bloom mama

Las primeras 6 semanas
Un nuevo comienzo en el posparto

Una guía completa para sanar: tu cuerpo, tu mente y tu identidad

No necesitas «recuperar la figura». Necesitas apoyo.

- Cambios en el cuerpo
- Semanas 1–2
- Semanas 3–4
- Semanas 5–6
- Suelo pélvico
- Cesárea
- Diástasis abdominal
- Salud mental
- Alimentación del bebé
- Nutrición
- Sueño
- Reinicio diario

UNAS PALABRAS DE LA FUNDADORA

Escribí esto porque lo necesitaba.

Creé Bloom Mama desde mi propia cama. Tras mi cesárea de urgencia en diciembre de 2025, volví a casa con mi hijo y un folleto, y casi nada más. Nadie me explicó qué era normal. Nadie me dijo cuándo preocuparme. Nadie me ayudó a sentirme menos sola a las 3 de la madrugada.

Así que hice lo que me habría gustado tener. Esta guía es la conversación que quería que alguien tuviera conmigo: honesta, tranquila, basada en la evidencia y de tu lado. No necesitas que te arreglen. Necesitas apoyo.

Me alegra mucho que estés aquí.

— Imane
FUNDADORA, BLOOM MAMA

EN ESTA GUÍA

Lo que vas a encontrar

01 **Lo que le pasa a tu cuerpo**
Cambios físicos, hormonas y señales de alarma

02 **Semanas 1–2: modo supervivencia**
Descanso, protección y lo que de verdad importa

03 **Semanas 3–4: reconexión**
Movimiento suave y conciencia emocional

04 **Semanas 5–6: fuerza suave**
Recuperar la confianza y el abdomen

05 **Tu suelo pélvico**
Por qué importa y cómo empezar a sanar

06 **Recuperación tras la cesárea**
Orientación específica para el parto abdominal

07 **Diástasis abdominal**
Entender y tratar la separación de los abdominales

08 **Recuperación emocional y salud mental**
Baby blues, depresión posparto y pedir ayuda

09 **Alimentar sin presión**
Lactancia, biberón y apoyo

10 **Nutrir tu cuerpo**
Qué comer y por qué importa ahora

11 **La realidad del sueño**
Estrategias y calma para el sistema nervioso

12 **Tu reinicio diario y amable**
Una pequeña cosa cada vez

UNA HOJA DE RUTA TRANQUILA

Las primeras seis semanas de un vistazo

Sanar no es lineal, pero esto es más o menos lo que puedes esperar. Úsalo como brújula, no como fecha límite.

Días 0–7

Descanso total. Sangrado, cambios hormonales, aprender a alimentar.

Semanas 1–2

Modo supervivencia. Sanar en horizontal. Aceptar toda la ayuda.

Semanas 3–4

Reconexión suave. Paseos cortos, respiración, chequeos.

Semanas 5–6

Reconstrucción suave. Suelo pélvico, abdomen suave, tu revisión de las 6 semanas.

Después

Restauración. Esto es solo el comienzo de tu recuperación.

La mayor parte de la curación interna — capas de la cesárea, suelo pélvico, pared abdominal — continúa entre 6 y 18 meses. La revisión de las 6 semanas es un punto de partida, no la meta.

01

CAPÍTULO UNO

Lo que le pasa a tu cuerpo

Entender lo que ocurre hace más fácil ser amable contigo misma.

Las primeras 24–72 horas

Justo después del parto, tu cuerpo empieza un enorme cambio hormonal. Los estrógenos y la progesterona — en su nivel máximo durante el embarazo — caen bruscamente. Esa caída activa la producción de leche, pero también contribuye a la vulnerabilidad emocional de los primeros días. Tu útero empieza a contraerse para volver a su tamaño anterior (involución), lo que puedes notar como calambres, sobre todo al dar el pecho.

- **Loquios (sangrado posparto)** — normales hasta 6 semanas. Empiezan rojos, luego rosados y después blancos/amarillentos.
- **Entuertos** — contracciones del útero, más fuertes en embarazos posteriores y al dar el pecho.
- **Dolor en el periné o sensibilidad en la cesárea** — ambos son normales y deberían mejorar cada día.
- **Sudores nocturnos** — tu cuerpo elimina el exceso de líquido del embarazo. Totalmente normal.
- **Congestión mamaria** cuando sube la leche, normalmente entre el día 2 y el 5. Las hojas de col y las duchas calientes ayudan.

