

REPORTE CLÍNICO

Protocol Zornoza 45[®]

Protocolo de 45 Días para el Control de Diabetes Tipo 2

Protocolo de 45 Días para el Control de Diabetes Tipo 2

Autor: Hagel Zornoza

Centro: SanArte – Médica Marte

Enfoque: Protocolo Holístico con Seguimiento Diario

1. Introducción

La diabetes mellitus tipo 2 representa uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, afectando significativamente la calidad de vida de millones de personas y generando complicaciones metabólicas, cardiovasculares y neurológicas a largo plazo.

A pesar de los avances médicos y farmacológicos, muchos pacientes continúan presentando dificultades para lograr un control glucémico adecuado, lo que llevó al desarrollo del Protocolo de 45 Días para el Control de la Diabetes Tipo 2.

Este protocolo surge como una alternativa estructurada basada en el seguimiento diario, intervención integral y educación del paciente, con el objetivo de lograr un control metabólico efectivo en un periodo corto de tiempo.

2. Origen del Protocolo

2.1 Antecedentes

El Protocolo de 45 Días para el Control de la Diabetes Tipo 2 surge a partir de la necesidad de encontrar una solución más efectiva y humana para las personas diagnosticadas con diabetes tipo 2, quienes, a pesar de recibir atención médica institucional, continuaban presentando dificultades para controlar sus niveles de glucosa.

Se observó que muchos pacientes no lograban resultados satisfactorios y, en algunos casos, incluso presentaban empeoramiento de su condición, lo que generaba frustración, desmotivación y abandono del tratamiento.

2.2 Estudio de Mercado y Detección del Problema

Con el objetivo de comprender la raíz del problema, se realizó un estudio de mercado con una muestra de **100 personas diagnosticadas con diabetes tipo 2**.

A cada participante se le aplicó una encuesta estructurada enfocada en conocer su experiencia dentro de instituciones de salud y consultorios médicos.

Resultados principales del estudio

La mayoría de los participantes coincidieron en el siguiente proceso:

- Recibían diagnóstico de diabetes tipo 2
- Se les prescribía una dotación de medicamentos
- Se les enviaba al área de nutrición
- Se les indicaba esperar una cita de seguimiento

El tiempo de espera entre consultas oscilaba entre **1 y 2 meses**.

Durante este periodo, los pacientes reportaron:

- Sensación constante de hambre por la dieta
- Malestar asociado al uso de medicamentos
- Falta de seguimiento
- Desmotivación
- En algunos casos, descontrol glucémico mayor

Al analizar los resultados, se identificó un factor clave:

La falta de seguimiento continuo y personalizado era el principal problema en el control de la diabetes tipo 2.

3. Desarrollo del Protocolo

A partir de estos hallazgos, se tomó la decisión de intervenir de forma directa y personalizada con cada uno de los participantes.

Se inició una evaluación individual para:

- Analizar su condición clínica
- Revisar hábitos alimenticios

- Evaluar medicamentos
- Identificar factores emocionales y conductuales

Posteriormente, se diseñó un protocolo basado en los siguientes pilares:

3.1 Pilares del Protocolo

1. Seguimiento diario personalizado
 2. Horarios específicos de alimentación
 3. Ajuste estratégico de medicamentos (cuando fue necesario)
 4. Proceso inicial de desintoxicación (en la mayoría de los casos)
 5. Educación del paciente
 6. Monitoreo constante de glucosa
-

4. Implementación del Protocolo

Una vez diseñado, el protocolo se aplicó durante **45 días consecutivos**, manteniendo comunicación y seguimiento diario con cada participante.

Desde la primera semana, se comenzaron a observar resultados importantes como:

- Disminución de glucosa
 - Mayor energía
 - Reducción del hambre excesiva
 - Mejor adherencia al tratamiento
-

5. Resultados Observados

Al finalizar los 45 días, se obtuvieron los siguientes resultados:

- La mayoría de los participantes lograron control glucémico
- Mejora significativa en la calidad de vida
- Disminución de síntomas asociados a la diabetes
- Mayor adherencia al tratamiento
- Incremento de la motivación del paciente

Estos resultados confirmaron que el **seguimiento diario y personalizado** es un factor determinante en el control efectivo de la diabetes tipo 2.

6. Conclusión

El Protocolo de 45 Días nació como respuesta a una necesidad real detectada en pacientes con diabetes tipo 2.

