ANTES DEL EMBARAZO

# Trimestre *Cero*

Prepara tu cuerpo para un **embarazo saludable** desde antes de buscarlo.



ANTES DEL EMBARAZO

# ¿Qué es el *Trimestre Cero?*

La maternidad y la paternidad empiezan **antes del embarazo**. El Trimestre Cero son los **3 meses previos a la concepción**: una etapa clave para preparar el cuerpo de los dos y darle a tu bebé el mejor comienzo.

**~90**

**días**

es lo que tarda un óvulo en completar su maduración antes de la ovulación.

**~74**

**días**

tarda en formarse un espermatozoide, más el tiempo que necesita para madurar.

**1000**

**días**

de la concepción a los 2 años de vida: la ventana que más influye en la salud del bebé.

### Por qué importa

La maduración del óvulo y del espermatozoide, la fecundación y las primeras semanas del embrión son etapas muy sensibles al entorno. Lo que comes, cómo duermes, tu nivel de estrés y las sustancias a las que te expones influyen en su calidad.

### Lo que sabemos

Un buen estado de salud de los dos antes de la concepción se asocia con mejores resultados en el embarazo y el parto, y con menor riesgo de bajo peso al nacer y de parto prematuro.

**1 de 6** parejas en el mundo tiene dificultades para lograr un embarazo. Busca apoyo si llevas **más de 1 año** intentándolo, o **más de 6 meses** si tienes más de 35 años.

**35 %**

factor masculino (calidad de los espermatozoides)

**35 %**

factor tubárico o endometrial

**15 %**

alteraciones de la ovulación

*La fertilidad es cosa de dos: la preparación es para la futura mamá y para el futuro papá.*

CALIDAD, NO SOLO CANTIDAD

# Lo que influye en tu *fertilidad*

No solo importa cuántos óvulos y espermatozoides hay, sino **su calidad**. Para que un óvulo madure y sea fecundado necesita mucha energía y protección frente a los radicales libres. El estilo de vida de los dos influye directamente en ello.

## En *ella*

- La **edad**: con los años disminuye la cantidad de óvulos y también su calidad.
- **Estrés oxidativo** y menor energía en la mitocondria del óvulo.
- **Resistencia a la insulina** y exceso de peso: más glucosa, triglicéridos e inflamación llegan al líquido que rodea al óvulo.
- **Tiroides**, deficiencias de nutrientes, inflamación y salud intestinal.

## En *él*

- La **edad paterna** también cuenta: se relaciona con menor calidad y movilidad de los espermatozoides.
- **Tabaco**, alcohol, dieta alta en ultraprocesados y carne procesada.
- **Calor** en la zona genital, sedentarismo y dormir poco.
- **Exceso de peso**: se asocia con niveles más bajos de testosterona.

### Lo que sí está en tus manos

La genética y la edad no se pueden cambiar, pero muchos factores sí. Estos son los pilares de esta guía:

Alimentación mediterránea · Nutrientes clave · Sueño · Ejercicio · Manejo del estrés · Menos tóxicos · Microbiota · Suplementación personalizada · Prueba Healthy Baby

PASO 1

# Chequeo de la *pareja*

Antes de buscar el embarazo vale la pena revisar cómo están los dos. Con estos estudios tu nutrióloga y tu médico pueden encontrar **la causa raíz** y hacer recomendaciones personalizadas.

### Inflamación y metabolismo

- Proteína C reactiva ultrasensible
- Glucosa e insulina en ayuno (índice HOMA)
- Perfil de lípidos

### Tiroides y hormonas

- Perfil tiroideo completo con T3 libre
- Anticuerpos antiperoxidasa y antitiroglobulina
- Prolactina
- Perfil hormonal en el día 3 del ciclo
- Progesterona 5 a 7 días después de ovular

### Vitaminas y minerales

- Ferritina
- Folato y vitamina B12
- 25-hidroxi-vitamina D

### Salud reproductiva

- Hormona antimülleriana (reserva ovárica)
- Histerosalpingografía (con tu ginecólogo)
- Para él: espermatobioscopia

