

SALUD & CALIDAD DE VIDA\_

## Envejecimiento “Activo”

**El nuevo paradigma propiciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que cambia la forma negativa de abordar la vejez.**

Por\_ Dr. Eghon Guzmán Bustamante

**A**cabamos de celebrar un nuevo **Día Internacional de las Personas Mayores**. Desde el inicio de nuestra existencia, en el instante preciso de la fecundación, comenzamos a envejecer por efecto del oxígeno. Esta paradoja es, sin embargo, esencial para nuestra existencia. Una verdad irrefutable al igual que comprender que somos la única especie de animal mamífero incapaz de sobrevivir sin el cuidado materno.

A través del ciclo de nuestras vidas, nuestras células, órganos y tejidos experimentan una serie de cambios biológicos que son factores predisponentes en este proceso de oxidación. Uno de sus productos químicos son los radicales libres, moléculas que dañan nuestras células que permiten la aparición de enfermedades prevalentes relacionadas con la edad.

El envejecimiento provocado por los radicales libres, producto del metabolismo, van de la mano con una buena calidad de vida. Sus enemigos son el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición al sol, y todo tipo de tipo de contaminación consecuencia de nuestras acciones con el medioambiente.

La capacidad de nuestro organismo para reparar el daño oxidativo va disminuyendo con la edad, lo que nos puede llevar a un deterioro progresivo y gradual de las funciones celulares, y a una mayor aparición de enfermedades prevalentes.

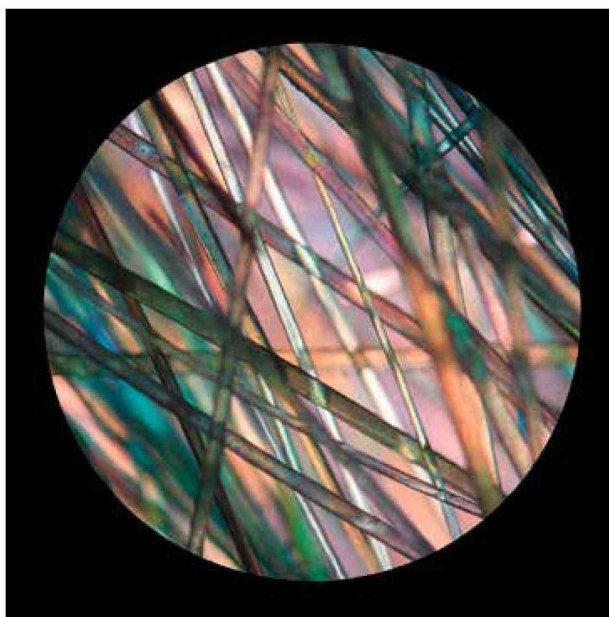
Los científicos han identificado varios genes asociados al envejecimiento y la longevidad. Medioambiente y genética también van de la mano de múltiples otros factores, como la nutrición, una dieta equilibrada, ejercicios diferenciados durante toda la vida, por supuesto evitar hábitos nocivos (drogas duras, alcohol, entre otros). **Una vida saludable ayuda a mitigar y retardar el envejecimiento prematuro.**

El oxígeno es esencial para la vida y juega un rol fundamental que permite que las células produzcan la energía necesaria para funcionar, sin embargo, también juega un rol sustancial en el envejecimiento, la producción de radicales libres provoca daño celular, en moléculas, ADN, proteínas y lípidos.

En resumen, desde un punto de vista científico, el envejecimiento es natural e inevitable, y el reto está en mantener un equilibrio entre la producción de energía y su potencial daño por la oxidación.

### Recomendaciones terrenales

En el documento, «**Hacia un envejecimiento saludable en Chile**», elaborado por un grupo de expertos en el cual tuve el **privilegio de participar**, se sostiene que el nuestro es uno de los países en América Latina que ha crecido más rápido en las últi-



Antonia Cruz. Serie «Foto Síntesis», 2016.

**“Dormía y soñaba que la vida era alegría, desperté y vi que la vida era servicio, serví y vi que el servicio era alegría”,**

Rabindranath Tagore (Premio Nobel de Literatura 1913)

<https://citas.in/frases/67147->

mas décadas, gracias a medidas e iniciativas en materias económica, política y social, posibilitando una mejora en la calidad de vida de su población y en la reducción de los niveles de pobreza.

**Chile está en un proceso de transición demográfica acelerado, con una mayor esperanza de vida al nacer, que hace que la población mayor de 60 años vaya en aumento.** Este cambio ha provocado una transición epidemiológica, con un alza en las enfermedades crónicas (diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades degenerativas que afectan a este grupo etario).

Las recomendaciones para enfrentar los desafíos en el ámbito de la salud de los adultos mayores implican un fortalecimiento del sistema de salud, alianzas público-privadas, promoción de un envejecimiento activo, capacitación del equipo de salud, investigación en geriatría (necesitamos más geriatras).

La **Terapia Génica** hoy en pleno desarrollo, es un sueño alcanzable para corregir genes y tratar una enorme cantidad de enfermedades, las investigaciones en desarrollo podrían mejorar la reparación del ADN, por ejemplo. A su vez, la **Medicina Regenerativa** tiene un rol importante, ejemplo de ello es la utilización de células madre que podrían potencialmente reparar tejidos dañados.

Ambas son posibilidades esperanzadoras, pero se hacen necesarios muchos más estudios e investigaciones, junto con la posibilidad de tener a la mano el uso de tecnologías seguras y efectivas. La **Nanotecnología** podrá ser de gran ayuda en el futuro. Pero por ahora, las recomendaciones terrenales son una dieta saludable, una hidratación adecuada, no fumar, moderar la toma de alcohol, ejercicios en forma regular, controles médicos periódicos, protección solar, dormir lo suficiente cada noche, evitar el estrés, promover la socialización y una actitud positiva frente a la vida. “Compórtate en tu vida como en un banquete”, escribió Epicteto. Estas simples medidas refractarias a seguir nos provocarán una mayor felicidad y deseos de disfrutar los Años Dorados. 🇨🇧