



Reporte deportivo personalizado



código⁴⁶

Tu guía de rendimiento deportivo basada en tu genética

Entiende cómo responde tu cuerpo al deporte.



Actividad
física



Resistencia



Recuperación



Fuerza y
potencia



Riesgo de
lesión

¡Hola, Yuri Segura!

Tu genética es única. Este reporte traduce tu ADN en información práctica para mejorar tu rendimiento, tu recuperación y tu respuesta al entrenamiento



Fecha del reporte:

**Septiembre
2026**

codigo46.com.mx



código⁴⁶

Descubre los riesgos, toma el control.

Presentación del reporte

Una guía clara para entender cómo tu genética puede influir en tu rendimiento deportivo, recuperación y bienestar físico.



1 ¿Qué analiza este reporte?

Este reporte analiza variantes genéticas relacionadas con actividad física, resistencia, fuerza, recuperación, composición corporal, riesgo de lesión y conducta de ejercicio.



2 ¿Qué No es este reporte?

No es un diagnóstico clínico, no predice con certeza tu rendimiento y no reemplaza la valoración de un médico, entrenador o especialista.



3 ¿Cómo interpretar los resultados?

Cada rasgo se presenta mediante un sistema de colores que resume tu predisposición genética con base en las variantes analizadas.

- **Mayor beneficio.**
Respuesta biológica favorable para el rasgo evaluado.
- **En la media.**
Respuesta similar a la observada en la mayoría de la población.
- **Menor beneficio.**
Respuesta biológica menos favorable que puede optimizarse con estrategias personalizadas

Estos resultados reflejan una tendencia biológica y deben interpretarse junto con factores como la alimentación, el entrenamiento, el descanso y el estilo de vida.



4 ¿Cómo usar esta información?

Utiliza este reporte como una guía para tomar mejores decisiones sobre entrenamiento, descanso, prevención y hábitos complementarios.



Genes



Entrenamiento



Mejor estrategia



**La genética influye, pero no determina.
Este reporte te da ventaja, no destino.**

Índice del reporte

Navega fácilmente por cada bloque de resultados y recomendaciones

1



Potencial deportivo y perfil atlético

Rendimiento.
Resistencia. Fuerza
intensidad.

2



Fuerza, masa muscular y desarrollo físico

Desarrollo muscular.
Masa muscular.
Flexibilidad.

3



Recuperación y adaptación al entrenamiento

Reparación muscular.
Recuperación cardíaca.
Sueño.

4



Inflamación y respuesta al esfuerzo

Respuesta inflamatoria.
Inflamación muscular.

5



Salud musculoesquelética y riesgo de lesión

Densidad mineral ósea.
Tendón de aquiles.

6



Energía y rendimiento cognitivo

Motivación para hacer ejercicio.
Metabolismo de cafeína.
Vitamina D. B9.

Perfil general del deportista

Un resumen visual de cómo tu genética puede influir en tu respuesta al ejercicio.

1



Potencial deportivo y perfil atlético

En la media

Evalúa las capacidades físicas clave como el rendimiento, la resistencia, la fuerza y la capacidad para soportar cargas de alta intensidad, determinando el perfil competitivo del deportista.

2



Fuerza, masa muscular y desarrollo físico

En la media

Abarca el crecimiento y mantenimiento de la masa muscular, la fuerza generada y la flexibilidad, aspectos fundamentales para el acondicionamiento físico y la prevención de desequilibrios estructurales.

3



Recuperación y adaptación al entrenamiento

Mayor Beneficio

Incluye los procesos de reparación muscular, recuperación cardíaca y calidad del sueño, que permiten al organismo asimilar el estímulo del ejercicio y mejorar su rendimiento en sesiones sucesivas.

4



Inflamación y respuesta al esfuerzo

En la media

Analiza la respuesta inflamatoria aguda y la inflamación muscular generada por el ejercicio, así como su modulación para evitar el daño excesivo y optimizar la recuperación.

5



Salud musculoesquelética y riesgo de lesión

En la media

Considera la densidad mineral ósea, la integridad de tendones (como el de Aquiles) y otros tejidos de soporte, con el fin de evaluar la vulnerabilidad a lesiones y establecer estrategias preventivas.

6



Energía y Rendimiento Cognitivo

En la media

Relaciona la motivación para hacer ejercicio, el metabolismo de la cafeína y el papel de micronutrientes como la vitamina D y el B9 (folato) en la función cerebral y la disposición al entrenamiento.



