



## CALIDAD DE VIDA Y ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE

### Description

La esperanza de vida saludable es mucho menor que la esperanza de vida en la mayoría de los países, lo que significa que muchas personas pasan sus últimos años sufriendo de problemas de salud que afectan su calidad de vida.

### CONTENIDOS

## La esperanza de vida saludable

¿Sabías que hay una diferencia entre la esperanza de vida y la esperanza de vida saludable? La esperanza de vida es el número promedio de años que una persona puede esperar vivir, mientras que la esperanza de vida saludable es el número de años que una persona puede esperar vivir sin enfermedades graves o discapacidades. La esperanza de vida saludable es mucho menor que la esperanza de vida en la mayoría de los países, lo que significa que muchas personas pasan sus últimos años sufriendo de problemas de salud que afectan su calidad de vida.

El siglo pasado ha visto un aumento impresionante en la esperanza de vida media, gracias a avances médicos y sanitarios. Sin embargo, este progreso también ha creado una brecha: vivir más tiempo no siempre significa vivir más saludablemente. La longevidad no siempre está ligada a años libres de enfermedades crónicas.

## La gerociencia: para tener una mejor esperanza de vida saludable

La gerociencia es un campo interdisciplinario que estudia los mecanismos biológicos del envejecimiento y sus implicaciones para la salud y la longevidad. El objetivo de la gerociencia es comprender cómo el envejecimiento afecta a las diferentes funciones del organismo y cómo se puede intervenir para prevenir o tratar las enfermedades asociadas al envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso complejo y multifactorial que implica cambios a nivel molecular, celular, tisular y sistémico. Algunos de los factores que contribuyen al envejecimiento son [el daño en el ADN](#), la [senescencia celular](#), la inflamación y las respuestas al estrés. Estos factores interactúan entre sí y con el entorno, generando una variabilidad individual en el ritmo y la forma de envejecer.

## La edad cronológica para alcanzar una esperanza de vida saludable

La edad cronológica, es decir, el tiempo transcurrido desde el nacimiento, no refleja necesariamente el estado biológico de una persona. La edad biológica es una medida más precisa que evalúa el nivel de funcionamiento de los

---

diferentes sistemas del organismo. Para estimar la edad biológica se pueden utilizar marcadores moleculares, como los patrones químicos en el ADN que indican el grado de metilación, una modificación que afecta a la expresión de los genes y que se relaciona con la juventud celular.

La gerociencia busca identificar los factores que determinan la edad biológica y cómo se pueden modificar para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Algunas de las estrategias que se están investigando son la restricción calórica, el ejercicio físico, los fármacos que actúan sobre las vías del envejecimiento, la terapia génica y la reprogramación celular.

## La esperanza de vida saludable: enfrentando las células zombis del Envejecimiento

Ciertos medicamentos senolíticos apuntan a las células senescentes, también conocidas como “células zombis”, vinculadas a trastornos como la osteoartritis y demencia. La investigación en ratones ha demostrado que eliminar estas células retrasa varias enfermedades. Aunque las pruebas clínicas están en curso, los científicos advierten sobre afirmaciones sin fundamento sobre “rejuvenecer”.

Para extender la vida saludable, es necesario realizar mantenimiento preventivo. Controlar el colesterol y la presión arterial, junto con mediciones corporales adecuadas. La nutrición sensata, el sueño adecuado y la actividad física regular son la respuesta ante la consigna vivir más tiempo más saludablemente. Estos hábitos modulan la biología del envejecimiento y pueden añadir hasta diez años de salud adicional.

## La Importancia de la conexión social para la esperanza de vida saludable

Además de la dieta y el ejercicio, la conexión social es importante para una vida saludable. Las relaciones sólidas y el apoyo emocional pueden reducir el estrés, mejorar la salud mental y fortalecer el sistema inmunológico. La soledad crónica, por otro lado, puede acelerar el envejecimiento y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

Te Puede Interesar:

## Cómo extender tus años saludables, no solo tu vida

Hay muchas formas de extender tus años saludables, no solo tu vida, y disfrutar de una vejez plena y activa. En este artículo, te mostraremos ocho consejos basados en la evidencia científica para mejorar tu salud física y mental a medida que envejeces.

### 1. Mantén tu cerebro activo

El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo, y también uno de los más vulnerables al envejecimiento. Con el paso del tiempo, el cerebro pierde neuronas, conexiones y volumen, lo que puede provocar deterioro cognitivo, demencia y enfermedades como el [Alzheimer](#). Para prevenir o retrasar estos problemas, es fundamental mantener el cerebro activo y estimulado con actividades que lo desafíen y lo diviertan. Algunos ejemplos son:

- Aprender algo nuevo, como un idioma, un instrumento o una habilidad.
- Leer libros, revistas o artículos de interés.
- Hacer crucigramas, sudokus, rompecabezas o juegos de memoria.
- Escuchar música, podcasts o audiolibros.
- Ver documentales, películas o series que te hagan pensar.
- Mantener una vida social activa y conversar con otras personas.

