



Creatina: las doce respuestas, con su evidencia

(las dudas de vuestros 422 comentarios, agrupadas, contadas y contestadas por orden, con el estudio al lado)

Guía del vídeo · Evidencia: Antonio 2021, Parte II 2025 y Kreider 2017, verificadas contra el original · Sin marcas y sin código de descuento

“El hilo más largo de todos no era una pregunta. Era esto: ‘te falta información’. Tenían razón. En un minuto caben tres frases, y vosotros teníais más de cien preguntas. Las he leído todas, las he agrupado y las he contado.”

Pelayo Fernández Cidón

Médico internista · Prescriptor de fuerza · Nutricionista clínico

Fuerza Basada en Evidencia

Confianza, esfuerzo y compromiso

Índice

00	La hoja: las doce respuestas en una página
1	¿Creapure o no? ¿Qué marca? ¿La de Mercadona? (27)
2	Tengo X enfermedad o tomo X fármaco: ¿puedo? (26) — con la tabla y la frase
3	¿Cuándo y con qué la tomo? (17)
4	¿Daña los riñones? Creatinina alta, un solo riñón (12) — con la cistatina C
5	¿Sirve si no entreno? (12)
6	Me hincha, me duele el estómago, me estriñe, se me duermen las manos (9)
7	¿Cápsulas, gominolas, polvo o ‘vegana’? (7)
8	¿Engorda? (5)
9	¿Mujeres, menopausia, 60 años, lactancia? (5)
10	¿Según mi peso? ¿Cuánto tiempo? ¿Descansos? (4)
11	¿Adolescentes? ¿Edad mínima? (4)
12	¿Hay que beber más agua? (3) — el dato que engaña

Referencias

Doce dudas de 422 comentarios, ordenadas de la que más me habéis hecho a la que menos. Cada respuesta lleva su estudio al lado y, cuando lo que digo va más allá de los datos, lo etiqueto como criterio mío. Lo que no hay aquí: marcas recomendadas, precios, dosis por enfermedad ni respuestas individuales a diagnósticos — esas van con tu médico, con la frase de la duda 2.

SECCIÓN 00

La hoja: las doce respuestas en una página

Por orden de cuántas veces las preguntasteis

#	Lo que preguntasteis (n)	La respuesta en dos frases	Evidencia
1	¿Creapure? ¿Qué marca? ¿La de Mercadona? (27)	Creapure es un sello: monohidrato de buena calidad; la monohidrato bien fabricada sin sello es la misma molécula. Regla: solo 'creatina monohidrato', análisis de lote, precio razonable.	Kreider 2017; sin ensayos que muestren ventaja de una marca sobre otra
2	Tengo X enfermedad / tomo X fármaco, ¿puedo? (26)	No es un fármaco ni tiene interacciones descritas con la medicación habitual; la zona de cuidado es el riñón. Sin datos en tu caso: tu especialista, con la frase.	Bases de interacciones; Gualano 2011 (diabetes)
3	¿Cuándo y con qué la tomo? (17)	Da igual: funciona por acumulación. Con café, con zumo, con la proteína, en ayunas o comiendo — todos los días es lo único que importa.	Parte II 2025, preguntas 2-4; Jäger 2011
4	¿Daña los riñones? Creatinina alta, un solo riñón (12)	En sanos, no: la creatinina sube porque hay más que filtrar, no porque filtre peor. Con enfermedad renal o riñón único, no hay datos: nefrólogo.	Antonio 2021, pregunta 3; Gualano 2008 (cistatina C)
5	¿Sirve si no entreno? ¿Para qué sirve? (12)	Sin entrenar, no pone músculo a nadie; hay datos modestos en mayores y en cerebro y fatiga. No hace daño, no engorda, no te pone fuerte: empieza por el 80%.	Parte II 2025, preguntas 1 y 15; Antonio 2021, pregunta 9
6	Me hincha, estómago, estreñimiento, manos dormidas (9)	Estómago: sin carga, con comida, partida en dos. Hinchazón: agua dentro del músculo (0,5-1 kg), no tripa. Estreñimiento y hormigueo: no descritos; si se repiten, déjala y consúltalo.	Antonio 2021, preguntas 1 y 7
7	¿Cápsulas, gominolas, polvo, 'vegana'? (7)	Misma molécula. Cápsulas: 5-6 para 3 g y el triple de precio. Gominolas: inestables, análisis con menos de lo declarado. 'Vegana': toda es sintética.	Jäger 2011; NOW Foods 2024; SuppCo 2025
8	¿Engorda? ¿Barriga? (5)	No engorda en grasa: los ensayos de composición corporal no la encuentran. 0,5-1 kg de agua dentro del músculo las primeras semanas: músculo lleno, no barriga.	Antonio 2021, pregunta 7
9	¿Mujeres, menopausia, 60 años, lactancia? (5)	Igual que para cualquiera, con menos creatina almacenada de partida. Posmenopausia + fuerza: más fuerza y masa. No trata la menopausia. Lactancia: sin datos, no.	Antonio 2021, pregunta 11; Smith-Ryan 2021
10	¿Según mi peso? ¿Cuánto tiempo? ¿Descansos? (4)	3-5 g llenan el músculo en cualquiera (0,1 g/kg no es peligroso, tampoco hace más). Mientras quieras el efecto; sin descansos; al dejarla, en un mes vuelves a tu nivel.	Kreider 2017; Antonio 2021, pregunta 8
11	¿Adolescentes? ¿Edad mínima? (4)	Sin problemas de seguridad en niños y adolescentes en los ensayos. Mi criterio, no solo la evidencia: desde los 16, entrenando en serio y con supervisión.	Antonio 2021, pregunta 6; Parte II 2025, pregunta 12
12	¿Hay que beber más agua? (3)	No: no deshidrata ni provoca calambres, medido en calor y ejercicio largo. Bebe lo que bebías. Es el dato que engaña del vídeo.	Antonio 2021, pregunta 5