### Pruebas de nutrición funcional

**Healthy Baby** · panel nutrigenético preconcepcional

**nutriADN Avanzada** · nutrigenética

**GastroTest** · microbiota intestinal

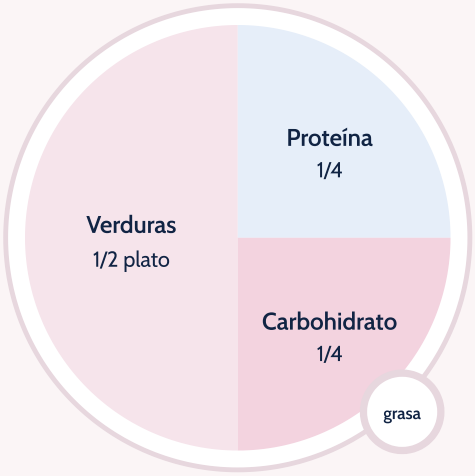
**Sensitest Plus** · permeabilidad y sensibilidades a alimentos

*Tu nutrióloga y tu médico te dirán cuáles necesitas según tu historia clínica.*

PILAR 1

# Alimentación *mediterránea*

Es el patrón de alimentación con más evidencia en fertilidad. En mujeres se asocia con mejor calidad de los óvulos y de los embriones; en hombres, con mejor calidad de los espermatozoides.




| | |
|---|---|
| 1/2 plato | Verduras de 3 o más colores: espinaca, brócoli, zanahoria, pimiento, jitomate. |
| 1/4 plato | Proteína de calidad: pescado, huevo, pollo de libre pastoreo o legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles). |
| 1/4 plato | Carbohidrato integral rico en fibra: quinoa, arroz integral, camote, avena. |
| 1 porción | Grasa saludable: aceite de oliva extra virgen, aguacate, nueces, almendras o semillas. |

### Pescado 2 veces por semana

Las parejas que comen pescado al menos 2 veces por semana tardan menos en lograr el embarazo. Prefiere salmón, sardina y trucha.

### Carbohidratos de calidad

Los carbohidratos refinados y de alto índice glucémico se asocian con más problemas de ovulación.

### 30 plantas por semana

Verduras, frutas, legumbres, semillas, hierbas y especias diferentes para nutrir tu microbiota.

### Reduce al mínimo

Bebidas azucaradas (refresco, jugos, bebidas deportivas y energizantes: más de 7 a la semana se asocian con menor fertilidad), ultraprocesados, grasas trans, carne roja alta en grasa y embutidos.







PILAR 2

# Nutrientes *clave*

Estos nutrientes son los más importantes en el Trimestre Cero, para ella y para él. La base siempre es la alimentación.

| NUTRIENTE | POR QUÉ ES IMPORTANTE | DÓNDE LO ENCUENTRAS |
|---|---|---|
| Folato | Participa en la formación del ADN y en la metilación. El tubo neural del bebé se cierra en las primeras semanas, muchas veces antes de saber que estás embarazada. | Hojas verdes, lentejas, garbanzos, espárragos, brócoli, aguacate. |
| Omega 3 (EPA y DHA) | Forma parte de las membranas de óvulos y espermatozoides y ayuda a regular la inflamación. | Salmón, sardina, trucha, chía, linaza, nueces. |
| Vitamina D | Participa en la función hormonal, el sistema inmune y la implantación. Su deficiencia es muy común. | Sol (10 a 15 min), yema de huevo, salmón, sardina, hongos. |
| Antioxidantes: CoQ10, vitaminas C y E | Protegen a óvulos y espermatozoides del estrés oxidativo. La CoQ10 participa en la producción de energía de la mitocondria. | Frutos rojos, cítricos, kiwi, pimiento, nueces, semillas, aceite de oliva, sardina. |
| Zinc y selenio | Necesarios para la formación de los espermatozoides y para la ovulación. | Semillas de calabaza, mariscos, huevo, nuez de Brasil (1 a 2 al día). |
| Colina | Clave para la formación del cerebro y la columna del bebé; trabaja junto con el folato. | Yema de huevo, pescado, pollo, brócoli, coliflor. |
| Vitamina B12 | Junto con el folato, participa en la metilación y en la formación de células. | Huevo, pescado, mariscos, pollo, lácteos. |
| Hierro | Llegar al embarazo con buenas reservas; participa en la ovulación. | Lentejas, espinaca (con limón o vitamina C), carne, pollo. |

PILAR 3

# Hábitos y *estilo de vida*

Los cambios pequeños y constantes son los que más suman. Pónganse metas cortas y alcanzables, **y háganlo en pareja**.

### Sueño
Duerme 7 a 8 horas y acuéstate antes de las 11 p. m. Evita pantallas 1 hora antes de dormir. La melatonina que produces de noche también protege al óvulo.