Hormonas y estado de ánimo

El bajón hormonal después del parto es real e importante. La progesterona cae más de 100 veces en las 24 horas siguientes al parto. Sumado a la falta de sueño, la recuperación física y un enorme ajuste psicológico, por eso es tan común sentirse llorosa, ansiosa o desbordada en las dos primeras semanas. **Es biología, no una señal de que algo vaya mal contigo.**

SEÑALES DE ALARMA — PIDE AYUDA HOY

- ! Sangrado abundante que empapa más de una compresa por hora durante 2 horas o más
- ! Flujo con mal olor, fiebre de más de 38 °C o dolor/hinchazón en una sola pierna
- ! Una herida que parece infectada (caliente, roja, que supura o se abre)
- ! No poder orinar o sentir un dolor extremo al hacerlo
- ! Signos de psicosis posparto (confusión, alucinaciones, cambios bruscos de humor) — **busca atención de urgencia inmediatamente**

02

CAPÍTULO DOS

Semanas 1–2: modo supervivencia

Prioridad: descanso, protección y aceptar ayuda.

La fase de «recogimiento»

En muchas culturas, los primeros 40 días después del parto se consideran un periodo protegido y especial. No se espera que funciones: se espera que sanes. La sociedad occidental moderna ha abandonado en gran parte esta idea, pero tu cuerpo no. Biológicamente, es el periodo de reparación más intenso de tu vida.

HAZ

- ✓ Estar tumbada todo lo posible
- ✓ Aceptar todas las ofertas de ayuda
- ✓ Comer comida caliente y fácil de digerir
- ✓ Beber 2–3 litros de agua al día
- ✓ Visitas cortas: protege tu energía

EVITA

- ✕ Subir escaleras más de una o dos veces al día
- ✕ Levantar algo más pesado que tu bebé
- ✕ Las tareas de casa: sáltatelas por completo si puedes
- ✕ Estar sentada mucho tiempo sobre las heridas
- ✕ Conducir durante al menos 6 semanas (sobre todo tras una cesárea)

Recuperación física: lo que es normal

- Los loquios todavía son abundantes y rojos: cambia de compresa cada 2–4 horas
- Sentarte, caminar y estar de pie pueden resultar incómodos
- Puedes sentirte temblorosa, llorosa o desbordada, sobre todo entre los días 3 y 5 (baby blues)
- La congestión mamaria alcanza su punto máximo hacia los días 3–5: dar el pecho o extraer leche a menudo alivia
- Puede que tardes en ir al baño: la fibra, los líquidos y el movimiento suave ayudan

✦

Tu único trabajo ahora es sanar. Todo lo demás puede esperar.

03

CAPÍTULO TRES

Semanas 3–4: reconexión

Prioridad: conciencia suave, movimiento tranquilo y chequeos emocionales.

Lo que cambia en tu cuerpo

A partir de la semana 3, los loquios deberían aclararse a un tono rosado o marrón. Tu útero está más o menos en su posición anterior al embarazo. Si tuviste un parto vaginal, el dolor del periné debería ir disminuyendo. Las heridas de cesárea deberían estar cerradas por fuera, aunque la curación interna continúa durante meses. El cansancio sigue siendo importante: es completamente normal.

Movimiento: por dónde empezar

- **Paseos cortos y suaves:** 5–10 minutos, terreno llano, ritmo cómodo; aumenta poco a poco
- **Respiración diafragmática:** túmbate, respira profundo hacia el vientre y exhala despacio. 5 min al día
- **Estiramientos suaves:** giros de cuello, círculos de hombros y movimientos de tobillos para la circulación
- **Escaleras:** sí, pero sin prisa y agarrándote a la barandilla
- **Todavía no:** correr, HIIT, levantar peso, abdominales, crunches, planchas

CHEQUEO EMOCIONAL DIARIO

¿He comido algo nutritivo hoy? ¿He hablado con otra persona adulta? ¿Me siento decaída o ansiosa de forma persistente, no solo cansada? ¿Me siento conectada con mi bebé, aunque sea de forma imperfecta? ¿Hay algo que necesito y todavía no he pedido?