Las doce, por orden

Cada respuesta repite la pregunta con vuestras palabras, contesta, y da la evidencia. Las cifras de dosis, solo donde son la respuesta.

1 · ¿Tiene que ser Creapure? ¿Qué marca compro? ¿La de Mercadona vale? (27 comentarios)

“Vale 4 veces más · 69 euros el kilo · ¿es solo marketing? · ¿la de Mercadona es buena?”

Creapure es un sello de marca: el nombre comercial de la creatina monohidrato que fabrica una empresa alemana, con su control de pureza. Es creatina monohidrato de buena calidad. Y la creatina monohidrato de buena calidad sin ese sello también es creatina monohidrato de buena calidad, porque la molécula es exactamente la misma. No hay ningún ensayo donde la Creapure haga más que otra monohidrato bien fabricada; lo que compras con el sello es la garantía de que no lleva impurezas, y eso lo dan también los análisis de terceros que muchas marcas publican.

La regla: que ponga ‘creatina monohidrato’ y nada más en la lista de ingredientes, que la marca publique análisis de lote, y que el precio no supere lo razonable — que en España está muy por debajo de esos sesenta y nueve euros el kilo. La de Mercadona solo cumple lo primero. Y desde Latinoamérica: ahí el problema real no es el sello, son las falsificaciones; comprad al vendedor oficial, no a la tienda de la esquina que pide por internet.

La evidencia: el posicionamiento ISSN (Kreider 2017) recomienda creatina monohidrato por ser la forma más estudiada y eficaz; no existe ningún ensayo en el que una marca de monohidrato haga más que otra bien fabricada.

2 · Tengo esto, ¿puedo tomarla? (26 comentarios)

“Tiroides y Eutirox · Sintrom y Eliquis · diabetes · cáncer, quimioterapia, letrozol · corazón · lupus, esclerosis múltiple, biológicos · antidepresivos · trasplante · retrovirales · lactancia”

No os contesto uno a uno porque no os conozco, y una respuesta general a una pregunta personal es justo lo que no debe hacer un médico. La regla y cuatro casos.

La regla: la creatina es un aminoácido que ya fabrica tu cuerpo y que ya comes en la carne y el pescado; no es un fármaco, no se metaboliza como un fármaco, y no tiene interacciones descritas con medicación habitual. Lo que sí tiene es una zona de cuidado, que es el riñón: duda 4.