Su éxito se fundamenta en:

- Atención personalizada
- Seguimiento diario
- Educación del paciente
- Intervención integral

Este enfoque ha demostrado ser altamente efectivo para lograr el control de la diabetes tipo 2 en un periodo corto de tiempo, mejorando significativamente la calidad de vida de los pacientes.

7. Metodología Clínica del Protocolo

7.1 Monitoreo Glucémico

Todos los participantes realizaron monitoreo glucémico diario mediante el uso de glucómetro convencional.

Las mediciones se realizaron dos veces al día:

- Glucosa en ayunas
- Glucosa antes de la cena

Este monitoreo permitió realizar ajustes inmediatos y personalizados en el tratamiento.

7.2 Ajustes Individualizados

Con base en los resultados obtenidos diariamente, se realizaron ajustes personalizados en:

- Alimentación
- Horarios de comida
- Medicación (cuando fue necesario)
- Hidratación

Este enfoque permitió intervenciones oportunas evitando periodos prolongados de descontrol glucémico.

7.3 Seguimiento Diario

El seguimiento diario fue uno de los pilares fundamentales del protocolo. Cada participante recibió acompañamiento continuo durante los 45 días.

El seguimiento incluyó:

- Revisión de glucosa diaria
 - Ajustes personalizados
 - Supervisión de adherencia
 - Evaluación de síntomas
-

7.4 Intervención Motivacional

Como parte del protocolo, se integró un componente de acompañamiento emocional y motivacional, el cual incluyó:

- Frases motivacionales diarias
- Reconocimiento de logros
- Refuerzo positivo

- Llamadas de atención constructivas cuando era necesario

Las llamadas de atención se realizaron siempre bajo un enfoque motivacional, con el objetivo de reforzar la adherencia al protocolo sin generar desmotivación en el paciente.

7.5 Enfoque Integral

El protocolo se fundamentó en un enfoque integral que contempló:

- Control metabólico
- Educación del paciente
- Seguimiento continuo
- Acompañamiento emocional

Este enfoque permitió mejorar significativamente la adherencia y los resultados clínicos.

8. Resultados Clínicos del Protocolo

8.1 Niveles Iniciales de Glucosa

Los participantes del protocolo presentaron niveles de glucosa elevados al inicio del programa, encontrándose en muchos casos valores superiores a 300 mg/dL.

Estos niveles reflejaban descontrol glucémico significativo y riesgo elevado de complicaciones asociadas a la diabetes tipo 2.

8.2 Resultados Durante la Primera Semana

Desde la primera semana de implementación del protocolo, se observaron reducciones importantes en los niveles de glucosa en la mayoría de los participantes.

Algunos pacientes lograron entrar en rangos de control glucémico desde la primera semana, lo que permitió enfocar los días siguientes en reforzar hábitos y estabilizar los niveles.

8.3 Resultados a los 45 Días

Al finalizar los 45 días del protocolo, la mayoría de los participantes presentaron niveles de glucosa dentro de rangos controlados.

Los resultados observados fueron:

- Niveles de glucosa entre 87 y 120 mg/dL
 - En algunos casos niveles estables por debajo de 100 mg/dL
 - Mejora significativa del control glucémico
 - Reducción de síntomas asociados
 - Mayor estabilidad metabólica
-

8.4 Observaciones Clínicas

Durante el desarrollo del protocolo se observaron los siguientes beneficios adicionales:

- Mejora en la energía
 - Disminución del hambre excesiva
 - Mayor adherencia al tratamiento
 - Incremento en la motivación del paciente
 - Mejor comprensión de la enfermedad
-

9. Tamaño de la Muestra y Seguimiento a Largo Plazo

9.1 Tamaño de la Muestra

El Protocolo de 45 Días para el Control de Diabetes Tipo 2 ha sido aplicado a un total de **3,750 pacientes** durante un periodo de **9 años**, iniciando en el año 2019 y continuando hasta la fecha.

Todos los pacientes fueron atendidos directamente por Hagel Zornoza, aplicando el mismo protocolo estructurado con seguimiento diario.

9.2 Adherencia al Protocolo

Inicialmente, se observó una tasa de abandono aproximada del 10%. La principal causa de deserción fue que algunos pacientes, al lograr control temprano de sus niveles de glucosa, decidían no continuar con las consultas posteriores debido al costo individual por sesión.