✦

En esta fase, el progreso se mide en horas, no en semanas.

04

CAPÍTULO CUATRO

Semanas 5–6: fuerza suave

Prioridad: reconstruir con suavidad, cuerpo y confianza a la vez.

Tu revisión de las 6 semanas: qué esperar

La revisión de las 6 semanas no es luz verde para «volver a la normalidad». Es una comprobación mínima de seguridad. Puede que tu suelo pélvico, tus abdominales y tu equilibrio hormonal no estén preparados para el ejercicio de alto impacto hasta dentro de 3–6 meses, o más, sobre todo si das el pecho (la relaxina sigue elevada). **Pide en esa revisión una derivación a fisioterapia de suelo pélvico.**

PUEDES EMPEZAR

- ✓ Paseos más largos: hasta 20–30 minutos a ritmo cómodo
- ✓ Ejercicios de suelo pélvico (Kegel): 3 series de 10, aguantando 5 segundos
- ✓ Abdomen suave: deslizar talones, elevar piernas, dead bug (sin dolor pélvico)
- ✓ Yoga o pilates posparto: clases específicas para después del parto
- ✓ Natación: cuando haya terminado el sangrado y las heridas estén curadas

TODAVÍA NO

- ✕ Correr, saltar o hacer ejercicio de alto impacto
- ✕ Levantar peso (más de 10 kg)
- ✕ Abdominales clásicos, crunches o planchas completas
- ✕ Volver al volumen de entrenamiento de antes del embarazo
- ✕ Cualquier cosa que cause dolor, pesadez o pérdidas de orina

✦

Reconstruir despacio es construir algo que dura.

05 CAPÍTULO CINCO

Tu suelo pélvico

Una de las partes más importantes, y más olvidadas, de la recuperación.

¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es una hamaca de músculos en la base de la pelvis. Durante el embarazo soporta el peso de tu bebé. En un parto vaginal se estira muchísimo. Incluso con una cesárea, el propio embarazo lo somete a mucha tensión. Su debilidad afecta al control de la vejiga, a la función intestinal, al bienestar sexual y a la estabilidad del abdomen, a menudo durante años si no se trata.

Señales de que tu suelo pélvico necesita atención

- Pérdidas de orina al toser, estornudar, reír o saltar
- Ganas de orinar repentinas y fuertes, difíciles de aguantar
- Sensación de pesadez o de «bulto» en la vagina (puede indicar un prolapso)
- Dolor o molestias en las relaciones sexuales (cuando las retomes)
- Dificultad para vaciar por completo la vejiga o el intestino

Cómo hacer un ejercicio de Kegel

1. **Encuentra los músculos**
   Imagina que cortas el chorro de orina: esos son los músculos.
2. **Eleva y aguanta**
   Eleva suavemente hacia dentro y hacia arriba. Aguanta 5 segundos. No contengas la respiración.
3. **Suelta del todo**
   Relaja por completo: soltar es tan importante como contraer.
4. **Repite**
   10 repeticiones, 3 veces al día. Llega a aguantar 10 segundos con las semanas.
5. **Añade contracciones rápidas**
   Contracciones cortas de 1 segundo × 10: desarrollan la fuerza refleja.

IMPORTANTE: ACUDE A UNA FISIOTERAPEUTA DE SUELO PÉLVICO

- Los Kegel solos no bastan para todas: algunas tienen un suelo pélvico hipertónico (demasiado tenso)
- Una fisio valorará tu situación y te dará ejercicios adaptados
- Pide una derivación a tu médico: es una especialidad sanitaria, no un lujo
- Las apps y los ejercicios genéricos no sustituyen una valoración profesional

06

CAPÍTULO SEIS

Recuperación tras la cesárea

Programada o de urgencia, el parto abdominal es una cirugía mayor.

Lo que ocurre dentro de tu cuerpo

En una cesárea se atraviesan siete capas de tejido: piel, grasa, fascia, la vaina de los rectos, los músculos abdominales (separados, no cortados), el peritoneo y el útero. Cada capa se cura a su ritmo. La cicatriz externa puede parecer curada en 6 semanas, pero la curación interna continúa hasta 12–18 meses. Los nervios alrededor de la cicatriz pueden seguir dormidos, hipersensibles o con picor durante meses mientras se regeneran. Es completamente normal.

