timeless

PROTOCOLO DE EJEMPLO

# Así se ve tu protocolo

Después de tus estudios, el equipo médico revisa tus resultados y crea tu protocolo con base en ellos: qué mejorar, por qué y cómo hacerlo. Lo ves en la app, en la pestaña Protocolo.

PACIENTE DE EJEMPLO

**Mariana, 38 años**

Protocolo del 10 nov 2026

Este ejemplo usa datos ficticios. Tu protocolo se crea con base en tus propios resultados, así que sus objetivos y recomendaciones serán distintos.

QUÉ INCLUYE

### Resumen de salud

Tu edad biológica, cómo están tus biomarcadores y cada área de tu salud.

### Objetivos

Lo que vamos a mejorar, en orden de prioridad, con los biomarcadores que lo explican.

### Plan

Todo lo que tienes que hacer, ordenado por tipo: actividad física, alimentación, descanso, suplementos y estudios.

### Próximos pasos

Tu videoconsulta con el equipo médico y tus estudios de seguimiento.

RESUMEN DE SALUD

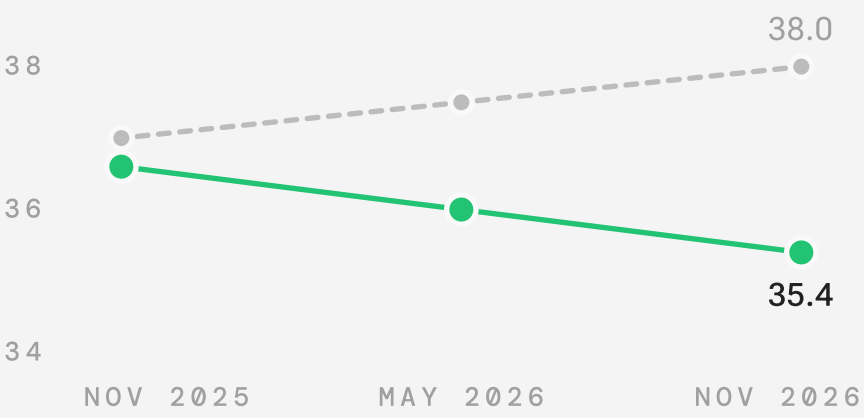
# Cómo está tu salud hoy

Hola, Mariana. Con tus estudios medimos 142 biomarcadores. Con ellos calculamos tu edad biológica y vemos cómo está cada área de tu salud.

EDAD BIOLÓGICA

**35.4** años

**2.6 años más joven que tu edad real**




La calculamos con base en tus biomarcadores. Cada vez que te haces estudios, ves cómo cambia.

## Tus biomarcadores

142 medidos

| | |
|---|---|
| 4 Fuera de rango | 34 En rango |
| 92 Óptimos | 12 Otros |

Fuera de rango: colesterol LDL, colesterol total, vitamina D y cortisol matutino. Con base en ellos definimos tus objetivos. “Otros” son datos sin rango de referencia.

## Tus áreas de salud

Así se reparten tus 142 biomarcadores por área:

Fuera de rango · En rango · Óptimos · Otros

- **Cardiovascular** — 15 biomarcadores · 2 fuera
- **Metabolismo** — 13 biomarcadores
- **Hígado** — 11 biomarcadores
- **Riñones y urinario** — 21 biomarcadores
- **Sangre y coagulación** — 25 biomarcadores
- **Inmunidad, inflamación y alergias** — 15 biomarcadores
- **Hormonas** — 14 biomarcadores · 1 fuera
- **Tiroides** — 6 biomarcadores
- **Nutrición y microbiota** — 16 biomarcadores · 1 fuera
- **Toxicidad y cáncer** — 6 biomarcadores

Además, en la app verás Métricas diarias, Longevidad y Otros datos.

# Protocolo

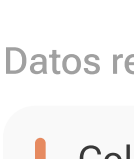
10 nov 2026

Objetivos | Plan | Próximos pasos

Tu protocolo 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.



## Bajar tu colesterol LDL

LDL elevado · Colesterol total elevado · Prioridad alta

Tu colesterol LDL y tu colesterol total están por arriba del rango. Hoy no representan un riesgo inmediato, pero conviene bajarlos para cuidar tu corazón a largo plazo.