### Ejercicio
Muévete 3 a 5 veces por semana, combinando fuerza y cardio. Evita el sobreentrenamiento.

### Estrés
Respiración profunda, meditación guiada, journaling, leer o tiempo en la naturaleza. Hazlo un hábito diario, no solo cuando estés estresada.

### Bebidas
Agua natural, 2 a 3 litros al día. Cafeína: máximo 1 taza al día. Evita refrescos, jugos, jarabes y edulcorantes artificiales.

### Alcohol y tabaco
Elimínalos los dos. El tabaco afecta al óvulo y al espermatozoide desde 1 cigarro al día; el alcohol aumenta el estrés oxidativo.

### Calor (para él)
Evita jacuzzi y sauna frecuentes, ropa interior ajustada y la laptop sobre las piernas.

### Microbiota
Fibra, 30 plantas por semana y alimentos fermentados (kéfir, yogur natural, chucrut, kimchi). Una microbiota sana ayuda a regular la inflamación.

### Peso saludable
Llegar a un peso saludable mejora la sensibilidad a la insulina y el entorno hormonal en los dos.

PILAR 4

# Tu entorno *también cuenta*

Los **disruptores hormonales** (bisfenol A, ftalatos, parabenos y pesticidas) son sustancias que interfieren con tus hormonas y se relacionan con menor calidad de óvulos y espermatozoides. No se trata de eliminarlos por completo, sino de **reducir tu exposición**.

| EN LUGAR DE | MEJOR |
|---|---|
| Tuppers y botellas de plástico | **Vidrio o acero inoxidable** |
| Calentar comida en plástico | **Calentar en vidrio o cerámica** |
| Latas y comida enlatada | **Alimentos frescos o en frasco de vidrio** |
| Antiadherentes rayados | **Hierro fundido, cerámica o acero** |
| Perfumes y productos con "fragrance" | **Productos sin fragancia** |
| Cremas y shampoo con parabenos | **Libres de parabenos y ftalatos** |
| Fruta y verdura solo enjuagada | **Remojo en agua con vinagre o bicarbonato; pela las de alta carga de pesticidas** |
| Limpiadores con aroma | **Vinagre, bicarbonato y jabón neutro** |

### Empieza por lo diario

Recipientes de comida, desodorante, jabón, crema y shampoo: son lo que más tiempo está en contacto contigo.

### Revisa tus productos

Apps como **Yuka** o **EWG Skin Deep** te dicen qué tan seguro es cada producto.

PARA EL FUTURO PAPÁ

# Él también *se prepara*

Casi la mitad de los casos de infertilidad tienen un factor masculino, y la salud del papá también influye en la salud a largo plazo del bebé. Como un espermatozoide tarda cerca de 3 meses en formarse, **los cambios de hoy se ven en 3 meses**.

## Lo que *ayuda*

- Dieta mediterránea: frutas, verduras, legumbres y pescado.
- Omega 3 de pescados pequeños, nueces y semillas.
- Licopeno y betacaroteno: jitomate cocido, zanahoria, camote, papaya.
- Zinc y selenio: semillas de calabaza, mariscos, nuez de Brasil.
- Dormir 7 a 8 horas y acostarse antes de las 11 p. m.
- Ejercicio de fuerza y llegar a un peso saludable.

## Lo que *afecta*

- Baja adherencia a la dieta mediterránea: se asocia con 3 veces más alteraciones en los espermatozoides.
- Carne roja alta en grasa y carnes procesadas.
- Tabaco (desde 1 cigarro al día), alcohol y otras sustancias.
- Dormir 6 horas o menos y desvelarse.
- Calor en la zona genital.
- Estrés y sedentarismo.

### Microbiota y fertilidad masculina

El intestino y los testículos se comunican (eje intestino-testículo). Una microbiota en desequilibrio aumenta la inflamación y el estrés oxidativo que dañan a los espermatozoides. Cuidar el intestino también es cuidar la fertilidad.







PRUEBA NUTRIGENÉTICA PRECONCEPCIONAL

# Prueba *Healthy Baby*

El Trimestre Cero empieza en tu ADN. Healthy Baby analiza tus **variantes genéticas** en las vías biológicas que más influyen en el embarazo, para saber cómo procesa tu cuerpo los nutrientes clave.