HAZ

- ✓ Mantener la herida limpia y seca las 2 primeras semanas
- ✓ Llevar ropa interior de algodón suave y de tiro alto
- ✓ Sujetar la cicatriz al toser o reír
- ✓ Masaje de la cicatriz a partir de la semana 6 (cuando esté totalmente curada)
- ✓ Vigilar cada día las señales de infección

EVITA

- ✕ Conducir: mínimo 6 semanas
- ✕ Levantar más peso que el de tu bebé
- ✕ Subir escaleras más de lo necesario al principio
- ✕ Nadar antes de que la herida esté totalmente cerrada
- ✕ Ejercicio de alto impacto durante 3–6 meses

Masaje de la cicatriz: a partir de las 6–8 semanas

Cuando la herida esté completamente cerrada (sin costras ni zonas abiertas), un masaje suave de la cicatriz ayuda a prevenir adherencias: tejido cicatricial interno que puede causar dolor, limitar el movimiento o dar problemas de vejiga. Con un poco de aceite (vitamina E, coco o rosa mosqueta), mueve suavemente el tejido de la cicatriz en todas las direcciones: arriba, abajo, de lado a lado y en círculos. Empieza muy suave, 2–3 minutos al día.

CONTACTA CON TU MATRONA O TU MÉDICO SI TU HERIDA MUESTRA

- ! Enrojecimiento que se extiende más allá de los bordes, calor o hinchazón
- ! Secreción amarilla o verde, o mal olor
- ! Que la herida se abra, aunque sea un poco
- ! Fiebre de más de 38 °C junto con cambios en la herida

07

CAPÍTULO SIETE

Diástasis abdominal

Al final del embarazo, la separación abdominal afecta hasta al 100 % de las mujeres.

¿Qué es la diástasis abdominal?

La diástasis de rectos es la separación de las dos bandas del recto abdominal (los músculos de la «tableta») a lo largo de la línea alba. Durante el embarazo, el útero separa estos músculos para dejar sitio a tu bebé. En el tercer trimestre, prácticamente todas las embarazadas tienen algo de separación. En la mayoría se reduce mucho en las primeras 8 semanas, pero en muchas persiste y necesita una rehabilitación específica.

Cómo comprobarlo tú misma (a partir de las 6 semanas)

1. **Túmbate boca arriba**
   Rodillas dobladas, pies apoyados. Relaja el abdomen.
2. **Coloca las yemas de los dedos en horizontal**
   Sobre la línea media, a la altura del ombligo.
3. **Levanta solo la cabeza**
   Como un pequeño crunch, sin forzar.
4. **Busca un hueco**
   Cuenta cuántos dedos caben entre los músculos.
5. **Comprueba también la tensión**
   Un hueco con buena tensión preocupa menos que uno ancho y blando.

LO QUE ES NORMAL Y LO QUE NO

Un hueco de 1–2 dedos con buena tensión suele estar bien. Un hueco de 3 dedos o más, o cualquier hueco con poca tensión (que se nota blando y esponjoso), merece la valoración de una fisioterapeuta especializada en salud de la mujer.

Qué evitar si tienes diástasis

- Abdominales, crunches o cualquier movimiento que haga que tu línea media «se abombe»
- Levantar peso antes de que el hueco se haya reducido
- Cardio intenso o HIIT antes de recuperar la función del abdomen

✦

Tu abdomen volverá. Necesita tiempo y el apoyo adecuado.

08

CAPÍTULO OCHO

Recuperación emocional y salud mental

La parte para la que nadie te prepara, y en la que todas merecemos apoyo.

Baby blues o depresión posparto

Saber diferenciarlos importa. El baby blues pasa. La depresión posparto no, pero se trata muy bien, y pedir ayuda no es debilidad.

Baby blues

- Empieza 2–5 días después del parto
- Llanto, irritabilidad, sensación de desborde
- Desaparece sola en 2 semanas
- Ligado a la caída hormonal
- Muy frecuente: hasta el 80 % de las madres

Depresión posparto

- Puede empezar en cualquier momento del primer año
- Tristeza persistente, vacío, ansiedad
- No desaparece sin apoyo
- Afecta al vínculo y al día a día
- Afecta a 1 de cada 5 madres, y tiene tratamiento

Habla con una profesional si sientes

- Tristeza, vacío o desesperanza persistentes durante más de 2 semanas
- Ansiedad que se siente abrumadora o fuera de control
- Pensamientos intrusivos de hacerte daño a ti o a tu bebé: frecuentes en la depresión y ansiedad posparto, **no es culpa tuya**
- Sentirte totalmente desconectada de tu bebé
- No poder dormir aunque tu bebé duerma, o dormir en exceso
- Sentir que tu familia estaría mejor sin ti

✦

La depresión posparto no es debilidad ni un fracaso. Es una enfermedad, y tiene tratamiento.