Para mejorar la adherencia, se implementó un modelo de pago por protocolo completo que incluía las tres consultas necesarias dentro del programa de 45 días.

Esta modificación redujo considerablemente la deserción de pacientes, logrando que el **100% de los pacientes que iniciaban el protocolo completo lo finalizaran.**

9.3 Seguimiento y Empoderamiento del Paciente

Al finalizar el protocolo, los pacientes recibieron una carta de felicitación con enfoque motivacional, reforzando el logro alcanzado y promoviendo la continuidad de hábitos saludables.

El enfoque del protocolo incluyó el empoderamiento del paciente, destacando que los resultados obtenidos fueron producto de su compromiso y disciplina, mientras que el rol del profesional fue de acompañamiento y guía como coach en diabetes.

9.4 Seguimiento Posterior

Posterior a la finalización del protocolo, los pacientes mantuvieron la posibilidad de contacto vía WhatsApp sin costo adicional, con el objetivo de resolver dudas o atender posibles cambios en sus niveles de glucosa.

Este seguimiento posterior fortaleció la estabilidad de los resultados y la confianza del paciente.

10. Criterios de Inclusión y Exclusión

10.1 Criterios de Inclusión

El Protocolo de 45 Días fue aplicado a pacientes que cumplían con los siguientes criterios:

- Pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2
- Pacientes con prediabetes
- Pacientes con descontrol glucémico
- Pacientes bajo tratamiento farmacológico
- Pacientes con o sin complicaciones asociadas

Un punto relevante fue la inclusión de pacientes con prediabetes, ya que el protocolo permitió intervenir de manera temprana, evitando la progresión hacia diabetes tipo 2 y logrando la normalización de los niveles de glucosa.

10.2 Uso de Insulina

La insulina desempeñó un papel importante en el control inicial de algunos pacientes. Durante el desarrollo del protocolo, se realizaron ajustes personalizados según la evolución clínica de cada participante.

Con el avance del protocolo y la mejora metabólica, muchos pacientes lograron reducir o suspender gradualmente el uso de medicamentos, manteniendo el control glucémico mediante:

- Alimentación estructurada
 - Actividad física
 - Seguimiento conductual
-

10.3 Edad de los Participantes

No se estableció una edad mínima ni máxima para participar en el protocolo, considerando que todas las personas tienen derecho a mejorar su salud metabólica.

Esto permitió aplicar el protocolo en una población diversa, aumentando la representatividad de los resultados.

10.4 Pacientes con Complicaciones

El protocolo incluyó pacientes con complicaciones asociadas a la diabetes tipo 2, tales como:

- Neuropatía diabética
- Hipertensión
- Descontrol metabólico crónico

Durante la implementación del protocolo, se observaron beneficios adicionales, como:

- Disminución significativa de neuropatía

- Reducción de síntomas asociados
- Mejora en la calidad de vida

En algunos casos, los pacientes reportaron desaparición de síntomas relacionados con neuropatía.

11. Variables Evaluadas

Durante el desarrollo del Protocolo de 45 Días, se evaluaron múltiples variables clínicas con el objetivo de medir la evolución integral del paciente.

11.1 Variables Metabólicas

- Glucosa en ayunas
 - Glucosa antes de la cena
 - Peso corporal
-

11.2 Variables Clínicas

- Presión arterial
- Síntomas asociados a diabetes

Los síntomas evaluados incluyeron:

- Mareos
 - Cansancio
 - Vista borrosa
 - Fatiga
 - Hambre excesiva
-

11.3 Variables Terapéuticas

- Medicación utilizada

- Ajustes de medicamentos
 - Reducción progresiva de fármacos
-

11.4 Variables de Bienestar

- Nivel de energía
 - Motivación del paciente
 - Adherencia al protocolo
-

La evaluación de estas variables permitió medir no solo el control glucémico, sino también la mejora integral del estado de salud del paciente.

12. Fundamento del Protocolo: ¿Por Qué Funciona?

El éxito del Protocolo de 45 Días para el Control de Diabetes Tipo 2 se fundamenta en cinco pilares principales que trabajan de forma integral durante todo el proceso.

12.1 Seguimiento Diario

El seguimiento diario permite detectar cambios en los niveles de glucosa de manera inmediata, facilitando ajustes oportunos y evitando periodos prolongados de descontrol.