La evidencia: bases de interacciones (ninguna descrita con levotiroxina ni con anticoagulantes; la revisión sistemática de interacciones de la levotiroxina lista calcio, hierro, fibra y soja); Gualano 2011: diabetes tipo 2 con entrenamiento, 12 semanas, HbA1c $-1,1\%$ frente a placebo (IC $-1,9$ a $-0,4$), y sin deterioro renal en la misma población.

La tabla de ‘tengo esto, ¿puedo?’

Tu caso	Lo que dicen los datos	Qué hacer
Hipotiroidismo con Eutirox	Ninguna interacción descrita	La precaución de siempre del Eutirox: solo y en ayunas. La creatina, más tarde
Anticoagulación con Sintrom o Eliquis	Ninguna interacción descrita	Si la empiezas, díselo a quien te controla el Sintrom, por la misma razón que le dices cualquier cambio

Tu caso	Lo que dicen los datos	Qué hacer
Diabetes	No solo se puede: es de las poblaciones donde más se ha estudiado con entrenamiento, y con buenos resultados	Ya estés con insulina o con antidiabéticos orales, coordínalo con tu endocrino
Cáncer, quimioterapia, letrozol, lupus, biológicos, trasplante, retrovirales, lactancia	No hay datos suficientes ni a favor ni en contra	Donde no hay datos y sí hay un especialista que te lleva, la pregunta es para él o para ella, con la frase de abajo

LA FRASE PARA TU ESPECIALISTA

“Quiero tomar tres gramos de creatina monohidrato al día, ¿ves algún problema en mi caso?” Esa pregunta, así de concreta, tiene respuesta en dos minutos de consulta.

3 · ¿Cuándo y con qué la tomo? (17 comentarios)

“¿En ayunas? ¿Con el café con leche del desayuno? ¿Con zumo de naranja? ¿Con azúcar? ¿Con la proteína? ¿Disuelta o a cucharada?”

Da igual. La creatina no funciona el día que la tomas; funciona porque llevas semanas tomándola y el músculo llena sus depósitos. Así que la hora no importa, antes o después de entrenar no importa, en ayunas o comida no importa, y en un día sin entreno se toma igual.

Con el café, sí: eso de que el café la anula viene de un estudio de los años noventa que no se ha reproducido de forma consistente, y la revisión de 2025 lo deja en ‘no hay motivo para separarlos’. **Con zumo de naranja, sí:** en ácido se degrada, pero tarda días, no minutos; si te lo bebes, está intacta. **Con azúcar no hace falta:** era una idea de hace veinte años para que entrara más rápido, y con tres gramos al día el músculo se llena igual. **Con la proteína,** perfecto, es lo más práctico. Disuelta o a cucharada con un vaso de agua, lo mismo, aunque a cucharada a algunos os sienta mal y no lo recomiendo. Lo único que importa: todos los días. El mejor momento es el que no se te olvide.

La evidencia: Parte II 2025, preguntas 2 (momento), 3 (añadir otros compuestos) y 4 (cafeína). Estabilidad en ácido (Jäger 2011): a 25 °C y tras tres días, degradación del 4% a pH 5,5, 12% a pH 4,5 y 21% a pH 3,5 — días, no minutos.

4 · ¿Daña los riñones? Mi médico dice que sí (12 comentarios)

“Mi médico dice que destruye los riñones · Me ha salido la creatinina alta · Tengo un solo riñón · ¿La dejo antes del análisis?”

La creatina se convierte en el cuerpo en creatinina, que es lo que medimos en la analítica para ver cómo filtra el riñón. Si tomas creatina, la creatinina sube un poco. No porque el riñón filtre peor, sino porque hay más creatinina que filtrar. Es como si midiéramos el tráfico de una carretera y alguien metiera más coches: la carretera está igual, hay más coches. Ese es el origen del mito.

A los que os ha salido la creatinina ‘un poco alta’: decidle a vuestro médico que tomáis creatina, y si quiere afinar, que mida la **cistatina C**, que es otro marcador de filtrado que la creatina no toca. Los ensayos en personas sanas, incluidas dosis altas durante años, no encuentran daño renal; la revisión de 2021 lo dice sin matices para gente sana. **El matiz que sí importa:** ‘sana’ es la palabra. Si tienes una enfermedad renal, un solo riñón, una insuficiencia renal pasada o unos riñones que te están estudiando ahora mismo, ahí no hay datos de seguridad y la respuesta es consultar con nefrólogo, no un vídeo. Y para la analítica: no hace falta dejarla antes; hace falta decirlo.

