

Plan de acción

05 de enero de 2026

Introducción

¡Hola Luis, es un gusto saludarte!

Después de analizar tus resultados y tu historia clínica, te presento tu plan de acción personalizado, construido con base en tres fuentes principales de información:

1. Tus biomarcadores (valores actuales e históricos).
2. Tu historia médica y antecedentes familiares.
3. Tus objetivos personales de salud y bienestar.

Con esta información, diseñamos un plan holístico con recomendaciones en ejercicio, nutrición, descanso, suplementación y medicación (si aplica), pensadas específicamente para ti.

Historia médica → Objetivos personales → Laboratorios & biomarcadores → **Plan de acción**

El objetivo es que cuentes con una guía clara y accionable que te ayude a entender cómo está tu cuerpo hoy, qué áreas puedes mejorar y cómo hacerlo paso a paso.

Recuerda que una vez que hayas completado los objetivos de este plan o quieras actualizarlo, podrás contactar a tu doctor para crear un nuevo plan de acción adaptado a tus avances, hábitos y resultados más recientes.

Resumen de salud

Tu salud se analiza a partir de más de 100 biomarcadores, integrando información de tus análisis recientes y de tu historial. A partir de estos datos, generamos un puntaje de salud y calculamos tu edad biológica, indicadores que te ayudarán a entender cómo está funcionando tu cuerpo en este momento.

Edad biológica

26

3 años menor que tu edad cronológica

Cómo se calcula: La edad biológica se estima en función de biomarcadores relacionados con inflamación, metabolismo, función cardiovascular y hormonas.

Timeless Score

78

Buen estado general, con oportunidades de mejora en el área cardiovascular y hormonal

Cómo se calcula: El puntaje de salud combina el rendimiento de todos tus sistemas y del balance obtenido de todas tus categorías de salud.

Resumen de biomarcadores

64 Óptimos

28 En rango

08 Fuera de rango



Informe por categorías relevantes

Cardiovascular

A optimizar

Tus niveles de colesterol total (206 mg/dL) y LDL (117 mg/dL) están levemente elevados. Esto indica una tendencia a acumulación lipídica moderada, sin riesgo inmediato pero que requiere ajuste en hábitos y seguimiento. Mantener tu HDL alto y tus triglicéridos en rango ideal es un punto a favor: son factores protectores cardiovasculares.

Inflamación

Óptimo

Tu PCR-us se encuentra en 0.04 mg/dL, lo que indica un estado de inflamación sistémica muy bajo. Esto refleja buena salud metabólica y bajo estrés oxidativo. Una inflamación controlada favorece la longevidad celular y previene enfermedades crónicas.

Metabolismo

Óptimo

Los valores de glucosa (90 mg/dL) y hemoglobina A1c (5.3 %) se encuentran dentro del rango saludable, lo que demuestra una excelente regulación de insulina y energía estable durante el día.

Tu metabolismo responde bien a la actividad física y no muestra signos de resistencia a la insulina.

Hormonas & Tiroides

A optimizar

Se observa un leve desbalance de cortisol y prolactina, posiblemente vinculado a estrés prolongado o descanso irregular. Esto puede afectar la energía, el estado de ánimo y la concentración.

El resto de los valores tiroideos (TSH y T4) están dentro de rangos normales, lo que sugiere una función tiroidea conservada.

Función hepática

En equilibrio

Los valores de AST, ALT y GGT están dentro de los rangos normales, lo que indica buena función hepática y metabolismo adecuado de grasas y toxinas.

No se observan signos de sobrecarga ni de inflamación hepática.

Función renal

Óptimo

Los niveles de creatinina (0.8 mg/dL) y eGFR ($> 95 \text{ mL/min}/1.73 \text{ m}^2$) confirman una depuración renal eficiente y equilibrio electrolítico adecuado.

Esto refleja un sistema de filtración saludable y buena hidratación.

Tus puntos fuertes

Antes de avanzar en las áreas a mejorar, estas son tus fortalezas actuales:

✓ Inflamación baja (PCR-us ideal)



Tus niveles de proteína C reactiva ultrasensible (0.03 mg/dL) se encuentran en el rango óptimo. Esto significa que tu cuerpo no presenta inflamación sistémica activa, un indicador directo de longevidad y buena salud metabólica.

