



Beneficios, Usos y Precauciones



CoQ10

¿Qué es el CoQ10?

La **Coenzima Q10 (CoQ10)** es un compuesto que el cuerpo produce de forma natural y que participa en la producción de energía dentro de las células.

Se encuentra en mayor concentración en órganos que requieren mucha energía, como el corazón, los músculos y el hígado.

Con el paso de los años, los niveles naturales de CoQ10 pueden disminuir. Algunas personas también pueden presentar niveles reducidos debido al uso de ciertos medicamentos o condiciones específicas.

La suplementación con CoQ10 ayuda a mantener niveles adecuados y apoya la producción normal de energía celular.

Dosis Recomendada

1 cápsula al día o según las indicaciones de su profesional de la salud.

Se recomienda consumir con alimentos que contengan grasas saludables para favorecer su absorción.

No exceda la dosis recomendada.

Interacción con Medicamentos

Recetados:

Medicamento / Condición	Interacción Potencial	Recomendación
Anticoagulantes (ej. Warfarina)	La CoQ10 puede disminuir el efecto de algunos anticoagulantes debido a su similitud estructural con la vitamina K.	Consulte a su médico antes de usar CoQ10 si toma anticoagulantes. Puede ser necesario monitorear el INR.
Medicamentos para la presión arterial	La CoQ10 puede contribuir a reducir la presión arterial, potenciando el efecto de estos medicamentos.	Consulte a su médico si utiliza medicamentos antihipertensivos para evitar una disminución excesiva de la presión arterial.
Medicamentos para la diabetes	La CoQ10 puede influir en los niveles de glucosa en sangre en algunas personas.	Si utiliza medicamentos para la diabetes, monitoree sus niveles de glucosa y consulte a su médico antes de iniciar el suplemento.
Quimioterapia	Algunos tratamientos oncológicos pueden interactuar con suplementos antioxidantes como la CoQ10.	Consulte con su oncólogo antes de utilizar este suplemento durante un tratamiento contra el cáncer.
Cirugía programada	La CoQ10 puede influir en el control de la presión arterial durante procedimientos quirúrgicos.	Informe a su médico si consume CoQ10. Puede recomendarse suspender su uso aproximadamente dos semanas antes de una cirugía programada.

Beneficios

Apoya la producción de energía celular.*

Contribuye a la salud cardiovascular y apoya un estilo de vida activo.*

Favorece el funcionamiento normal del corazón.*

Ayuda a mantener una respuesta saludable frente al estrés oxidativo.*

Promueve el bienestar durante el envejecimiento saludable.*

Uso Correcto

Mejores Prácticas	Evita estos errores
Tomar 1 cápsula al día , preferiblemente junto con una comida que contenga grasas saludables para favorecer su absorción.	Tomarlo con el estómago vacío si le causa molestias digestivas.
Consumir el suplemento todos los días a la misma hora para mantener una rutina constante.	Tomarlo de forma intermitente o solo cuando lo recuerde.
Seguir la dosis recomendada por su profesional de la salud.	Exceder la dosis recomendada sin supervisión médica.
Informar a su médico si está tomando medicamentos, especialmente anticoagulantes o medicamentos para la presión arterial.	Iniciar el suplemento sin consultar a su médico si utiliza medicamentos que puedan interactuar con la CoQ10.
Conservar el producto en un lugar fresco y seco, con el envase bien cerrado.	Exponer el producto al calor, la humedad o la luz solar directa.
Integrarla como parte de una rutina diaria de bienestar	Usarla como sustituto de una alimentación balanceada

Consulte a su médico antes de usar si usted:

Está embarazada, en periodo de lactancia o planea quedar embarazada

Tiene alguna condición cardiovascular o presenta enfermedad hepática o renal.

Tiene diabetes.

Está programado para una cirugía.

Posibles Efectos Secundarios

La CoQ10 generalmente es bien tolerada cuando se utiliza según las indicaciones. En algunas personas pueden presentarse efectos leves como:

Molestias estomacales como: Náuseas y Diarrea

Disminución de Apetito

Dolor de cabeza

Insomnio (cuando se consume cerca de la hora de dormir)

Si experimenta alguna reacción adversa, suspenda el uso y consulte a su profesional de la salud.

Este material es únicamente con fines educativos y no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. La información proporcionada no sustituye el consejo médico profesional. **Consulte siempre a un profesional de la salud calificado antes de iniciar cualquier régimen de suplementación, especialmente si tiene alguna condición médica o está tomando medicamentos.**

