendo cómo usted maneja el azúcar y cómo se defiende de enfermedades. El nivel que yo busco en mis pacientes es casi el doble de lo que aparece como normal en la mayoría de los laboratorios. Y hay que saberla suplementar, la dosis no es igual para todos, hay que revisarlo bien antes.

#### CTA

Envíe la palabra METABOLISMO a mi DM y le explico cómo leer bien su resultado y analizamos su caso.

### VIDEO 4

#### GANCHO

Los médicos somos malísimos para cuidarnos a nosotros mismos, ¿verdad?

#### El Problema:

Después de años de guardias nocturnas empecé a medir mis propios números. Y fue claro: después de una mala semana de sueño, mi glucosa subía, el hambre aumentaba, la grasa se acumulaba. Sin cambiar nada en la dieta. Nada en el ejercicio. Solo por no dormir bien.

#### La Solución:

En apenas cinco días durmiendo mal, la capacidad del cuerpo para manejar el azúcar cae casi a la mitad. O sea, no es solo cansancio, es un cambio metabólico real. Y sin sueño profundo, el cerebro no puede limpiar los desechos que acumula durante el día. Desechos que con el tiempo se relacionan con el deterioro de la memoria. De nuevo: el sueño no es opcional en longevidad, es un biomarcador igual de serio que cualquier análisis de sangre.

#### CTA

Escriba SUEÑO en los comentarios y juntos trabajaremos en un protocolo para proteger el metabolismo cuando el trabajo no lo deje dormir bien.

## VIDEO 5

### GANCHO

Los niveles de testosterona en hombres llevan décadas cayendo. Y el rango que usa la mayoría de laboratorios acepta valores muy bajos como normales.

El Problema:

Suelo recibir pacientes siempre con cansancio aunque hayan dormido bien, con pérdida de masa muscular a pesar de ejercitarse, y con el ánimo y la energía por los suelos.

Muchas veces se llega a creer que es el estrés pero en realidad es su testosterona que le está afectando.

La Solución:

La testosterona no es solo una hormona sexual, es un marcador de salud metabólica. La grasa abdominal, la inflamación y el azúcar alta la destruyen directamente. Para corregirlo, hay que ver el panorama completo. Y en muchos casos, corrigiendo el metabolismo, la testosterona se recupera sola, sin ningún medicamento.

### CTA

Si quiere mejorar su estado general, envíe la palabra METABOLISMO al DM, esta semana tengo espacios abiertos en mi programa.

## VIDEO 6

### GANCHO

Un mes antes de su derrame cerebral, este paciente tenía todo normal. Colesterol, presión, peso. Todo perfecto. Excepto una cosa que nadie le midió.

El Problema:

Se llama homocisteína. Es un compuesto que cuando se acumula en la sangre, daña el interior de las arterias. Imagínese una lija, lijando por dentro los vasos capilares, ¿verdad? Y puede hacer ese daño aunque el colesterol esté completamente perfecto.

La Solución:

Este marcador predice riesgo de infarto y deterioro cognitivo de forma independiente al colesterol. Y casi ningún chequeo de rutina lo incluye. Lo bueno es que en la mayoría de los casos la causa es específica y se puede corregir con precisión. Pero primero hay que saber que existe. Y para eso, hay que pedirlo y conocer muy bien la historia del paciente, no solo "lo que llega a consultar"

### CTA

¿Su médico alguna vez le pidió la homocisteína en un chequeo? Respondame en los comentarios — sí o no. Quiero ver cuántos de ustedes nunca han recibido este examen.

## VIDEO 7

### GANCHO

¿Sabe qué es TOFI? Bueno, es el resultado de años creyendo que estar delgado significaba estar sano.

El Problema:

TOFI significa delgado por fuera, grasa por dentro. Es la persona que pesa lo correcto, que el médico llama sana, pero que tiene grasa acumulada alrededor del hígado y los órganos. Esa grasa no se ve desde afuera, pero hace exactamente el mismo daño que en alguien con sobrepeso visible

La Solución:

El peso no le dice dónde está la grasa, solo cuál es su masa. Por eso lo que yo miro en medicina de longevidad es la distribución real del tejido graso. Alguien puede tener un peso completamente normal con el doble de grasa interna de la que debería tener.

### CTA

¿Quiere una guía para saber si usted tiene metabólico independientemente de lo que diga su peso? Envíe la palabra METABOLISMO al DM y analizamos su caso.

## VIDEO 8

### GANCHO

¿Hace cuánto anda con poca energía, durmiendo mal, sintiéndose inflamado — y su médico le dice que sus laboratorios están bien?

EL PROBLEMA:

Yo le creo. De verdad. El problema es que muchas veces dejamos de escuchar y confiar en nuestro propio cuerpo porque unos exámenes nos dijeron que estábamos bien. La medicina tradicional está diseñada para detectar enfermedad, y si no la encuentra, le dice que está sano. Pero la medicina preventiva y de longevidad hace una pregunta completamente diferente: ¿está usted funcionando de forma óptima? Eso no es lo mismo. Y para responderla hay que buscar en otros lugares.

LA SOLUCIÓN:

En medicina de precisión no esperamos a que el cuerpo colapse para actuar. Medimos cómo está funcionando el metabolismo antes de que aparezcan los síntomas. Hay marcadores que reflejan inflamación, función hepática, resistencia a la insulina. Por eso le dije, no es que usted estaba imaginándose cómo se sentía. Es que nadie había buscado bien.

### CTA

Si siente que algo más está pasando con su metabolismo, escríbame y juntos estudiamos su caso.