### ¿Qué significan estos valores?

Tu LDL está en 132 mg/dL y lo recomendable es menos de 100. Tu colesterol total está en 212 mg/dL, cuando lo recomendable es menos de 200. Tu HDL, el colesterol que protege, está en 58 mg/dL: un buen nivel.

### ¿Por qué es importante?

Con los años, un LDL alto favorece que se acumulen placas en las arterias. Bajarlo ahora reduce tu riesgo cardiovascular a futuro.

### ¿Cuáles son las posibles causas?

Una alimentación con muchas grasas saturadas o ultraprocesados, poca actividad física aeróbica y, en algunos casos, una predisposición familiar.

Datos relevantes

| | | |
|---|---|---|
| Colesterol LDL | Cardiovascular | 132 mg/dL · Fuera de rango |
| Colesterol total | Cardiovascular | 212 mg/dL · Fuera de rango |
| Colesterol HDL | Cardiovascular | 58 mg/dL · Óptimo |

### Recomendaciones para este objetivo

#### Actividad física

**Ejercicio aeróbico:** 150 minutos a la semana, como caminar rápido, bicicleta o natación.

#### Alimentación

**Grasas saturadas:** reduce embutidos, frituras, manteca y carnes procesadas.

**Fibra soluble:** suma avena, chía o leguminosas todos los días.

#### Suplementos

**Omega-3 (EPA y DHA):** 1 g al día, con alguna comida.

#### Estudios de laboratorio

**Perfil de lípidos:** repítelo en 6 meses para ver cuánto bajó tu LDL.

**Estudio recomendado:** Perfil de lípidos.



## Recuperar tu vitamina D

Vitamina D baja · Prioridad media



## Bajar el estrés y descansar mejor

Cortisol elevado · Sueño irregular · Prioridad media



## Mantener tu metabolismo en equilibrio

Glucosa en rango · Prioridad baja

# Protocolo

10 nov 2026

Objetivos | Plan | Próximos pasos

Aquí tienes un resumen consolidado de todo lo que tienes que hacer. Organizado por tipo de acción para facilitar la adopción en tu rutina diaria.

## Actividad física

**Ejercicio aeróbico:** 150 minutos a la semana, como caminar rápido, bicicleta o natación.

**Fuerza:** 2 sesiones a la semana para cuidar tu músculo y tu metabolismo.

## Alimentación

**Grasas saturadas:** reduce embutidos, frituras, manteca y carnes procesadas.

**Fibra soluble:** suma avena, chía o leguminosas todos los días.

**Pescado azul:** 2 a 3 porciones a la semana, como salmón, sardina o atún.

## Descanso y manejo de estrés

**Sueño:** duerme de 7 a 8 horas, con horarios constantes.

**Pausas:** 10 minutos al día de respiración o meditación.

## Suplementos

**Omega-3 (EPA y DHA):** 1 g al día, con alguna comida.

**Vitamina D3:** 2,000 UI al día con la comida principal, durante 12 semanas.

**Magnesio (glicinato):** 300 mg por la noche.

## Estudios de laboratorio

**Perfil de lípidos y vitamina D:** repítelos en 6 meses para medir tu avance.

**Estudios recomendados:** Perfil de lípidos, Vitamina D (25-OH).

## Recomendaciones generales

**Sol:** 15 minutos al día, de preferencia por la mañana.

# Protocolo

10 nov 2026

Objetivos | Plan | Próximos pasos

Esta semana

## Revisa tu protocolo con tu equipo médico

Agenda una videoconsulta con tu médico para revisar el protocolo, confirmar los resultados y profundizar en las recomendaciones.

Agendar

En 6 meses

## Realiza tus estudios de seguimiento

Estos análisis te permiten comparar tus resultados con los anteriores y medir tu avance.

Los estudios de seguimiento se compran aparte, a precio preferencial, desde la app.

Ver estudios recomendados

Tu salud es un proceso continuo. Cada paso que das fortalece tu cuerpo y tu conocimiento sobre él.

Este protocolo forma parte de un proceso médico guiado: el equipo médico de Timeless te acompaña en las próximas etapas. Si tienes dudas, escríbele desde Consultas o pregúntale a Timeless IA.

Atentamente,

*El equipo médico de Timeless*