**Cuándo hacerla:** idealmente de 3 a 6 meses antes de buscar el embarazo, en tu Trimestre Cero. Si ya estás embarazada, también te orienta en tu alimentación, suplementación y hábitos.

**Él también se la puede hacer:** así los dos ajustan su alimentación, hábitos y suplementación según su genética. La consulta de interpretación puede ser individual o en pareja.

Conoce la prueba Healthy Baby

## QUÉ ANALIZA

**Metilación y vitaminas**
Folato, B2, B6, B12, colina y vitamina D

**Sensibilidad a la insulina**
Riesgo de diabetes gestacional

**Presión arterial**
En el embarazo

**Inflamación y detoxificación**
Cómo manejas la inflamación y los tóxicos

**Grasas, hormonas y sueño**
Lípidos, progesterona y melatonina

**Estrés y bienestar**
Vías del estado de ánimo y estrés

## CÓMO FUNCIONA

1
**Toma de muestra**
Unas gotas de sangre capilar, en clínica o con kit a domicilio.

2
**Resultados**
En aproximadamente 20 días.

3
**Interpretación**
Consulta con tu nutrióloga para entender tus resultados.

4
**Tu plan**
Alimentación, suplementación y hábitos según tu genética.

*Las pruebas genéticas son herramientas de orientación y no sustituyen la valoración de tu médico.*

EJEMPLOS DE LO QUE TE DICE

# Tu genética, *tu plan*

Tus genes no son tu destino. Conocer tus variantes permite ajustar la alimentación, los hábitos y la suplementación **antes** del embarazo. Estos son algunos de los genes que revisa la prueba:

MELATONINA · MTNR1B

## Sueño, ritmo circadiano y glucosa

Este gen participa en el ritmo circadiano y en el manejo de la glucosa. Sus variantes se asocian con mayor riesgo de diabetes gestacional.

**Qué se puede hacer:** Horarios de comida regulares, desayunos completos y cenas ligeras, buen descanso y una dieta rica en fibra y de bajo índice glucémico.

INFLAMACIÓN · IL-6 Y APOE

## Inflamación y estrés oxidativo

Influyen en cómo responde tu cuerpo a la inflamación y en el metabolismo de las grasas, dos factores importantes para la implantación.

**Qué se puede hacer:** Dieta antiinflamatoria rica en antioxidantes (frutos rojos, especias, hojas verdes), omega 3 y menos carne roja y grasa saturada.

DETOXIFICACIÓN · CYP1A1, GST

## Cómo procesas los tóxicos

El hígado y la placenta usan estas enzimas para neutralizar tóxicos y radicales libres.

**Qué se puede hacer:** Reducir disruptores hormonales, más crucíferas (brócoli, coliflor, kale) y alimentos antioxidantes.

METILACIÓN · MTHFR, MTHFD1, TCN2

## Folato, colina y B12

Definen cómo usas el folato, la colina y la vitamina B12, nutrientes clave para el tubo neural y el desarrollo del bebé.

**Qué se puede hacer:** Folato en su forma activa (metilfolato), colina y B12 en las cantidades que tu nutrióloga indique.

ACOMPAÑAMIENTO

# Programa *Healthy Baby* 120 días

Tu Trimestre Cero no tienes que vivirlo sola. El programa une la prueba Healthy Baby con el **acompañamiento de nutrición funcional** y de un entrenador durante 120 días, para llegar al embarazo en tu mejor momento.

## QUÉ INCLUYE

**Prueba Healthy Baby**
Kit de toma de muestra y reporte de resultados.

**4 consultas de nutrición funcional**
Presenciales o en línea, con tu nutrióloga.

**4 sesiones con entrenador físico**
Para empezar a moverte de forma segura y constante.

**Plan de 120 días**
Alimentación y entrenamiento personalizados según tus resultados y objetivos.

**Seguimiento por WhatsApp**
Acompañamiento durante todo el programa.

**10 % de descuento**
En suplementos fetalADN durante el programa.

## CÓMO FUNCIONA

1
**Toma de muestra**
En una de nuestras 6 clínicas o con kit a domicilio en todo México.

2
**Resultados**
Tu reporte en aproximadamente 20 días.

3
**Consulta de interpretación**
Con tu nutrióloga, individual o en pareja.

4
**120 días de acompañamiento**
Consultas, entrenamiento y ajustes a tu plan.

### Acompañamiento de nutrición

En cada consulta tu nutrióloga revisa tus resultados genéticos, tus estudios y tus hábitos, y ajusta tu plan de alimentación y suplementación. Tu pareja también puede sumarse: la fertilidad es cosa de dos.

