



GUÍA PARA PADRES

OMEGA 3 + OMEGA 9 en TEA y TDAH

1. ¿CÓMO ELEGIR UN BUEN OMEGA?

● OMEGA 3 (CRÍTICO)

✓ Lo que DEBE tener:

- Alto en EPA + DHA (no solo “aceite de pescado”)
- Mínimo:
 - EPA: 300–500 mg
 - DHA: 200–400 mg (por dosis)
- Forma:
 - Triglicérido (TG) o re-esterificado (rTG) → mejor absorción
- Certificación:
 - Libre de metales pesados
 - Pruebas de oxidación (TOTOX bajo)

⊘ Evitar:

- Olor fuerte a pescado (indica oxidación)
- Cápsulas baratas sin certificación
- Aceites transparentes (mejor envases oscuros)

● OMEGA 9

✓ Mejores fuentes:

- Ácido oleico (aceite de oliva extra virgen de alta calidad)
- También suplementos si se requiere precisión clínica



✓ **Indicadores de calidad:**

- Prensado en frío
- Bajo en oxidación
- Sin mezclas con aceites refinados

2. DOSIS POR PESO

● **OMEGA 3 (EPA + DHA combinados)**

👉 Dosis terapéutica en TEA/TDAH:

- **20–50 mg/kg/día**

Ejemplo:

- Niño 20 kg:
 - 400 – 1000 mg/día EPA+DHA

👉 Casos más inflamatorios:

- hasta 60 mg/kg (bajo supervisión)

● **OMEGA 9**

No es tan rígido, pero en protocolo:

- 0.5 – 1 cucharadita (niños)
- 1 – 2 cucharadas (adultos)

👉 O en cápsulas según necesidad clínica

3. ¿A QUÉ HORAS TOMARLOS?

● **OMEGA 3**



- Siempre con comida (clave)
- Ideal:
 - Almuerzo o cena

👉 Evita:

- En ayunas (puede generar malestar)
- En la noche en niños sensibles (a veces activa)

● OMEGA 9

- Más flexible
- Ideal con comidas principales

👉 Puede usarse:

- Antes de omega 3 (fase inicial)

4. ¿EN QUÉ FASE DEL PROTOCOLO?

FASE 1 (REGULACIÓN / DRENAJE)

- Omega 9 → Sí
- Omega 3 → esperar o dosis muy baja

FASE 2 (CONTROL INFLAMATORIO)

- Omega 3 → introducir progresivamente
- Omega 9 → mantener

FASE 3 (DETOX / INTERVENCIÓN PROFUNDA)

- Ambos → clave en conjunto

👉 Aquí ayudan a:

- evitar crisis inflamatorias



- mejorar tolerancia

5. ¿POR CUÁNTO TIEMPO?

● OMEGA 3

- Uso mínimo:
 - 3 meses (para ver cambios neurológicos)
- Uso ideal:
 - 6–12 meses o continuo según evolución

● OMEGA 9

- Puede ser:
 - continuo
 - base del protocolo

👉 Especialmente en:

- inflamación crónica
- sensibilidad

6. SEÑALES DE MALA TOLERANCIA

● Omega 3:

- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Inflamación
- Náuseas

👉 Puede indicar:

- oxidación
- exceso de dosis



- bajo soporte antioxidante

● Omega 9:

- Rara vez genera reacción
👉 Muy seguro en general

7. ESTRATEGIA CLAVE

👉 No empezar agresivo con omega 3

Secuencia ideal:

1. Regular (omega 9 + base antioxidante)
2. Introducir omega 3 progresivo
3. Usar ambos en sinergia

8. EN TEA Y TDAH

Este combo impacta directamente en:

- 🧠 Microglía
- 🔥 Neuroinflamación
- ⚡ Regulación neuronal
- 🗣️ Lenguaje
- 😞 Conducta

**“El omega 3 hace la intervención,
pero el omega 9 permite que el sistema la tolere y la sostenga.”**



¿En Hope sensorial cómo te apoyamos en este tema?

En el contexto de una **intervención integral**, como la propuesta por el **protocolo Hope**, contamos con **estrategias que abordan el Autismo y THDA integralmente con protocolos bio alternos** que están diseñados para precisamente abordar este diagnóstico desde la causa raíz y no desde los síntomas.

Protocolo HOPE Sensorial y Bioalterno – Tratamiento por Fases

Objetivo general: Proporcionar un plan terapéutico **estructurado y progresivo**, con **protocolos bioalternos** diseñados para abordar el **TEA y THDA desde la causa raíz**, mediante el control de inflamación, patógenos, nutrición, detoxificación, reparación celular y modulación neurológica, con acompañamiento y seguimiento clínico.

1. Fases del Protocolo HOPE

Fase	Nombre del Protocolo	Objetivo principal
1	Reducción de Factores Agresores	Eliminar estresores externos como alimentos inflamatorios, tóxicos ambientales y patógenos.
2	Reparación Intestinal	Restaurar la integridad y función de la mucosa intestinal, control de patógenos y biofilm.
3	Detoxificación Inicial y Soporte Hepático	Facilitar la eliminación de toxinas liberadas por patógenos y activar vías hepáticas de détox.
4	Restauración Digestiva	Fortalecer la digestión, absorción y microbiota intestinal.
5	Apoyo de Sistemas Orgánicos	Optimizar el funcionamiento hepático, renal y linfático.
6	Interferencia del Quorum Sensing	Prevenir la reorganización bacteriana y biofilms resistentes.



7	Modulación Inmunológica y Neurológica	Regular la respuesta inmunológica y apoyar la neurotransmisión.
8	Reequilibrio Nutricional y Mitocondrial	Corregir deficiencias y apoyar la función mitocondrial.
9	Reparación Celular	Regenerar tejidos, proteger el ADN y restaurar la energía celular.
10	Detoxificación Profunda y Eliminación de Metales	Eliminar tóxicos y metales pesados acumulados en tejidos.

Todas ellas se hacen en fases y tiempos del proceso, tenido en cuenta el perfil individual del niño.

⚠ Importante

Los protocolos se **deben hacer por fases** y bajo supervisión.

2. Seguimiento y Evaluación

- **Citas de Control:** Al terminar cada fase (aproximadamente cada 4 a 6 semanas) para monitorear síntomas, ajustar dosis y definir transición.
-

HOPE® Sensorial y Bioalterno – Un enfoque progresivo e integral que aborda la situación desde la raíz.

Más que un protocolo, es un acompañamiento hacia una mejor calidad de vida.

Si deseas Mayor Información escríbenos por Nuestra Línea de Atención al Cliente +573178839994 / +573143316245