

AICAR

Protocolo de Uso y Dosificación

Activador de AMPK • Resistencia aeróbica • Metabolismo de grasas • Mimetismo del ejercicio

¿Qué es el AICAR?

El **AICAR** (5-Aminoimidazol-4-carboxamida ribonucleótido) es un análogo de nucleósido que activa la enzima **AMPK** (AMP-activated protein kinase), considerada el "interruptor maestro del metabolismo". Al activar AMPK, el AICAR mimetiza los efectos del ejercicio aeróbico: aumenta la oxidación de ácidos grasos, mejora la captación de glucosa, reduce la inflamación y estimula la biogénesis mitocondrial. Es útil para personas con limitaciones para entrenar, para romper estancamientos metabólicos o para mejorar la capacidad aeróbica de forma sostenida.

Activa AMPK	Quema grasa	Mejora resistencia aeróbica	Mimetiza ejercicio
-------------	-------------	-----------------------------	--------------------

Reconstitución del Vial

PASO 1	Limpie el tapón del vial con alcohol isopropílico y deje secar.
PASO 2	El vial es de 50 mg. Añada 2 ml de agua bacteriostática.
PASO 3	Inyecte el agua lentamente por la pared interior del vial. Nunca directo al polvo.
PASO 4	Gire suavemente hasta disolver por completo. NO agitar.
PASO 5	Refrigere a 2-8°C. Vida útil: hasta 30 días reconstituido.

Concentración resultante: 50 mg en 2 ml = 25 mg/ml. Cada 0.1 ml (10 unidades) = 2.5 mg de AICAR.

Protocolo de Dosificación

El AICAR se aplica subcutáneo o intramuscular, preferiblemente **antes del entrenamiento aeróbico** para potenciar sus efectos. Dado su alto costo y potencia, las dosis se miden con precisión.

NIVEL	DOSIS POR APLICACIÓN	UNIDADES (vial 50 mg + 2 ml)	FRECUENCIA	DURACIÓN
Principiante	10 mg	40 u	3 veces/semana	4 semanas
Intermedio	25 mg	100 u (1 jeringa completa)	3-4 veces/semana (días de entreno)	6 semanas
Avanzado	50 mg	200 u (2 jeringas)	4-5 veces/semana	8 semanas, luego descanso

Nota importante: El AICAR es un compuesto de investigación potente. No se recomienda su uso sin supervisión. Si siente mareos, sudoración fría o palpitaciones, reduzca la dosis o suspenda y consulte a su médico.

Cómo Aplicarlo Correctamente

Zona	Subcutáneo (abdomen) o intramuscular (deltoides/cuádriceps)
Técnica	Preferible vía intramuscular para mejor absorción y efecto agudo
Rotación	Alterne sitios de inyección en cada dosis
Momento	30-60 minutos antes del entrenamiento aeróbico
Frecuencia	Días de entrenamiento o 3-5 veces por semana según nivel

Preguntas Frecuentes

P: ¿Cuánto tarda en notar la mejora en resistencia?

Los efectos agudos sobre la resistencia se notan en 1-2 semanas de uso consistente. La mejora en la capacidad aeróbica (VO2 máx) tarda de 4 a 8 semanas con el protocolo completo.

P: ¿Puedo usar AICAR sin hacer ejercicio?

Algunos estudios muestran que mimetiza parcialmente los efectos del ejercicio, pero el efecto es significativamente más potente cuando se combina con actividad física real. No es un sustituto del ejercicio, sino un potenciador.

P: ¿Tiene efectos secundarios?

A dosis altas puede causar hipoglucemia (bajón de azúcar), fatiga muscular y, en estudios animales a dosis extremas, hipertrofia cardíaca. No exceda las dosis recomendadas. Si siente mareos, sudoración fría o palpitaciones, reduzca o suspenda.

P: ¿Qué presentación y precio tiene en Reset Peptides?

AICAR 50 mg a \$963 MXN por vial.

P: ¿Almacenamiento?

Liofilizado: temperatura ambiente en lugar fresco y seco. Reconstituido: refrigerar a 2-8°C y usar en un máximo de 30 días. No congelar después de reconstituir.

¿Tienes más dudas?
resetpeptides.mx

Atención al cliente disponible Lunes a Sábado