

Guía completa sobre la creatina

Todo lo que te gustaría saber





Dra. Jiménez
@doctorajimenez

Patri Psicóloga
@patri_psicologa

Como **ginecóloga especializada en salud femenina y menopausia**,
y como **psicóloga enfocada en bienestar, hábitos y autocuidado**,
hemos desarrollado esta guía para ayudarte a **comprender la creatina desde
un enfoque cercano, claro y basado en evidencia**.

*Seguramente escuchaste hablar sobre la **creatina** y te gustaría saber si puede ayudarte
con tus **objetivos personales de salud y bienestar**.*

**La creatina no es solo un suplemento para deportistas. Es una herramienta para sostener
la energía, la fuerza, la claridad mental y la vitalidad a cualquier edad.**



¿Qué es la creatina?

La creatina **es una molécula que nuestro cuerpo puede producir de manera natural** en pequeñas cantidades y que también se encuentra en alimentos como la carne y el pescado. Está compuesta por tres aminoácidos: arginina, glicina y metionina. **La creatina actúa como una fuente rápida de energía para los músculos y el cerebro.**

¿Cómo te ayuda la creatina?

La creatina actúa principalmente dentro del músculo, donde participa en la **producción rápida de energía**. Dentro del músculo, **la creatina se almacena en forma de fosfocreatina**, y esta es utilizada por la célula para **producir energía**. Al tener más energía disponible, los músculos pueden **trabajar de una forma más eficiente**, y esto es **beneficioso para tu salud**.

Además, **la creatina actúa como apoyo energético para mantener las neuronas activas, protegidas y funcionando correctamente**. También **apoya la salud cerebral**.

La creatina permite sostener mejor el esfuerzo, mantener la potencia y retrasar la fatiga muscular. Todo esto es **beneficioso para la salud física, mental y emocional**.



Beneficios demostrados por la ciencia

- 🦾 **Ayuda a aumentar la fuerza muscular y la potencia:**
te permite mejorar el rendimiento en ejercicios de fuerza, velocidad y alta intensidad.
 - Mejora en la masa muscular en conjunto con el ejercicio de fuerza
- 🕒 **Ayuda a la recuperación después del ejercicio.**
 - Apoyo a la salud ósea cuando se combina con entrenamiento de fuerza.
 - Mejora de la función cognitiva: memoria, claridad mental y concentración.
 - Reducción de la fatiga física y mental.
 - Apoyo en etapas de estrés.
- 🧠 **Ayuda a cuidar la salud cerebral.**

En resumen: la creatina no es solo un suplemento para deportistas. Es una herramienta de salud integral que mejora energía, fuerza, músculo, función cognitiva y calidad de vida con un excelente perfil de seguridad.

¿Quién puede tomarla?

- 👉 Mujeres en perimenopausia y menopausia.
- 👉 Hombres y mujeres que entrenan fuerza.
- 👉 Personas interesadas en mejorar su masa muscular y cuidar su estilo de vida
- 👉 Personas con fatiga persistente.
- 👉 Vegetarianos y veganos.
- 👉 Adultos mayores que buscan preservar masa muscular y energía.

¿Quién no debería tomarla sin supervisión profesional?

Personas con **enfermedad renal diagnosticada**, quienes tomen medicaciones que afecten la función renal, y **mujeres embarazadas o en lactancia** sin supervisión médica.

La creatina al ser un alimento y una sustancia que nuestro cuerpo puede producir de forma natural no debería comportar ningún riesgo durante el embarazo e incluso, podría ser beneficioso. Sin embargo, al no disponer de estudios que avalen su seguridad durante este periodo, no disponemos de datos para recomendar su uso. Si estás embarazada y deseas tomar creatina, debes consultarlo con tu médico.

¿Quién no debe tomarla?

Personas con insuficiencia renal o hepática grave, o que no pueden mantener una buena hidratación.

Cómo tomar la creatina

La forma recomendada es monohidrato de creatina, idealmente con certificación Creapure®, ya que esta forma de creatina es la que disponen de mayor respaldo científico.

- 👉 Dosis diaria recomendada: 3–5 gramos.
- 👉 No es necesario hacer fase de carga.
- 👉 Lo más importante es la constancia diaria.

Recomendaciones prácticas

La clave es que sea fácil para ti para que recuerdes la toma y puedas sostenerla en el tiempo.

De esta manera hay más posibilidades de notar sus beneficios.

Opciones para integrarla en tu día a día:

- ⚡ Disuelta en agua o en una infusión.
- ⚡ Mezclada en yogur.
- ⚡ En un batido de proteínas.
- ⚡ Combinada con tu colágeno en agua.

¿Puedo tomar mi creatina con el café de la mañana?

Si tienes el hábito de tomar tu café por la mañana y encuentras fácil de integrar la creatina en este momento, puedes hacerlo. Debes tomar en cuenta lo siguiente: la cafeína tiene un leve efecto diurético y la creatina actuará mejor si bebes líquido, por lo tanto, recuerda hidratarte con frecuencia.



