



## Beneficios, Usos y Precauciones



**OMEGA-3**

## Introducción a la Fórmula Sinérgica

Los ácidos grasos **Omega-3** son nutrientes esenciales que desempeñan un papel fundamental en la salud cardiovascular, cerebral y celular. Sin embargo, el cuerpo humano no puede producirlos por sí mismo en cantidades suficientes, por lo que deben obtenerse a través de la alimentación o suplementación.

El **Omega-3** Concentrado de VV Health está formulado con **2,500 mg de aceite de pescado** de alta calidad por porción, proporcionando una dosis potente de **800 mg de EPA** (Ácido Eicosapentaenoico) y **600 mg de DHA** (Ácido Docosahexaenoico), un total de **1,400 mg** de ácidos grasos activos.

Esta proporción ha sido cuidadosamente diseñada para ofrecer soporte integral:

- EPA, asociado al balance inflamatorio saludable
- DHA, componente estructural clave del cerebro y la retina
- Ambos trabajando en conjunto para apoyar la salud cardiovascular y la función celular

Al proporcionar una concentración clínicamente relevante de EPA y DHA, esta fórmula permite un soporte más eficiente comparado con suplementos de baja potencia que requieren múltiples cápsulas para alcanzar niveles similares.

En **VV Health**, creemos en formulaciones con propósito: ingredientes en dosis efectivas, respaldados por ciencia y diseñados para apoyar tu bienestar diario.

## Comparativa Educativa Baja Concentración vs Alta Concentración de Omega-3

Muchos consumidores creen que “más cápsulas” significa “más potencia”, pero la clave real está en la cantidad de EPA y DHA activos, no en los miligramos totales de aceite.

### ¿Qué suele encontrarse en el mercado?

Muchos suplementos estándar contienen:

- 1,000 mg de Fish Oil
- Solo 300 mg combinados de EPA + DHA
  - EPA 180 mg
  - DHA 120 mg

Esto significa que 700 mg son otros lípidos no activos clínicamente relevantes.

### ¿Qué suele encontrarse en el mercado?

Característica	Baja Concentración (Estándar Mercado)	Alta Concentración VV Health
Fish Oil total	1,000 mg	2,500 mg
EPA	180 mg	800 mg
DHA	120 mg	600 mg
EPA + DHA activos	300 mg	1,400 mg
Cápsulas necesarias para	4–5 cápsulas	2 cápsulas
Eficiencia por dosis	Baja	Alta
Enfoque	General wellness	Soporte cardiovascular e inflamatorio más robusto

## Beneficios

### Salud Cardiovascular

- Contribuye al mantenimiento de triglicéridos saludables\*
- Apoya la función vascular normal\*
- Favorece la salud del corazón\*

### Balance Inflamatorio

- EPA apoya una respuesta inflamatoria saludable\*
- Puede contribuir al confort articular\*
- Apoya recuperación muscular\*

### Función Cerebral

- DHA es componente estructural del cerebro
- Apoya concentración y claridad mental\*

### Salud Visual

- DHA forma parte de la estructura de la retina

### Protección Celular

- Los Omega-3 contribuyen al equilibrio de membranas celulares\*

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.**

## Uso Correcto

Mejores Prácticas	Evitar Estos Errores
Tomarlo con comida	Tomarlo en ayunas si hay sensibilidad
Usarlo diariamente de forma consistente	Tomarlo de forma intermitente
Mantenerlo en lugar fresco y seco	Exponerlo a calor excesivo
Seguir la dosis recomendada	Exceder la dosis sin supervisión médica
Informar al médico si usa anticoagulantes	Omitir informar antes de cirugía

## Posibles Efectos Secundarios

Generalmente bien tolerado.  
Algunas personas pueden experimentar:

Leve malestar digestivo

Ercutos con sabor a pescado

Náuseas suaves

Heces blandas

Sensación de reflujo

Estos efectos suelen minimizarse al tomarlo con alimentos.

## Consulte a su médico antes de usar si usted:

Padece de trastornos de coagulación

Uso de anticoagulantes (warfarina, aspirina en dosis altas)

Tiene cirugía programada

Padece de Hipotensión

Padece de Enfermedad Hepática

Está embarazada o lactando

Tiene alergia a pescado o mariscos

Está bajo tratamiento cardiovascular activo

Medicamento	Interacción	Recomendación
Warfarina (Coumadin)	Puede aumentar riesgo de sangrado	Consultar médico antes de usar
Aspirina en dosis altas	Puede potenciar efecto anticoagulante	Supervisión médica
Antihipertensivos	Puede potenciar reducción de presión	Monitorear presión
Antes de cirugía	Puede aumentar riesgo de sangrado	Suspender 1-2 semanas antes según indicación médica
Otros suplementos Omega-3	Puede aumentar dosis total diaria	Evitar duplicidad