Una baja inflamación se asocia con mejor energía diaria, menor riesgo cardiovascular y mejor recuperación celular.

✓ Inflamación baja (PCR-us ideal)

Tus niveles de proteína C reactiva ultrasensible (0.03 mg/dL) se encuentran en el rango óptimo. Esto significa que tu cuerpo no presenta inflamación sistémica activa, un indicador directo de longevidad y buena salud metabólica.

Una baja inflamación se asocia con mejor energía diaria, menor riesgo cardiovascular y mejor recuperación celular.

✓ Metabolismo estable

Tus niveles de glucosa en ayuno (88 mg/dL) y HbA1c (5.2%) se encuentran en un rango óptimo. Esto sugiere que tu cuerpo está manejando bien la energía a lo largo del día y que tu regulación de azúcar e insulina está funcionando de forma eficiente, un pilar clave para la salud metabólica.

✓ Excelente función hepática y renal

Tus marcadores de hígado y riñón están en muy buen estado: ALT (22 U/L) y AST (19 U/L) dentro de lo ideal, junto con creatinina (0.88 mg/dL) y un filtrado glomerular estimado (eGFR 108 mL/min/1.73m²) en rango óptimo. Esto indica que tu cuerpo está logrando depurar, metabolizar y equilibrar procesos clave sin señales de sobrecarga.

Estas áreas son la base sobre la cual construiremos tus próximos objetivos. Mantenerlas dentro del rango óptimo es clave para sostener tu edad biológica baja y una salud a largo plazo.

Objetivos

Tu plan está diseñado en torno a objetivos específicos y personalizados, enfocados en mejorar las áreas clave de tu salud.

Cada objetivo se construye a partir de tus biomarcadores, tus antecedentes y tu estilo de vida actual. El propósito es que entiendas qué mejorar, por qué hacerlo y cómo avanzar paso a paso, con recomendaciones médicas y hábitos concretos.

1 Optimizar salud cardiovascular

Prioridad alta

Tus resultados muestran colesterol total en rango limítrofe (206 mg/dL) y LDL ligeramente elevado (117 mg/dL). Aunque no representan un riesgo inmediato, a largo plazo pueden favorecer la formación de placas ateroscleróticas y aumentar la probabilidad de enfermedad coronaria. Al tener antecedentes familiares de diabetes, tu riesgo metabólico es mayor.

Colesterol Total

Salud cardiovascular

206 mg/dL 80 - <200

Colesterol LDL

Salud cardiovascular

117 mg/dL 80 - <200

Qué significa y cuáles son las posibles causas

Tus niveles sugieren una tendencia a dislipidemia leve, probablemente asociada a una combinación de factores:

- Ingesta frecuente de grasas saturadas o ultraprocesados.
- Bajo nivel de actividad física aeróbica sostenida.
- Posible predisposición genética a hipercolesterolemia familiar leve.
- Niveles moderados de estrés o sueño insuficiente (impactan en metabolismo lipídico).

En este contexto, tu sistema cardiovascular está estable, pero optimizarlo ahora puede prevenir riesgo futuro y mejorar tu rendimiento físico y cognitivo

Protocolo de acción

🏃 Estilo de vida

- Ejercicio: incorpora al menos 150 min de actividad aeróbica moderada por semana (caminar a paso rápido, bicicleta, natación) y al menos 2 sesiones de rutina de fuerza semanales con entrenamiento muscular para mejorar sensibilidad a la insulina y metabolismo lipídico.
- Sueño: mantener entre 7-8 h diarias, evitando pantallas 1 h antes de dormir.
- Estrés: practicar técnicas de respiración o meditación 10 min diarios.

🥗 Alimentación

- Aumentar consumo de grasas saludables: aceite de oliva extra virgen, palta, frutos secos para mejorar el Colesterol "bueno" "HDL".
- Reducir grasas saturadas (carnes procesadas, manteca, frituras).
- Incluir fuentes de fibra soluble (avena, semillas de chía, legumbres) para mejorar la eliminación de LDL.
- Incorporar 2-3 porciones semanales de pescado azul (omega 3).

