

# Importante

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la creatina en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales

1. Shane-McWhorter L. Creatina [Internet]. España: Manual MSD Versión para público general; 2022 [actualizado en enero de 2022 ; consultado el 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/temas-especiales/complementos-diet%C3%A9ticos-y-vitaminas/creatina>

2. Olivencia JM. Descubre los beneficios y propiedades de la creatina [Internet]. España: HSN blog; ©2023. [Consultado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hsnstore.com/blog/suplementos/rendimiento-deportivo/creatina/beneficios-y-propiedades/>

3. Gil de Antuñano NP, Manonelles Marqueta P, Blasco Redondo R, Contreras Fernández C, Franco Bonafonte L, Gaztañaga Aurrekoetxea T, Manuz González B, Teresa Galvan C, Valle Soto M, et al. Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte -2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Arch Med Deporte. 2019 [Consultado 12 de noviembre de 2023]; 36 (Supl. 1): 7-83.

4. Rawson ES. Seguridad y eficacia de la suplementación con monohidrato de creatina: aprendizajes de los últimos años de investigación. Sport Science Exchange [Internet]. 2018 [consultado 13 de noviembre de 2023]; 29 (186): 1-6. Disponible en: [https://www.gssiweb.org/docs/librariesprovider9/sse-pdfs/186\\_seguridad-eficacia-de-suplementacion.pdf?sfvrsn=2](https://www.gssiweb.org/docs/librariesprovider9/sse-pdfs/186_seguridad-eficacia-de-suplementacion.pdf?sfvrsn=2)



## ¿Por qué es conocida?



Se utiliza comúnmente para aumentar la masa muscular y el rendimiento deportivo

La creatina es un aminoácido que se sintetiza en el hígado y se almacena en los músculos.

**Cuando se combina con fosfato, es una fuente de energía fácilmente disponible en el organismo.**

En la alimentación, la creatina se encuentra presente en la leche, la carne roja y algunos pescados.

Los complementos de creatina se toman para mejorar el rendimiento físico o atlético y disminuir el cansancio muscular. La creatina se usa medicamente para mejorar el funcionamiento físico en personas con ciertos trastornos musculares.

## Efectos



Aumenta la energía muscular



Mejora la fuerza



Potencia la resistencia



Acelera la recuperación



Estimula el crecimiento muscular



Reduce la fatiga



Mejora la memoria y la concentración

## Dosis recomendada

Hay dos protocolos de administración de eficacia demostrada:

**Protocolo de carga rápida:** Se realiza durante 5-7 días, con una dosis de 20-30 g/día según el peso muscular de la persona (preferiblemente monohidrato alcalino), repartida en cuatro tomas a lo largo del día. A continuación, en la fase de mantenimiento se administran 3-5 g/día, en una sola toma

**Protocolo de carga lenta:** 3-5 g/día (según el sujeto y la actividad), en una sola toma,

Normalmente se ha utilizado siempre 0,1g por kg de peso corporal, aunque se ha demostrado que con tomar entre 3 y 5g al día del suplemento es suficiente para que muestre la misma eficacia.

## Posible efecto secundario



Malestar estomacal

## Efectos secundarios poco comunes

Dolor de cabeza  
Deshidratación  
Irritabilidad

Agresividad  
Edema  
Calambres musculares

## No tomar en caso de



Disfunción renal



Tomar medicamentos que afectan a la función renal

## ¿Es recomendable?

Es uno de los suplementos deportivos con mayor evidencia científica sobre su efectividad. Por supuesto que es recomendable en toda la población.

Se aconseja tomar con carbohidratos y separada de cualquier sustancia con cafeína.