La evidencia: Antonio 2021, pregunta 3 (los ensayos en sanos, incluidas dosis altas durante años, sin daño renal); Kreider 2017. Cistatina C bajo suplementación: Gualano 2008 (ensayo aleatorizado, 10 g/día, 3 meses: filtrado y cistatina C sin cambios).

PARA TU MÉDICO: LA FRASE EXACTA PARA PEDIRLO

“Tomo creatina monohidrato, 3 gramos al día. Si la creatinina sale algo alta, ¿podemos valorar el filtrado con cistatina C?” La cistatina C es un marcador de filtrado que no depende de la creatina que comes. Las referencias, al final de esta guía.

5 · ¿La puedo tomar aunque no entrene? (12 comentarios)

“¿Puedo tomarla sin hacer deporte? · Me han dicho que es buena · ¿Te ayuda a conseguir músculo?”

Poder, puedes. La pregunta buena es si te sirve. La creatina hace dos cosas: llena de energía rápida el músculo, y por eso rindes un poco más en cada serie, y con el tiempo eso se traduce en más fuerza y algo más de músculo. Sin entrenar, no hay serie que rendir, y no hay ningún ensayo donde la creatina sola ponga músculo a nadie.

Lo que sí hay, y es más modesto, son datos en personas mayores de que ayuda a conservar masa muscular, y datos en el cerebro, en fatiga mental y en falta de sueño, que son interesantes y pequeños. Así que, si no entrenas: no te va a hacer daño, no te va a engordar, y no te va a poner fuerte. Es el veinte por ciento de un ochenta que todavía no tienes. Empieza por el ochenta: ejercicio físico, alimentación equilibrada y sueño adecuado.

La evidencia: Parte II 2025, pregunta 1 (sin ejercicio) y 15 (privación de sueño); Antonio 2021, pregunta 9 (mayores).

6 · Me hincha, me duele el estómago, me estreñe, se me duermen las manos (9 comentarios)

“Hinchazón · estómago · gastritis · estreñimiento · hormigueo en las manos”

El estómago: la creatina de golpe, sobre todo si tomabas la fase de carga, sienta mal a bastante gente; con tres o cinco gramos, con comida, y si hace falta partido en dos tomas, se arregla casi siempre. **La hinchazón:** la creatina mete agua dentro del músculo, no debajo de la piel; medio kilo o un kilo en las primeras semanas es normal y es músculo hidratado. Si lo que notas es tripa hinchada, mira qué más lleva tu bote o tu batido: los edulcorantes y los polioles hinchan mucho más que la creatina.

El estreñimiento no está descrito como efecto de la creatina; si coincide, suele ser el cambio de rutina. **Las manos dormidas:** dos personas lo contáis y os entiendo, pero no hay ningún mecanismo ni ningún caso publicado que lo relacione; si se repite al tomarla y se va al dejarla, déjala y cuéntaselo a tu médico, que probablemente sea otra cosa que merece mirarse.

La evidencia: Antonio 2021, pregunta 1 (retención de agua) y 7 (grasa).

7 · ¿Cápsulas, gominolas, polvo o ‘vegana’? (7 comentarios)

“¿Es lo mismo?”

La molécula es la misma en todos. **Las cápsulas** funcionan igual, con dos pegas: necesitas cinco o seis para llegar a tres gramos y pagas el triple. **Las gominolas, cuidado:** algunos análisis independientes han encontrado gominolas con mucha menos creatina de la que decía la etiqueta, porque la creatina en gominola es inestable; si las usas, marca con análisis publicado, y sabiendo que pagas el sabor. **La creatina ‘vegana’:** toda la creatina de suplemento es sintética, se fabrica en laboratorio y no lleva nada animal; ‘vegana’ en la etiqueta es marketing para cobrarte más por lo mismo. El polvo de monohidrato sigue siendo la forma más barata y la más estudiada.