09

CAPÍTULO NUEVE

Alimentar sin presión

Un bebé alimentado y una mamá acompañada: las dos cosas importan igual.

La lactancia: lo que nadie te cuenta

La lactancia es natural, pero no siempre fácil. Los problemas de agarre, el dolor de pezones, la congestión, el exceso o la falta de leche y las tomas en racimo pueden complicar las primeras semanas. Eso no significa que estés fallando. Significa que tu bebé y tú estáis aprendiendo algo nuevo juntos, a menudo agotados. La mayoría de los problemas tienen solución con el apoyo adecuado.

- Consulta a una asesora de lactancia certificada (IBCLC) si hay problemas de agarre: el apoyo temprano marca una gran diferencia
- Las tomas en racimo (cada 30–60 minutos) son normales en los picos de crecimiento, no una señal de poca leche
- La lanolina o la propia leche en los pezones después de las tomas ayuda a curar
- Da el pecho a demanda (8–12 veces cada 24 horas las primeras semanas) para establecer la producción
- El frenillo lingual corto es frecuente y puede afectar a la toma: pide a tu matrona o pediatra que lo revise

SI ELIGES O NECESITAS DAR BIBERÓN

Alimentar con leche de fórmula es una opción completamente válida. Tu bebé crecerá bien, y mereces alimentarlo de la forma que funcione para tu familia, sin culpa. Si vas a dejar el pecho: redúcelo poco a poco si puedes para evitar una mastitis, usa un sujetador que sujete bien y cuenta con algunas molestias durante unos días.

Nutrirte mientras alimentas

- Dar el pecho requiere unas 500 calorías más al día: come, no restrinjas
- Hidrátate: un vaso grande de agua en cada toma
- Los alimentos ricos en hierro ayudan contra el cansancio posparto (carne roja, lentejas, verduras de hoja oscura)
- Los omega-3 (pescado azul, linaza) apoyan tu ánimo y el desarrollo cerebral de tu bebé

✦

Como sea que alimentes a tu bebé, lo haces con amor.

10

CAPÍTULO DIEZ

Nutrir tu cuerpo

Ahora la comida es medicina. Comer bien no es un lujo: es recuperación.

Por qué importa la nutrición en el posparto

Tu cuerpo está reparando tejidos, produciendo hormonas, quizá dando el pecho y funcionando con un sueño interrumpido, todo a la vez. La nutrición influye directamente en la cicatrización, la energía, el ánimo, la producción de leche y la rapidez de tu recuperación. Este no es, en absoluto, el momento de restringir la comida ni de «recuperar tu cuerpo».

Nutrientes clave

- **Hierro:** repone la sangre perdida en el parto — carne roja, lentejas, espinacas, cereales enriquecidos
- **Proteína:** esencial para reparar tejidos — huevos, pescado, pollo, legumbres, yogur griego
- **Calcio:** sobre todo si das el pecho — lácteos, almendras, brócoli
- **Omega-3:** apoya el ánimo y reduce el riesgo de depresión posparto — salmón, caballa, nueces
- **Vitamina D:** su déficit es muy común tras el parto — a menudo se recomienda un suplemento diario de 400–800 UI
- **Folato y vitaminas B:** reparación celular y energía — verduras de hoja, huevos, cereales integrales
- **Zinc:** sistema inmunitario y cicatrización — pipas de calabaza, carne, garbanzos

CUANDO COCINAR PARECE IMPOSIBLE

Cocina por adelantado durante el embarazo o pide a amigos y familia que te traigan comida las primeras semanas. Los overnight oats, los batidos y las sopas en una sola olla casi no requieren esfuerzo. Ten tentempiés a mano: frutos secos, fruta, queso, huevos cocidos junto a tu sitio de dar de comer. Las comidas calientes son mejores que las frías: ayudan a la digestión y al calor en la recuperación.