Insight clave: Prioriza recuperación y progresión gradual de cargas, cuidando tendones y sueño; ajusta volumen según fatiga para sostener entrenamiento constante y evita siempre aumentos bruscos.

Potencial deportivo y perfil atlético

Evalúa las capacidades físicas clave como el rendimiento, la resistencia, la fuerza y la capacidad para soportar cargas de alta intensidad, determinando el perfil competitivo del deportista.

Rasgos con resultado



Deporte de resistencia

Qué significa:

Capacidad media

Resistencia intermedia; el umbral láctico es mejorable.

Recomendación:

Incluye series de intervalos para subir el umbral.



Intensidad de ejercicio

Qué significa:

Tolerancia moderada

Soporte intermedio; el descanso entre picos es clave.

Recomendación:

Respetar los tiempos de recuperación activa.



Rendimiento deportivo

Qué significa:

Potencial intermedio

Rendimiento medio; la especialización temprana ayuda.

Recomendación:

Prueba diferentes disciplinas para encontrar tu nicho.



Deporte de fuerza

Qué significa:

Baja potencia muscular

Mayor porcentaje de fibras lentas, fuerza limitada.

Recomendación:

Enfócate en resistencia muscular y técnica.



Entrenar mejor no siempre es entrenar más:
también es entrenar según tu respuesta.



Fuerza, Masa Muscular y desarrollo físico

Abarca el crecimiento y mantenimiento de la masa muscular, la fuerza generada y la flexibilidad, aspectos fundamentales para el acondicionamiento físico y la prevención de desequilibrios estructurales.

Rasgos con resultado



Flexibilidad

Flexibilidad reducida

Qué significa: Mayor riesgo de presentar rigidez muscular.

Recomendación Realiza estiramientos diarios para evitar rigidez.



Desarrollo muscular

Respuesta media

Qué significa: Hipertrofia moderada; la nutrición post-entreno es clave.

Recomendación Asegura ingesta proteica de 1.6-2.0 g/kg/día.



Masa muscular

Masa basal intermedia

Qué significa: Masa adecuada; requiere estímulo para crecer.

Recomendación Prioriza ejercicios compuestos y proteína en cada comida.



La técnica, la nutrición y la progresión de cargas siguen siendo claves.



Recuperación adaptación al entrenamiento

Incluye los procesos de reparación muscular, recuperación cardíaca y calidad del sueño, que permiten al organismo asimilar el estímulo del ejercicio y mejorar su rendimiento en sesiones sucesivas.

Rasgos con resultado



Recuperación cardíaca

Qué significa:

Recuperación media

Normalización aceptable; el estrés la reduce.

Recomendación:

Controla el sueño y la hidratación post-entreno.



Lactato deshidrogenasa

Qué significa:

Eliminación media

Remoción estándar; el umbral es entrenable.

Recomendación:

Realiza test de umbral y entrena en zona de transición.



Reparación muscular

Qué significa:

Reparación eficiente

Rápida regeneración de fibras, menos dolor tardío.

Recomendación:

Consumo proteína y carbohidratos en la ventana anabólica.



Ciclo de sueño

Qué significa:

Sueño reparador

Fases de sueño profundo y REM bien estructuradas.

Recomendación:

Mantén rutina fija de acostarte y apaga pantallas 1h antes.



Tu progreso mejora cuando el entrenamiento y la recuperación trabajan juntos.



Inflamación y respuesta al esfuerzo

Analiza la respuesta inflamatoria aguda y la inflamación muscular generada por el ejercicio, así como su modulación para evitar el daño excesivo y optimizar la recuperación.

Rasgos con resultado



Inflamación muscular

Inflamación intermedia

Qué significa: Inflamación moderada; la intensidad del ejercicio la modula.

Recomendación: Incluye alimentos antiinflamatorios (cúrcuma, jengibre).



La técnica, la nutrición y la progresión de cargas siguen siendo claves.



Salud musculoesquelética y riesgo de lesión

Considera la densidad mineral ósea, la integridad de tendones (como el de Aquiles) y otros tejidos de soporte, con el fin de evaluar la vulnerabilidad a lesiones y establecer estrategias preventivas.