La evidencia: Jäger 2011 (estabilidad; síntesis a partir de sarcosina y cianamida). Gominolas: NOW Foods 2024 (12 marcas por HPLC, casi la mitad por debajo de lo declarado, varias con la creatina convertida en creatinina) y SuppCo 2025 (4 de 6 superventas infradosificadas). Son informes de laboratorio de la industria, no revisados por pares.

8 · ¿Engorda? ¿Me va a salir barriga? (5 comentarios)

“Tres de los cinco, de personas que no entrenan”

No engorda en el sentido de grasa: los ensayos que miden composición corporal no encuentran más grasa con creatina, ni entrenando ni sin entrenar. Lo que puede pasar es que la báscula suba medio kilo o un kilo en las primeras semanas, y eso es agua dentro del músculo, que se ve y se nota como músculo más lleno, no como barriga. Si no entrenas y la báscula sube más que eso, la creatina no es la explicación.

La evidencia: Antonio 2021, pregunta 7.

9 · ¿Es para mí? ¿A los 60? ¿Para la menopausia? ¿Dando el pecho? (5 comentarios)

“Para la mujer · síntomas de la menopausia · mujer adulta mayor · 60 años · madre lactante”

Es para ti igual que para cualquiera, y con un dato que juega a tu favor: las mujeres tienen de media menos creatina almacenada en el músculo, así que el margen de mejora es igual o mayor. En mujeres después de la menopausia, junto con entrenamiento de fuerza, hay ensayos con más fuerza y más masa muscular.

Lo que no es: un tratamiento de los síntomas de la menopausia, y quien te la venda así te está vendiendo otra cosa. La dosis es la misma, tres a cinco gramos, y no existe la ‘creatina para mujeres’, existe el bote rosa. Y dando el pecho: no hay datos, y sin datos, yo no la recomiendo.

La evidencia: Antonio 2021, pregunta 11 (sexo); Smith-Ryan 2021 (revisión en mujeres).

10 · ¿Según mi peso? ¿Cuánto tiempo? ¿Hay que descansar? ¿Es de por vida? (4 comentarios)

“110 kg, ¿11 gramos? · ¿cuánto tiempo? · ¿descansos? · ¿no te esclaviza?”

Por peso: con tres a cinco gramos el músculo se llena en cualquiera; si pesas ciento diez kilos tarda algo más en llenarse, no necesita el doble. Hay quien usa cero coma uno gramos por kilo, que a ti te daría unos once, y no es peligroso, pero tampoco hace más. **Cuánto tiempo:** mientras quieras el efecto.

Descansos: no hacen falta; no hay ningún dato de que el cuerpo ‘se acostumbre’ ni de que dejarla de vez en cuando mejore nada.

Y lo de esclavizar: si la dejas, en un mes vuelves a tu nivel de antes, sin más. No engancha, no crea síndrome de abstinencia. Es como dejar de comer carne: pierdes lo que aportaba, y ya.

La evidencia: Kreider 2017 (3-5 g/día o 0,1 g/kg); Antonio 2021, pregunta 8 (carga).

11 · ¿Con catorce, con dieciséis? (4 comentarios)

“14 años · 16 años · edad mínima · adolescentes y cuánto”

La revisión de 2021 y la de 2025 miran los ensayos en niños y adolescentes, incluidos ensayos clínicos con dosis altas durante meses en enfermedades, y no encuentran problemas de seguridad; en adolescentes que entrenan, mejora el rendimiento igual que en adultos.

Mi criterio, que no es solo la evidencia: en un adolescente que entrena en serio y come bien, a partir de los dieciséis, tres gramos con supervisión de un adulto no me preocupan. Con catorce, lo que le va a cambiar el cuerpo es dormir, comer y entrenar bien, y la creatina no le va a adelantar nada de eso. Es el ochenta por ciento de siempre otra vez.

La evidencia: Antonio 2021, pregunta 6; Parte II 2025, pregunta 12. El corte de los dieciséis es criterio del autor, y se dice como tal.