✦

Cada cosa nutritiva que comes es un acto de cuidado hacia ti.

CAPÍTULO ONCE

11 La realidad del sueño

La falta de sueño es de verdad difícil. Entenderla ayuda.

Lo que hace realmente la falta de sueño

Perder 2–3 horas de sueño cada noche afecta a la mente de forma parecida al alcohol. Afecta a la memoria, la regulación emocional, la tolerancia al dolor, la toma de decisiones y las defensas. No te lo contamos para alarmarte, sino para explicar por qué te sientes así. No estás rota. Estás muy falta de sueño mientras haces el trabajo más difícil de tu vida.

Estrategias basadas en la evidencia

- Prioriza un bloque de sueño más largo cada 24 horas (3–4 horas) antes que muchas siestas cortas
- Repartid las noches: aunque des el pecho, tu pareja puede calmar al bebé entre tomas
- Evita las pantallas 30 minutos antes de dormir: la luz azul frena la melatonina
- Mantén tu espacio de sueño oscuro y fresco (16–18 °C es lo ideal)
- Evita la cafeína después de las 14 h: tarda unas 6 horas en eliminarse a la mitad
- «Duerme cuando duerma el bebé» solo funciona si puedes; si no, descansar también es valioso

TÉCNICAS PARA CALMAR EL SISTEMA NERVIOSO

Respiración 4-7-8: inhala contando 4, aguanta 7, exhala 8; activa el sistema parasimpático. Escaneo corporal: relaja mentalmente cada parte del cuerpo de los pies a la cabeza. Agua fría en las muñecas y la cara puede calmarte rápido. Estar tumbada quieta con los ojos cerrados 20 minutos es reparador, aunque no duermas.

✦

Esta etapa es temporal. Tu sueño volverá.

12

CAPÍTULO DOCE

Tu reinicio diario y amable

Un marco para los días más difíciles, cuando todo parece demasiado.

El día mínimo: solo cinco cosas

1. **Hidrátate**
   Bebe un vaso de agua entero en los 30 minutos después de despertarte.
2. **Nútrete**
   Come al menos una comida caliente y de verdad, no solo picoteo.
3. **Muévete**
   Sal aunque sea 5 minutos: el aire fresco cambia tu sistema nervioso.
4. **Conecta**
   Habla al menos con otra persona adulta: en persona, por teléfono, como sea.
5. **Un pensamiento amable**
   Dite algo que le dirías a una amiga.

UNA INTENCIÓN SEMANAL AMABLE (NO UNA LISTA DE TAREAS)

Lunes: observa: ¿qué necesita mi cuerpo esta semana? Miércoles: descansa activamente: 20 minutos de quietud intencionada. Viernes: conecta: escribe a una persona que te haga sentir vista. Domingo: reflexiona: nombra una cosa que hiciste bien esta semana, por pequeña que sea.

CUANDO HOY ES MUY DIFÍCIL

- ! No tienes que hacer las cinco cosas. Haz una.
- ! Superar un día difícil ya es el logro. No hace falta nada más.
- ! Pedir ayuda cuenta como hacer algo: no es rendirse.
- ! Llama a tu matrona o a tu médico si lo estás pasando mal. Para eso están.

✦

Estás haciendo algo extraordinario. En los días más difíciles, sigue adelante.

bloom mama

Continúa tu recuperación

Bloom Mama es tu compañera diaria en el posparto: apoyo personalizado y basado en la evidencia en cada paso de tu recuperación.

- **Chequeos diarios de recuperación**
  Guía semana a semana adaptada a tu tipo de parto
- **Programa completo de recuperación**
  Ejercicios progresivos y seguros de la semana 1 a la 12
- **Rehabilitación de suelo pélvico y diástasis**
  Programa basado en la evidencia, sin gimnasio
- **Apoyo específico tras la cesárea**
  Orientación adaptada a la recuperación del parto abdominal
- **Asistente Bloom AI**
  Pregunta lo que quieras, cuando quieras: tu apoyo 24/7
- **Salud mental y estado de ánimo**
  Chequeos y recursos si lo estás pasando mal
- **Nutrición y sueño**
  Consejos prácticos y realistas para madres y padres agotados

bloommama.app

Mereces apoyo todos los días.