



### Quickstart – puntos clave

Epitalon (Epithalon) es un tetrapéptido sintético (Ala-Glu-Asp-Gly) desarrollado a partir de investigaciones sobre la glándula pineal por su potencial geroprotector. Epitalon activa la telomerasa para favorecer el alargamiento de los telómeros, apoya la producción saludable de melatonina para mejorar el sueño y la regulación del ritmo circadiano, y ha demostrado aumentar la longevidad en modelos animales. Estudios en humanos sugieren beneficios potenciales para la longevidad, la salud cardiovascular y la función fisiológica en adultos mayores. Este protocolo educativo presenta un enfoque subcutáneo de una vez al día con una dilución práctica para mediciones claras con jeringa de insulina.

Reconstitución: Añadir 2,0 mL de agua bacteriostática → concentración de 5 mg/mL.

Dosis diaria típica: 5.000 mcg (5 mg) una vez al día durante 20 días consecutivos.

Medición fácil: A 5 mg/mL, 1 unidad = 0,01 mL = 50 mcg en jeringa U-100.

Almacenamiento: Liofilizado: congelar a  $-20^{\circ}\text{C}$ ; tras reconstitución, refrigerar a  $2-8^{\circ}\text{C}$ ; evitar ciclos de congelación-descongelación.

---

### Guía de dosificación y reconstitución

Guía educativa para reconstitución y dosificación diaria

Protocolo estándar (2 mL = 5 mg/mL)

Días 1–20 (ciclo activo): 5.000 mcg (5 mg) → 100 unidades (1,00 mL)

Semanas 4–26 (descanso): 0 mcg

Frecuencia: Inyección subcutánea una vez al día, preferiblemente por la noche o antes de dormir para sincronizar con la melatonina natural. Completar 20 días consecutivos y después realizar un descanso de 4–6 meses antes de repetir (normalmente 2 ciclos al año).

---

### Pasos de reconstitución

Extraer 2,0 mL de agua bacteriostática con una jeringa estéril.

Inyectar lentamente por la pared del vial; evitar espuma.

Mover suavemente hasta disolver (no agitar).

Etiquetar y refrigerar a  $2-8^{\circ}\text{C}$ , protegido de la luz.

Importante: Esta guía es solo educativa y no constituye asesoramiento médico. Solo para uso en investigación. No apto para consumo humano.

---

### Material necesario

Plan basado en un protocolo de 20 días a 5 mg diarios.

Viales de péptido (Epitalon, 10 mg):

Ciclo de 20 días: 10 viales (cada vial da para 2 dosis)

Jeringas de insulina (U-100):

Por ciclo: 20 jeringas

Agua bacteriostática (10 mL):

20 días: 20 mL → 2 frascos

Toallitas de alcohol:

Por ciclo: 40 → recomendar 1 caja de 100

---

### Resumen del protocolo

Objetivo: Apoyar el mantenimiento de telómeros, la regulación de melatonina y efectos antienvjecimiento.

Duración: 20 días consecutivos + 4–6 meses de descanso.

Dosis: 5.000 mcg (5 mg) diarios.

Reconstitución: 2,0 mL por vial de 10 mg (5 mg/mL).

Almacenamiento: Liofilizado congelado; reconstituido refrigerado; evitar congelación repetida.

---

### Protocolo de dosificación

Dosis estándar: 5.000 mcg (5 mg) una vez al día.

Alternativa: 10 mg diarios durante 10 días (misma dosis total del ciclo).

Frecuencia: Una vez al día (subcutáneo), preferiblemente antes de dormir.

Duración del ciclo: 20 días seguidos, luego 4–6 meses de descanso.

Horario: Administración nocturna; rotar zonas de inyección.

---

### Instrucciones de almacenamiento

Reconstituido: 2–8 °C; usar en 2–4 semanas; evitar congelar.

Dejar el vial a temperatura ambiente antes de abrir para evitar condensación.

---

### Notas importantes

Usar jeringas nuevas estériles y desechar correctamente.

Rotar zonas (abdomen, muslos, brazos) para evitar irritación.

Inyectar lentamente y esperar antes de retirar la aguja.

Registrar dosis y zonas de inyección.

Reconstituir un vial cada 2 días para mantener la solución fresca.

---

### Cómo funciona

Epitalon actúa principalmente activando la telomerasa, favoreciendo el alargamiento de los telómeros celulares. Estudios in vitro han mostrado que puede prolongar la capacidad de división celular más allá del límite habitual. También influye en el sistema neuroendocrino estimulando la liberación nocturna de melatonina desde la glándula pineal, ayudando a normalizar los ritmos circadianos. Además, se le atribuyen efectos antioxidantes, regulación genética y modulación del sistema inmune.

---

### Beneficios potenciales y efectos secundarios

Apoyo al mantenimiento de telómeros y longevidad celular.

Mejora de la producción de melatonina y ritmos circadianos.

Aumento de la longevidad observado en modelos animales.

Mejoras cardiovasculares en estudios humanos a largo plazo.

Generalmente bien tolerado, sin efectos adversos graves reportados.

Posibles reacciones leves en el sitio de inyección o cambios temporales en el sueño.

---

### Factores de estilo de vida

Mantener buenos hábitos de sueño.

Dieta equilibrada rica en antioxidantes.

Actividad física regular.

Gestión del estrés para apoyar el ritmo circadiano.

---

### Técnica de inyección

Limpiar vial y piel con alcohol y dejar secar.

Pellizcar la piel e insertar la aguja a 45–90°.

No aspirar; inyectar lentamente.

Rotar zonas (abdomen, muslos, brazos) para evitar irritación.