12 · ¿Hay que beber más agua? (3 comentarios)

“Cuando tomas creatina debes tomar muchísima agua, más de dos litros y medio o tres, o tus riñones podrían tener problemas”

No. Ese es el **dato que engaña** de este vídeo. La creatina mete agua en el músculo, y por eso una vez se pensó que deshidratava el resto del cuerpo y provocaba calambres. Se ha medido, en deportistas, con calor, en ejercicio largo: la creatina no deshidrata y no provoca más calambres; si acaso, al revés. Bebe lo que bebías. Si entrenas y sudas, bebe como quien entrena y suda. Pero no hay ninguna cantidad extra de agua que tengas que beber ‘por la creatina’, y menos por proteger un riñón que la creatina no daña.

La evidencia: Antonio 2021, pregunta 5 (deshidratación y calambres).

Referencias completas

Las afirmaciones de esta guía se apoyan en las fuentes siguientes, verificadas contra el original. Donde la fuente es un informe de la industria y no un estudio revisado por pares, se dice.

Antonio J, Candow DG, Forbes SC, et al. Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? *J Int Soc Sports Nutr.* 2021;18(1):13. doi: 10.1186/s12970-021-00412-w

Las 12 preguntas de la revisión de 2021: retención de agua (1), riñón (3), deshidratación y calambres (5), niños y adolescentes (6), grasa (7), carga (8), mayores (9), sexo (11).

Antonio J, Brown AF, Candow DG, et al. Part II. Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? *J Int Soc Sports Nutr.* 2025;22(1):2441760. doi: 10.1080/15502783.2024.2441760

Las 16 preguntas de la revisión de 2025: sin ejercicio (1), momento (2), añadir otros compuestos (3), cafeína (4), adolescentes (12), privación de sueño (15).

Kreider RB, Kalman DS, Antonio J, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017;14:18. doi: 10.1186/s12970-017-0173-z

Monohidrato como forma de elección, 3-5 g/día o 0,1 g/kg, seguridad a largo plazo, sin descansos necesarios.

Gualano B, de Salles Painelli V, Roschel H, et al. Creatine in type 2 diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(5):770-8. · Creatine supplementation does not impair kidney function in type 2 diabetic patients. *Eur J Appl Physiol.* 2011;111(5):749-56. doi: 10.1007/s00421-010-1676-3

Diabetes tipo 2 con entrenamiento, 12 semanas, 5 g/día: HbA1c -1,1% frente a placebo (IC -1,9 a -0,4); función renal sin deterioro en la misma población.

Gualano B, Ugrinowitsch C, Novaes RB, et al. Effects of creatine supplementation on renal function: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Eur J Appl Physiol.* 2008;103(1):33-40.

Sanos, 10 g/día durante 3 meses: filtrado y cistatina C sin cambios.

Jäger R, Purpura M, Shao A, Inoue T, Kreider RB. Analysis of the efficacy, safety, and regulatory status of novel forms of creatine. *Amino Acids.* 2011;40(5):1369-83.

Estabilidad en solución: a 25 °C y tras 3 días, degradación del 4% a pH 5,5, 12% a pH 4,5 y 21% a pH 3,5. Síntesis a partir de sarcosina y cianamida.

Smith-Ryan AE, Cabre HE, Eckerson JM, Candow DG. Creatine supplementation in women's health: a lifespan perspective. *Nutrients.* 2021;13(3):877.

Reservas menores en mujeres, respuesta con fuerza en posmenopausia, sin datos en lactancia.

Bases de interacciones. Drugs.com Interaction Checker (creatina). Skelin M, et al. Levothyroxine interactions with food and dietary supplements: a systematic review. *Pharmaceuticals.* 2021;14(3):206.

Ninguna interacción descrita con levotiroxina ni con anticoagulantes.

Informes de laboratorio de la industria (no revisados por pares). NOW Foods, análisis de gominolas de creatina por HPLC (2024): 12 marcas. SuppCo (2025): 6 superventas.

Casi la mitad de las gominolas por debajo del contenido declarado, varias con creatina convertida en creatinina; 4 de 6 infradosificadas en el segundo.

Doce dudas de 422 comentarios. Con la evidencia en la mano y sin código de descuento.

Si la tuya no está, es que estaba dentro de otra, o es tan personal que no la puedo contestar sin conocerte: en los dos casos, déjamela en los comentarios. Y si tu médico te ha dicho lo de los riñones, mándale la duda 4, que va con las referencias: yo también soy médico y me gusta discutir con datos.

Fuerza Basada en Evidencia · Confianza, esfuerzo y compromiso