



### Quickstart – puntos clave

Selank es un heptapéptido sintético análogo de tuftsin con propiedades ansiolíticas y antiasténicas (aumento de energía) demostradas en ensayos clínicos en humanos. En estudios rusos, el Selank intranasal produjo efectos ansiolíticos comparables a las benzodiazepinas sin sedación ni riesgo de dependencia. Este protocolo educativo presenta un enfoque subcutáneo de una vez al día utilizando una dilución práctica para mediciones precisas con jeringa de insulina.

Reconstitución: Añadir 3,0 mL de agua bacteriostática → concentración aproximada de 3,33 mg/mL.

Rango diario típico: 300–500 mcg una vez al día por vía subcutánea (titulación gradual).

Medición fácil: A 3,33 mg/mL, 1 unidad = 0,01 mL  $\approx$  33,3 mcg en jeringa U-100.

Almacenamiento: Liofilizado: congelar a  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ; tras reconstitución, refrigerar a  $2-8\text{ }^{\circ}\text{C}$ ; evitar ciclos de congelación-descongelación.

### Guía de dosificación y reconstitución

Guía educativa para reconstitución y dosificación diaria

Enfoque estándar / gradual (3 mL =  $\sim$ 3,33 mg/mL)

Semanas 1–2: 300 mcg (0,3 mg) → 9 unidades (0,09 mL)

Semanas 3–4: 500 mcg (0,5 mg) → 15 unidades (0,15 mL)

Frecuencia: Inyección subcutánea una vez al día. Un patrón común es 4 semanas de uso y 4 semanas de descanso para evitar tolerancia, aunque el uso continuo diario ha sido estudiado durante hasta 14 días con buena tolerancia. Algunos protocolos recomiendan 5 días de uso por semana con 2 días de descanso.

Para administraciones  $\leq 10$  unidades ( $\leq 0,10$  mL), considerar jeringas de 30 o 50 unidades para mayor precisión visual.

### Pasos de reconstitución

Extraer 3,0 mL de agua bacteriostática con una jeringa estéril.

Inyectar lentamente por la pared del vial; evitar espuma.

Mover suavemente hasta disolver (no agitar con fuerza, los péptidos son delicados).

Etiquetar y refrigerar a  $2-8\text{ }^{\circ}\text{C}$ , protegido de la luz.

Importante: Esta guía es solo educativa y no constituye asesoramiento médico. Solo para uso en investigación. No apto para consumo humano.

---

### Material necesario

Plan basado en un protocolo de 8–16 semanas con ciclos de 4 semanas y titulación gradual.

Viales de péptido (Selank, 10 mg):

8 semanas (1 ciclo)  $\approx$  2 viales

12 semanas  $\approx$  4 viales

16 semanas (2 ciclos)  $\approx$  5 viales

Jeringas de insulina (U-100):

Por semana: 7

8 semanas: 56

12 semanas: 84

16 semanas: 112

Agua bacteriostática (10 mL):  $\sim$ 3,0 mL por vial

8 semanas: 6 mL  $\rightarrow$  1 frasco

12 semanas: 12 mL  $\rightarrow$  2 frascos

16 semanas: 15 mL  $\rightarrow$  2 frascos

Toallitas de alcohol:

Por semana: 14

8 semanas: 112  $\rightarrow$  recomendar 2 cajas

12 semanas: 168  $\rightarrow$  recomendar 2 cajas

16 semanas: 224  $\rightarrow$  recomendar 3 cajas

---

### Resumen del protocolo

Objetivo: Reducir ansiedad y síntomas de neurastenia, aportando además efecto energizante.

Duración: Inyecciones diarias en ciclos de 4 semanas con descansos de 4 semanas (total 8–16 semanas).

Rango de dosis: 300–500 mcg diarios con titulación gradual.

Reconstitución: 3,0 mL por vial de 10 mg ( $\sim$ 3,33 mg/mL).

Almacenamiento: Liofilizado congelado; reconstituido refrigerado; evitar congelar de nuevo.

---

### Protocolo de dosificación

Inicio: 300 mcg diarios durante semanas 1–2.

Objetivo: 500 mcg diarios en semanas 3–4 si se tolera bien.

Frecuencia: Una vez al día; algunos protocolos usan 5 días on / 2 off.

Ciclo: 4 semanas on, 4 semanas off para evitar tolerancia.

Horario: Mantener hora fija; rotar zonas de inyección.

---

### Instrucciones de almacenamiento

Liofilizado:  $-20$  °C para almacenamiento prolongado; refrigeración aceptable a corto plazo.

Reconstituido:  $2-8$  °C; estable aproximadamente 1 mes; evitar congelación.

Dejar el vial a temperatura ambiente antes de abrir para evitar condensación.

---

## Notas importantes

- Usar jeringas nuevas en cada inyección y desechar correctamente.
  - Rotar zonas (abdomen, muslos, brazos) para evitar irritación.
  - Inyectar lentamente y esperar antes de retirar la aguja.
  - Registrar dosis, hora y zona de inyección.
  - El agua bacteriostática debe desecharse 28 días después de abrirse.
- 

## Cómo funciona

Selank es un análogo sintético del péptido inmunomodulador tuftsin con la secuencia Thr-Lys-Pro-Arg-Pro-Gly-Pro. En ensayos clínicos rusos para trastornos de ansiedad y neurastenia, el Selank intranasal mostró efectos comparables a las benzodiazepinas, con beneficios adicionales de aumento de energía y sin sedación ni dependencia. Estudios en primates mostraron eliminación de conductas de miedo y ansiedad con efectos duraderos. Estudios en roedores confirmaron una fuerte eficacia ansiolítica. Aunque la mayoría de estudios en humanos usan vía intranasal, la administración subcutánea también ha demostrado ser eficaz con absorción consistente. Un uso continuo de 14 días fue bien tolerado, y se han explorado dosis más altas en contextos experimentales.

---

## Beneficios potenciales y efectos secundarios

- Efectos ansiolíticos comparables a benzodiazepinas sin sedación ni dependencia.
  - Aumento de energía junto con reducción de ansiedad.
  - Cambios neuroconductuales duraderos.
  - Generalmente bien tolerado en estudios clínicos.
  - Posibles reacciones leves en el sitio de inyección (enrojecimiento o irritación).
  - No produce efectos sedantes típicos, permitiendo uso diurno.
  - Amplio rango terapéutico en estudios experimentales.
- 

## Factores de estilo de vida

- Dormir 7–9 horas de calidad.
  - Ejercicio regular (aeróbico y fuerza).
  - Prácticas de gestión del estrés (meditación, respiración, etc.).
  - Dieta adecuada con proteínas, omega-3 y micronutrientes.
  - Reducir alcohol y estimulantes.
- 

## Técnica de inyección

- Lavar las manos y preparar una superficie limpia.
- Limpia el vial con alcohol y dejar secar.
- Cargar la jeringa y eliminar burbujas de aire.
- Limpia la zona de inyección.
- Pellizcar la piel e insertar la aguja a 90°.
- No aspirar; inyectar lentamente.
- Retirar la aguja y aplicar presión suave si es necesario.
- Desechar la jeringa inmediatamente.
- Rotar zonas (abdomen, muslos, brazos) para evitar daño tisular.