Lo importante no es el momento del día, sino la regularidad.

Te ayudamos a integrar la creatina en tu rutina diaria:

Radharani:

Mi enfoque es cuidar tu salud celular, hormonal y metabólica. La creatina nos ayuda a sostener el músculo, que es nuestro guardaespaldas, es la fuente de nuestra energía y fuerza. Cuidar de nuestra masa muscular nos ayudará a prevenir muchas enfermedades metabólicas, así como preservar los huesos, la salud cerebral y mental.

Patri:

Para que un hábito funcione, debe ser amable contigo. Integra la creatina en una rutina que ya exista en tu vida. Cuidarte no es exigirte más, sino acompañarte mejor.



¿Puedo tomar creatina si no hago ejercicio?

Si puedes tomarla. Sin embargo, el mayor beneficio lo obtendrás al aumentar tu actividad física diaria, empezar a entrenar, andar más pasos, subir escaleras, nadar, bicicleta, correr, ir a bailar o lo que a ti te divierta. Desde Un día de abril promovemos un estilo de vida saludable donde la actividad física, ejercicio o deporte tengan un lugar en tu agenda. Empieza por lo que puedas. Quizás iniciar la toma de creatina sea ese chispazo que te motive a empezar.

¿Debo hacer descansos?

No es necesario hacer descansos si la función renal es normal y la dosis es adecuada. Si lo prefieres, puedes descansar 1–2 semanas cada 3–4 meses, aunque no es obligatorio.

Si te van a realizar una analítica de sangre es aconsejable descansar una o dos semanas antes de la extracción para evitar que la eliminación de la creatina por la orina en forma de creatinina produzca confusión a tu médico si no maneja el tema de la suplementación.

Esta discreta elevación que puede observarse no significa que la creatina esté afectando la salud de tus riñones. En realidad, es su mecanismo de eliminación normal y existe mucha evidencia científica de que en personas sanas es segura.

Mitos frecuentes:

- ✗ “Engorda”
✓ No, aumenta hidratación intracelular saludable.
- ✗ “Retiene líquidos”
✓ Es hidratación dentro del músculo, beneficiosa.
- ✗ “Es solo para deportistas”
✓ También beneficia salud cerebral y metabólica.
- ✗ “Daña los riñones”
✓ No hay evidencia en personas sanas.
- ✗ “Provoca caída del cabello”
✓ Proviene de un estudio pequeño en jugadores de rugby que NO midió caída real del pelo y nunca se replicó. No aplica a la población general.

En resumen... la creatina

- 👉 No engorda
- 👉 No daña los riñones
- 👉 No provoca caída del cabello
- 👉 No es solo para deportistas



Tips de Patri y Radharani para integrar la creatina a tu vida:

Patri nos recomienda:

Pon un post-it que diga: "Hora de la creatina" en la cocina, en tu escritorio o un lugar visible para que no se te olvide la toma diaria.

Cuando no tengas mucha motivación para ir a entrenar, recuerda el mantra: "cartucho, cartucho, que no te escucho" sal, y haz lo que puedas ese día.

★ Radharani nos recomienda:

Si tienes dudas acerca de los efectos de la creatina en ti, dale un par de meses de prueba y escucha tu cuerpo, tu energía, tu rendimiento en tus entrenamientos y en las tareas. Así sabrás si funciona para ti.

No olvides priorizar el entrenamiento de fuerza. El beneficio más importante para tu salud integral lo obtendrás de combinar creatina con entrenamiento.

Hídrátate:

Beber agua con frecuencia es clave para aprovechar al máximo todos los beneficios de la creatina, mejorar tu energía y tu rendimiento. La creatina atrae agua a las células musculares, por lo que es fundamental mantener el equilibrio y evitar la deshidratación.

Referencias bibliográficas:

1. Candow DG, et al. *Nutrients*. 2021;13(11):3757.
2. De Belie H, et al. *Clin Nutr*. 2014;33(1):53-59.
3. Rawson ES, Venezia AC. *Aging Ment Health*. 2018;22(9):1141-1152.
4. Bender A, et al. *BMC Med*. 2023;21:440.
5. Chilibeck PD, et al. *Med Sci Sports Exerc*. 2017;49(3):584-593.
6. Gualano B, et al. *Amino Acids*. 2021;53:1209-1223.
7. Beaudart C, et al. *Osteoporos Int*. 2017;28:1819-1833.
8. Forbes SC, Candow DG, Ostojic SM. *Eur Rev Aging Phys Act*. 2025;22:84-93.
9. Ostojic SB, et al. *The CONCRET-MENOPA Trial*. *J Am Nutr Assoc*. 2025



Desde "Un día de abril" te deseamos salud, serenidad, amor y una vida bonita.

- Patri y Radharani -