Rasgos con resultado



Tendón de aquiles

Qué significa:

Tensión media

Tendón con tensión normal; el sobreuso es el factor.

Recomendación:

Alternar superficies y usar calzado con buen talón.



Densidad mineral ósea

Qué significa:

Densidad media

Masa ósea adecuada; la menopausia o edad pueden afectar.

Recomendación:

Asegurar ingesta de proteína y ejercicio de carga.



Ligamento cruzado

Qué significa:

Ligamento resistente

Menor incidencia de rotura del LCA en movimientos bruscos.

Recomendación:

Fortalece isquiotibiales y practica propiocepción.



Fractura por sobrecarga

Qué significa:

Alto riesgo

Predisposición a fisuras por estrés repetitivo.

Recomendación:

Controla el volumen semanal y realiza descansos activos.



La prevención, la técnica y la progresión
siguen siendo esenciales



Energía y rendimiento cognitivo

Relaciona la motivación para hacer ejercicio, el metabolismo de la cafeína y el papel de micronutrientes como la vitamina D y el B9 (folato) en la función cerebral y la disposición al entrenamiento.

Rasgos con resultado



Respuesta al consumo de cafeína

Qué significa:

Asimilación estándar

Capacidad normal para asimilar los nutrientes.

Recomendación:

Mantén una dieta variada y equilibrada.



Motivación para hacer ejercicio

Qué significa:

Motivación fluctuante

Interés variable; el entorno social influye.

Recomendación:

Busca compañeros de entrenamiento y metas cortas.



Respuesta al consumo de folato

Qué significa:

Asimilación deficiente

Mayor riesgo de mala absorción nutricional.

Recomendación:

Consume alimentos ricos en nutrientes esenciales.



Respuesta al consumo de vitamina D

Qué significa:

Buena asimilación

Buena capacidad para asimilar los nutrientes.

Recomendación:

Mantén una dieta variada y equilibrada.



El descanso y la estrategia siguen siendo esenciales



Plan de acción personalizado

Síntesis práctica para convertir los hallazgos en decisiones de entrenamiento, recuperación y prevención



Resumen



Fortalezas principales

- Puedes tolerar mayor volumen de impacto con progresión gradual.
- Aprovecha entrenamientos de estabilidad y cambios de dirección.
- Aprovecha tu eficiencia aeróbica en sesiones prolongadas.



Áreas que requieren ajuste

- Refuerza tendón de Aquiles con progresión y trabajo excéntrico.
- Controla inflamación post-esfuerzo con recuperación y nutrición antiinflamatoria.
- Mejora higiene del sueño con horarios consistentes y descanso.



Plan



Plan de Entrenamiento

- Combina fuerza y aeróbico con progresión gradual.
- Entrena tres o cuatro días semanales.



Plan de Recuperación

- Establece horario fijo de sueño y descanso
- Hidratación y proteína post-entreno para recuperar



Prevención de Lesiones

- Progresar carga con técnica y recuperación adecuada.
- Fortalecer tendones y ligamentos con impacto gradual.



Hábitos Clave

- Duermes entre siete y nueve horas diarias
- Hidrátate antes, durante y después de entrenar

“

Cada entrenamiento constante te acerca a tu mejor versión; confía en tu progreso.



Anexo técnico

Base metodológica y genética del reporte

1



Genes analizados

Ejemplos de genes incluidos:

ACTN3, ACE, PPARGC1A, PPARA, AMPD1, PPARG, COL1A1, COL5A1, MMP3, SOD2 y CYP1A2.



2



SNPs de ejemplo

rs7903146 · rs9939609 · rs1801133 ·
rs5082 · rs762551

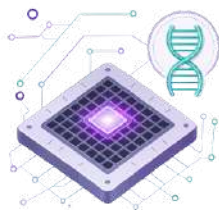


3



Metodología

Genotipificación mediante microarreglo tipo Illumina. El ADN se obtiene a partir de muestra de hisopo bucal, se realiza control de calidad, análisis bioinformático e interpretación basada en literatura científica.



4



Alcances y limitaciones

Los resultados estiman predisposición genética; no constituyen diagnóstico médico. Deben interpretarse junto con la historia clínica, alimentación y estilo de vida.



Referencias

La interpretación se apoya en estudios de asociación genética, nutrigenómica y literatura científica revisada por pares.



Para una interpretación clínica, se recomienda **acompañamiento profesional**.