Conoce el Programa Healthy Baby

PRUEBA GENÉTICA PARA LOS DOS

# Prueba de *Portadores*




Descubre si tú y tu pareja son **portadores de enfermedades genéticas recesivas**, como fibrosis quística, atrofia muscular espinal o síndrome X frágil. Ser portador no da síntomas: estas condiciones pueden estar "silenciosas" por generaciones.

### Por qué hacerla antes del embarazo

Si los dos son portadores de la **misma** variante, en cada embarazo hay:

| 25 % | 50 % | 25 % |
|---|---|---|
| de probabilidad de que el bebé tenga la condición | de que sea portador sano, como ustedes | de que no herede la variante |

Saberlo antes les permite tomar decisiones informadas con su médico.

### Para quién es

- Parejas que planean un embarazo
- Antecedentes familiares de enfermedades genéticas
- Infertilidad o pérdidas de embarazo recurrentes
- Parejas consanguíneas o de comunidades con riesgo específico
- Donantes de óvulos o espermatozoides
- Embarazadas, como complemento de las pruebas prenatales

## ELIGE TU NIVEL

**Básica**
30 genes
30 CONDICIONES
Complementa las pruebas prenatales.

**Intermedia**
100 genes
140 CONDICIONES
Recomendada para la población general.

**Avanzada**
400 genes
450 CONDICIONES
Ideal para donantes de gametos.

**Exoma**
2,000 genes
EXOMA DE PORTADORES
Parejas consanguíneas o con antecedentes.

## CÓMO FUNCIONA

1. **Consulta inicial**
Con una especialista que te orienta sobre el nivel adecuado.

2. **Toma de muestra**
Saliva, en clínica o con kit a domicilio.

3. **Análisis**
Resultados en aproximadamente 20 días hábiles.

4. **Asesoría genética**
Reporte completo y sesión para entender tus resultados.

Conoce la prueba de Portadores

*Una asesora te ayuda a elegir el nivel adecuado para ustedes.*

TROMBOFILIA GENÉTICA

# Prueba *TromboADN*

La **trombofilia genética** es una predisposición heredada que puede aumentar el riesgo de formar coágulos, de abortos recurrentes y de complicaciones en el embarazo. TromboADN identifica estas variantes para que tu médico tenga más información al planear tu embarazo.




### Por qué antes del embarazo

El embarazo cambia la coagulación de forma natural. Conocer tu predisposición antes de buscarlo permite que tu médico planee el seguimiento desde el inicio. La prueba también da información sobre factores de riesgo cardiovascular.

### Para quién es

- Abortos espontáneos o complicaciones en embarazos previos
- Antecedentes familiares de trombosis (coágulos)
- Problemas de coagulación sin causa clara
- Quienes quieren planear su embarazo con más información

## PANELES

**Básica**

4 variantes

Factor V Leiden, protrombina (F2 G20210A), MTHFR C677T y A1298C

**Aborto recurrente**

5 variantes

Las de la Básica más PAI-1

**Intermedia**

5 variantes

Protrombina (F2), Factor V Leiden y 3 variantes adicionales de Factor V

**Avanzada**

15 variantes

Todas las anteriores más fibrinógeno (FGB), F13A1, ITGB3, ACE, ApoE, APOB y AGT

## CÓMO FUNCIONA

1

**Toma de muestra**
Saliva, rápida y sin molestias, en clínica o a domicilio.

2

**Análisis genético**
De las variantes de tu panel, en aproximadamente 14 días.

3

**Interpretación**
Asesoría con una asesora genética y revisión con tu médico.

Conoce la prueba TromboADN

*Incluye asesoría genética y acompañamiento por WhatsApp. Revisa tus resultados con tu médico.*

PILAR 5

# *Suplementación*

Lo ideal es una suplementación **personalizada**, indicada por tu nutrióloga según tus estudios, tu genética y tu alimentación.