🌿 Suplementos sugeridos

- **Omega-3 (EPA/DHA)** 1000-2000 mg/día → mejora el perfil lipídico y reduce inflamación.
- **Niacina (vitamina B3)** puede elevar HDL (colesterol "bueno") y reducir triglicéridos.
- **Coenzima Q10** apoya la función mitocondrial y cardiovascular.

🌿 Estudios o seguimientos sugeridos

- Control lipídico completo cada 3-4 meses.
- Medición de hs-CRP (inflamación cardiovascular).
- Score de calcio coronario si el LDL se mantiene elevado tras 6 meses de intervención.

Tu sistema cardiovascular está funcionando bien, pero tiene margen para fortalecerse. Los próximos meses serán clave para consolidar hábitos que te acompañen a largo plazo. Cada mejora en tu alimentación o actividad física impacta directamente en tu salud arterial y tu energía diaria.

2 Reducir estrés y balance hormonal

Prioridad alta

3 Reducir deficiencia de vitamina D

Prioridad media

4 Mantener metabolismo óptimo

Prioridad baja

Protocolo

Aquí te dejamos detallado el protocolo de acción completo:

Estilo de vida

- Ejercicio: incorpora al menos 150 min/semana de actividad aeróbica moderada (caminar rápido, bici, nadación) y al menos 2 sesiones/semana de fuerza para mejorar metabolismo lipídico y sensibilidad a la insulina.
- Sueño: apunta a 7–8 h diarias, con horario lo más constante posible (ideal 5/7 días) y evita pantallas 45–60 min antes de dormir.
- Pausas reales: haz 2 pausas de 5 min al día (sin pantalla) para reset mental.
- Estrés: practica respiración o meditación 10 min diarios (4–6 respiraciones/min o box breathing).

Alimentación

- Proteína en desayuno (evita que el cortisol “se dispare” con puro café).
- Aumenta grasas saludables: aceite de oliva extra virgen, aguacate/palta, nueces/semillas (apoyan perfil lipídico).
- Reduce grasas saturadas: embutidos, manteca, frituras, carnes muy procesadas.
- Incluye fibra soluble diario (avena, chía, legumbres) para mejorar eliminación de LDL.
- Pescado azul 2–3 porciones/semana (omega-3).
- Reduce picos metabólicos: menos azúcar líquido y ultraprocesados entre semana.
- Cena más ligera 3–4 noches/semana (mejora sueño y recuperación).

Suplementos sugeridos

- **Omega-3 (EPA/DHA)** 1000-2000 mg/día → mejora el perfil lipídico y reduce inflamación.
- **Niacina (vitamina B3)** puede elevar HDL (colesterol “bueno”) y reducir triglicéridos.
- **Coenzima Q10** apoya la función mitocondrial y cardiovascular.

Estudios o seguimientos sugeridos

- Control lipídico completo cada 3–4 meses.
- Medición de hs-CRP (inflamación cardiovascular).
- Cortisol salival (curva diurna) o cortisol AM repetido en 6–8 semanas.
- Revisión de testosterona total/libre si hay fatiga, baja libido o pérdida de masa muscular.
- Score de calcio coronario si el LDL se mantiene elevado tras 6 meses de intervención.

Próximos pasos

Luego de revisar en profundidad este plan de acción, deberás comenzar a ponerlo en práctica para empezar a ver resultados, aquí te presentamos un roadmap claro sobre como continuar:

- | | | |
|--|-------------|---|
|  | Esta semana | Agendar videoconsulta con tu doctor para conversar sobre tus avances y dudas respecto al plan. |
|  | 3 meses | Revisar tu protocolo y anotar cualquier cambio en energía, sueño o rendimiento. Agendar otra videoconsulta con tu doctor para checar el progreso. |
|  | 6 meses | Realizar estudios de laboratorio de seguimiento [Incluído en el plan avanzado]. Revisión y ajuste del plan de acción a partir de los nuevos resultados. |

Tu salud es un proceso continuo. Cada paso que das fortalece tu cuerpo y tu conocimiento sobre él. Si tienes dudas, consulta con tu médico a través de la videoconsulta o con Timeless IA — estamos aquí para acompañarte en tu evolución.

Atte,

Equipo médico de Timeless