

El impacto de los datos en nuestra longevidad

Para el año 2050, la ONU estima que en todo el mundo las personas de 65 años o más serán el doble de la cantidad de niños menores de 5 años. En Chile, un estudio del Instituto Nacional de Estadísticas, proyecta que para esa misma fecha, un 32% de la población será adulto mayor, es decir, un tercio del total de habitantes.

Es un hecho que la población mayor crecerá significativamente, pero también es cierto que seremos muy diferentes a aquellos que les tocó vivir su vejez hace 50, 30 e incluso 10 años atrás, gracias a la vertiginosa rapidez con la que avanza la tecnología y cómo está transformando nuestra relación con la salud. Hoy, la longevidad y el *quantify self* -entendido como un movimiento que combina tecnología, datos y autoconocimiento para medir, registrar y analizar aspectos de nuestra vida diaria-, surgen como herramientas de un empoderamiento que nos invita a tomar el control de nuestra biología y genética, con el objetivo de mejorar nuestra salud, bienestar y rendimiento.

Veámoslo así: nuestro cuerpo es una fuente inagotable de datos. Desde el ADN hasta los niveles de glucosa y la calidad del sueño, cada aspecto tiene algo que revelar. Este insumo de base se combina con la irrupción de herramien-



BÁRBARA SILVA
SOCIA Y CEO DE
SINGULARITY CHILE

“La longevidad y el *quantify self* (...) surgen como herramientas de un empoderamiento que nos invita a tomar el control de nuestra biología y genética”.

tas tecnológicas como dispositivos *wearables*, pruebas genéticas accesibles y aplicaciones de seguimiento, que convierten esta información en decisiones para potenciar la calidad de vida. Peter Diamandis, cofundador de Singularity University, resume este cambio de paradigma con una frase muy poderosa: “Si quieres prosperar en el futuro, necesitas tomar el control de tu salud hoy. Con la tecnología adecuada, puedes

convertirte en el CEO de tu propia biología”.

El impacto de esta transformación va más allá de lo personal y está revolucionando industrias. Los seguros ya integran el *quantify self*, con empresas como John Hancock y Discovery Health monitoreando la salud de sus clientes. En el deporte, la tecnología permite rutinas personalizadas según edad, género e intereses. Incluso el sueño mejora con colchones inteligentes como los de Eight Sleep, que ajustan temperatura y monitorean signos vitales para optimizar el descanso.

Y aunque la mezcla de datos biológicos con herramientas tecnológicas tiene gran potencial, hay que considerar los desafíos. Uno de ellos es la equidad en el acceso. Actualmente, no todas las personas pueden acceder a estas innovaciones debido a barreras económicas, tecnológicas y educativas. Además, el uso de data biológica plantea interrogantes éticas relacionadas con la privacidad y el control de la información personal. Otro aspecto importante es que la obtención de esos datos puede estar condicionada por los sesgos que existen en el desarrollo de estas tecnologías. Según la ONU, en campos de vanguardia como la inteligencia artificial, sólo una de cada cinco profesionales (22%) es mujer, lo que implica que

la data utilizada para entrenar estos sistemas está profundamente influenciada por una perspectiva limitada. Este problema acrecienta las brechas de género y refuerza las diferencias que vemos hoy.

La ciencia avanza en la reprogramación celular y terapias génicas, permitiendo una vida más larga y de calidad. Sin embargo, la tecnología por sí sola no basta; es clave construir un ecosistema inclusivo. Para ello, los sectores público y privado deben democratizar el acceso y establecer un marco ético que priorice el bienestar colectivo. Además, es crucial impulsar plataformas de capacitación y herramientas digitales. Solo así, la longevidad y el *quantify self* serán derechos universales y no privilegios.

Quienes hoy somos adultos, tenemos la oportunidad de convertirnos en protagonistas de nuestra salud, utilizando desde ya nuestra data biológica como una herramienta de autoconocimiento y empoderamiento para los años que vienen. En paralelo, como sociedad aún hay tiempo para trabajar en la democratización del acceso al conocimiento y la tecnología. Sólo así, ese futuro que alguna vez pareció ciencia ficción, podrá estar al alcance de todos. Entonces, ¿cuántos datos sobre tu propia salud estás aprovechando hoy?