PARA ELLA

## FertiHer

Por cápsula · frasco de 90 cápsulas

- NAC 200 mg
- Coenzima Q10 133 mg
- Vitamina C 100 mg
- Ácido alfa lipoico 67 mg
- Vitamina E 45 mg
- Metilfolato 333 mcg (Magnafolate)

**1 a 3 cápsulas al día con alimentos, o según indique tu nutrióloga**




PARA ÉL

## FertiHim

Por porción de 4 cápsulas · frasco de 120 cápsulas

- L-carnitina 1,300 mg
- Ubiquinol (CoQ10) 400 mg
- NAC 400 mg
- DHA 400 mg (life'sDHA)
- Vitamina E 200 mg
- Vitamina C 100 mg
- Zinc 10 mg
- Metilfolato 400 mcg (Magnafolate)
- Selenio 100 mcg
- Vitamina B12 12 mcg
- Vitamina D3 400 UI

**4 cápsulas al día con alimentos, o según indique tu nutrióloga**

Ver suplementos fetalADN

PILAR 5

# Suplementación *para los dos*

Omega 3 y vitamina D son parte de la suplementación básica en el Trimestre Cero, para ella y para él.




PARA LOS DOS

## Omega 3 Strong

Por porción de 2 cápsulas

EPA 1,000 mg · DHA 660 mg · DPA 110 mg

Aceite de pescado concentrado 2,800 mg

2 cápsulas al día con alimentos, o según indique tu nutrióloga

Certificación Epax®




PARA LOS DOS

## Vitamin D3 Support

Por cápsula · frasco de 60 cápsulas veganas

Vitamina D3 (colecalciferol) 5,000 UI

1 cápsula al día con el desayuno, o según indique tu nutrióloga

Tu nutrióloga ajusta la dosis de vitamina D según tu nivel de 25-hidroxi-vitamina D en sangre. No combines suplementos por tu cuenta y avísale a tu médico si tomas algún medicamento. FertiHer no debe tomarse durante el embarazo ni la lactancia sin indicación médica: cuando tengas tu prueba positiva, tu nutrióloga ajustará tu suplementación.

Ver suplementos fetalADN

TU PLAN

# Tu Trimestre Cero, *paso a paso*

Una guía para organizar los 3 meses antes de buscar el embarazo.

## *3*

MESES ANTES

- Consulta de nutrición funcional para los dos
- Chequeo y estudios de laboratorio
- Pruebas genéticas según tu caso (Healthy Baby, Portadores, TromboADN)
- Iniciar la suplementación personalizada
- Dejar tabaco y alcohol

## *2*

MESES ANTES

- Plato mediterráneo en cada comida
- 30 plantas por semana
- Rutina de sueño y ejercicio
- Cambiar plásticos y productos con fragancia

## *1*

MES ANTES

- Revisar avances con tu nutrióloga
- Ajustar el plan según tus resultados
- Manejo del estrés diario
- Mantener los hábitos en pareja

### Mi checklist diario

- [ ] Medio plato de verduras
- [ ] 2 a 3 litros de agua
- [ ] Dormir 7 a 8 horas
- [ ] 10 minutos para mí (estrés)
- [ ] Cero refrescos y jugos
- [ ] Pescado 2 veces por semana
- [ ] Máximo 1 taza de café
- [ ] Moverme 30 minutos
- [ ] Tomar mis suplementos
- [ ] Cero alcohol y tabaco







TE ACOMPAÑAMOS

# Agenda tu *consulta*

En la consulta de nutrición funcional revisamos los estudios de los dos, tu historia clínica y tu estilo de vida para armar un plan de alimentación, hábitos y suplementación hecho para ustedes. También en línea, desde cualquier parte de México.

## NUESTRAS CLÍNICAS

**Monterrey · San Jerónimo**
Blvd. Puerta del Sol 1204, Colinas de San Jerónimo, CP 64630

**Monterrey · San Pedro**
Av. Real San Agustín 302, piso 2, locales 83 y 84, Residencial San Agustín

**CDMX · Polanco**
Emerson 316, int. 303, Polanco V Sección, CP 11560

**Guadalajara**
Av. San Ignacio 3640, Jardines de San Ignacio, CP 44500

**Tijuana**
Calle 8va Miguel Hidalgo 530, local 5, Zona Centro, CP 22000

**Puebla**
Plaza Kentro, Atlixcáyotl 3432, 1er piso, local 116

AGENDA

WhatsApp **81 1822 6899**
Teléfono **+52 81 2474 0094**
info@fetaladn.com

HORARIO

Lunes a viernes 9:00 a. m. a 6:00 p. m.
Sábados 9:00 a. m. a 2:00 p. m.
**fetaladn.com**

Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de tu médico ni de tu nutrióloga. Los suplementos se toman según la indicación de tu profesional de la salud.