
CREATINA, GUÍA BASADA EN EVIDENCIA

CÓMO, CUÁNTA, CUÁNDO USARLA

Gymsisskul

elfisiotatuado

1) QUÉ CREATINA ELEGIR?

La forma más recomendada es la creatina monohidratada, porque es la más estudiada, la que tiene mejor respaldo en eficacia y seguridad, y la que se usa como referencia en la mayoría de las guías y revisiones científicas.

El sello creapure sirve para identificar creatina monohidratada fabricada en Alemania y sometida a controles de calidad.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

2) DOSIS DIARIA RECOMENDADA

Para la mayoría de adultos sanos, la dosis más práctica y respaldada es 3 a 5 g al día. Otra forma de expresarlo es 0.1 g/kg/día, pero en la práctica casi siempre se usa la recomendación simple de 3–5 g diarios.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

3) FASE DE CARGA: OPCIONAL, NO OBLIGATORIA

La creatina puede tomarse de dos maneras. La primera es con fase de carga, usando aproximadamente 20 g al día divididos en 4 tomas durante 5–7 días, y después continuar con 3–5 g/día.

La segunda es empezar directamente con 3–5 g/día, sin carga. Ambas estrategias funcionan; la diferencia es que la carga llena más rápido los depósitos musculares.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

4) LA OPCIÓN MÁS SENCILLA PARA LA MAYORÍA

Si buscas una recomendación simple y fácil de seguir, lo más práctico suele ser tomar 3–5 g de creatina monohidratada todos los días, sin necesidad de descansar por semanas ni hacer ciclos obligatorios.

La constancia diaria suele ser más importante que complicar el protocolo.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

5) CUÁNDO TOMARLA?

El horario no parece ser el factor más importante. La evidencia disponible sugiere que lo más relevante es tomarla de forma constante, más que obsesionarse con si debe ser antes o después del entrenamiento.

Referencia: DOI: 10.3390/nu13082758

6) CÓMO TOMARLA?

Puede mezclarse con agua o con alimentos. Algunos trabajos sugieren que combinarla con comida, carbohidratos o proteína podría favorecer su captación, especialmente durante la fase de carga o en dosis altas, pero en la práctica el punto clave sigue siendo la adherencia diaria.

Referencia: DOI: 10.3390/nu13082758

7) QUÉ PASA SI NO HACES CARGA?

Si no haces fase de carga y tomas 3–5 g al día, también vas a saturar los depósitos musculares, solo que más lentamente, aproximadamente en unas semanas. Por eso, muchas personas prefieren esta opción porque suele ser más cómoda y mejor tolerada.

Referencia: DOI: 10.3390/nu13082758 | PMID: no identificado en la fuente consultada

8) QUÉ PUEDES NOTAR AL INICIO?

Algunas personas notan un ligero aumento de peso corporal al inicio, especialmente cuando hacen fase de carga. Esto suele deberse principalmente a retención de agua corporal asociada al aumento del contenido de creatina en el músculo, y no necesariamente a aumento de grasa.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

9) SEGURIDAD GENERAL

En personas sanas, la creatina monohidratada tiene un buen perfil de seguridad cuando se usa en dosis recomendadas. Las revisiones amplias reportan que es bien tolerada tanto a corto como a largo plazo en la mayoría de los contextos estudiados.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

10) HAY QUE CICLARLA?

No hay una necesidad clara de “ciclarla” en personas sanas. Las guías y revisiones sobre creatina indican que puede usarse de forma continua, siempre que se mantengan dosis apropiadas y no exista una contraindicación médica individual.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-017-0173-z | PMID: 28615996

EN MUJERES

En mujeres, la creatina parece ser especialmente útil para apoyar fuerza, rendimiento físico y función muscular.

Además, hay interés creciente en su uso a lo largo del ciclo de vida femenino, aunque la evidencia más sólida sigue estando en el área de ejercicio y rendimiento.

Referencia: DOI: 10.3390/nu13030877 | PMID: 33800439

CUÁNDO TENER MÁS CUIDADO?

Aunque la creatina es segura en adultos sanos, conviene valorar su uso con un profesional si existe enfermedad renal previa, enfermedad hepática, embarazo, lactancia o alguna condición clínica importante.

Como base diaria, piensa primero en tu hidratación normal, no en “compensar la creatina”.

Como punto de partida general, las referencias de ingesta adecuada de fluidos para adultos sanos rondan 2.7 L/día en mujeres y 3.7 L/día en hombres de agua total al día, contando bebidas y alimentos.

En la práctica, eso suele equivaler a aproximadamente 2.2 L/día de bebidas en mujeres y 3.0 L/día de bebidas en hombres, porque una parte del agua viene de la comida.

Referencia: DOI: 10.1186/s12970-021-00412-w | PMID: 33557850

Institute of Medicine. (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: The National Academies Press. DOI: 10.17226/10925. Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Carter, R., III. (2005). Human water needs. Nutrition Reviews, 63(6 Pt 2), S30-S39. PMID: 16028570

OBTÉN DESCUENTO EN LA CREATINA CON SELLO CREAPURE EN VITATÚ CON EL CÓDIGO: ELFISIOTATUADO.