Este acompañamiento continuo mejora la adherencia del paciente y fortalece el compromiso con el tratamiento.

12.2 Motivación Continua

El componente motivacional desempeña un papel fundamental en el protocolo, ya que refuerza la confianza del paciente y promueve la constancia.

El reconocimiento de logros, las felicitaciones y las llamadas de atención con enfoque positivo contribuyen a mantener la disciplina del paciente.

12.3 Ajustes Inmediatos

Los ajustes diarios en alimentación, horarios y medicación permiten una intervención dinámica y personalizada, optimizando los resultados clínicos en menor tiempo.

Este enfoque evita la espera prolongada entre consultas, lo cual fue identificado como uno de los principales problemas en la atención tradicional.

12.4 Acompañamiento del Paciente

El paciente se siente acompañado durante todo el proceso, lo que reduce la ansiedad, mejora la confianza y aumenta la adherencia al tratamiento.

El acompañamiento continuo fortalece el compromiso del paciente con su salud.

12.5 Educación del Paciente

La educación es un elemento clave del protocolo, ya que permite que el paciente comprenda su condición y desarrolle herramientas para mantener el control a largo plazo.

Este enfoque promueve el empoderamiento del paciente y la sostenibilidad de los resultados.

13. Limitaciones y Retos del Protocolo

13.1 Escepticismo Inicial de los Pacientes

Uno de los principales retos identificados durante la implementación del protocolo fue el escepticismo inicial de los pacientes. Muchos de ellos llegaban con experiencias negativas previas en otras clínicas o instituciones de salud, lo que generaba desconfianza hacia nuevos tratamientos.

Ante esta situación, se estableció un enfoque basado en la confianza, la transparencia y la individualización del tratamiento.

Se explicó a los pacientes que cada organismo responde de manera diferente y que los resultados obtenidos serían consecuencia directa de su compromiso y seguimiento del protocolo.

13.2 Individualización del Tratamiento

Otro reto importante fue la necesidad de ajustar cada tratamiento de forma individualizada. Se reforzó el concepto de que lo que funciona para una persona no necesariamente funciona para otra.

Este enfoque implicó un mayor nivel de dedicación y análisis diario, pero permitió obtener resultados más consistentes y seguros.

13.3 Evitar Automedicación y Productos Milagro

Durante el proceso, también se identificó que muchos pacientes llegaban tras haber probado múltiples productos sin respaldo científico o prácticas de automedicación.

Por esta razón, se reforzó la educación del paciente, promoviendo:

- Evitar automedicación
- No consumir productos milagro
- Seguir únicamente indicaciones personalizadas

Este enfoque contribuyó a mejorar la seguridad del paciente y la efectividad del protocolo.

14. Conclusión General del Estudio

El Protocolo de 45 Días para el Control de Diabetes Tipo 2 representa un modelo de intervención integral enfocado en mejorar la calidad de vida de las personas que viven con diabetes tipo 2 y prediabetes.

A través del seguimiento diario, la motivación continua, los ajustes personalizados y la educación del paciente, se logró demostrar que es posible alcanzar resultados sostenidos en un periodo corto de tiempo.

Este protocolo no solo busca el control glucémico, sino también brindar herramientas que permitan al paciente mantener una calidad de vida total a largo plazo.

El objetivo principal del protocolo ha sido aportar un granito de arena a la salud de las personas que realmente buscan resultados sostenidos, promoviendo el empoderamiento del paciente y el compromiso con su bienestar.

Los resultados obtenidos durante 9 años y 3,750 pacientes respaldan la efectividad del modelo, posicionándolo como una alternativa viable y replicable para el control de la diabetes tipo 2.

15. Próximas Secciones del Reporte

- Discusión Clínica
- Recomendaciones
- Anexos
- Carta de Certificación

Las siguientes secciones complementarán este reporte:

- Metodología Clínica
 - Criterios de Inclusión
 - Criterios de Exclusión
 - Variables Evaluadas
 - Resultados Estadísticos
 - Discusión
 - Conclusiones Finales
 - Anexos
-

Documento en desarrollo para certificación institucional.

SanArte – Médica Marte

“Donde Amarte es Cuidarte”

Firma Institucional

Hagel Zornoza
Director General
Médica Marte
Protocolo Zornoza 45®