---

Estas actividades no solo te ayudarán a mantener tu cerebro en forma, sino que también te aportarán beneficios emocionales, como reducir el estrés, aumentar la autoestima y prevenir la depresión.

## 2. Haz ejercicio regularmente

El ejercicio físico es otro factor clave para extender tus años saludables, no solo tu vida. El ejercicio tiene múltiples beneficios para la salud, como:

- Mejorar la circulación sanguínea y la presión arterial.
- Fortalecer los músculos, los huesos y las articulaciones.
- Prevenir o controlar enfermedades como la diabetes, la obesidad o el colesterol alto.
- Mejorar el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.
- Liberar endorfinas y mejorar el ánimo.
- Aumentar la energía y la vitalidad.

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso por semana para las personas mayores de 65 años. El tipo de ejercicio dependerá de tus preferencias y capacidades, pero algunos ejemplos son:

- Caminar, correr, nadar o montar en bicicleta.
- Hacer yoga, pilates, tai chi o estiramientos.
- Levantar pesas, hacer bandas elásticas o ejercicios con el propio peso corporal.
- Bailar, jugar al tenis, al golf o a otros deportes.

Lo importante es que elijas una actividad que te guste y que se adapte a tu nivel físico. También es recomendable que consultes con tu médico antes de empezar a hacer ejercicio si tienes alguna condición médica o limitación.

## 3. Come sano y variado

La alimentación es otro aspecto fundamental para extender tus años saludables, no solo tu vida. Una dieta sana y variada te proporcionará los nutrientes esenciales para [mantener tu cuerpo y tu mente en óptimas condiciones](#). Algunos consejos para comer bien son:

- Seguir una dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescado azul y aceite de oliva.
- Evitar el consumo excesivo de sal, azúcar, grasas saturadas y trans, alcohol y alimentos procesados.
- Beber al menos dos litros de agua al día para mantenerse hidratado y favorecer la eliminación de toxinas.
- Comer al menos cinco veces al día, en porciones moderadas y masticando bien los alimentos.
- Incluir alimentos que contengan antioxidantes, como el té verde, el chocolate negro, las bayas o el tomate, que ayudan a prevenir el daño celular y el envejecimiento prematuro.
- Incluir alimentos que contengan probióticos, como el yogur, el kéfir, el chucrut o el kimchi, que mejoran la salud intestinal y el sistema inmunológico.

Además de seguir estos consejos, es importante que adaptes tu dieta a tus necesidades nutricionales específicas, que pueden variar según tu edad, tu sexo, tu actividad física y tu estado de salud. Para ello, puedes consultar con un nutricionista o un médico que te oriente sobre qué [alimentos son los más adecuados para ti y cuáles no lo son](#).

## 4. Duerme lo suficiente y bien

La cantidad de sueño que necesita cada persona puede variar según su edad, su estilo de vida y su genética, pero se estima que los adultos mayores de 65 años necesitan entre siete y ocho horas de sueño por noche. Para mejorar la calidad de tu sueño, puedes seguir estas recomendaciones:

- Mantener un horario regular de sueño, acostándose y levantándose a la misma hora todos los días.
- Evitar las siestas largas o tardías, que pueden alterar el ritmo circadiano y dificultar el sueño nocturno.
- Evitar la cafeína, el alcohol, el tabaco y otras sustancias estimulantes, especialmente en las horas previas a

---

dormir.

- Evitar las comidas copiosas o picantes por la noche, que pueden provocar indigestión o reflujo.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos con luz azul, como el móvil, la tablet o la televisión, al menos una hora antes de dormir, ya que pueden interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.
- Crear un ambiente cómodo y tranquilo para dormir, con una temperatura adecuada, una buena ventilación, una iluminación tenue y un colchón, una almohada y unas sábanas confortables.
- Practicar alguna técnica de relajación antes de dormir, como la respiración profunda, la meditación o la lectura.

Si tienes problemas para dormir con frecuencia o sufres de insomnio crónico, es conveniente que consultes con tu médico para descartar posibles causas médicas o psicológicas y recibir el tratamiento adecuado.

## 5. Cuida tu salud bucodental

La salud bucodental es otro aspecto importante para extender tus años saludables, no solo tu vida. Para mantener una buena salud bucodental, debes seguir estos hábitos:

- Cepillarte los dientes al menos dos veces al día, preferiblemente después de cada comida, con una pasta dental con flúor y un cepillo suave o eléctrico.
- Usar hilo dental o cepillos interdentales al menos una vez al día para eliminar los restos de comida y placa bacteriana entre los dientes.
- Usar un colutorio bucal con flúor o antiséptico para completar la h

## Para seguir pensando

La ciencia está revelando cómo podemos vivir no solo más tiempo, sino también más saludablemente. Al adoptar un enfoque holístico que abarque la biología del envejecimiento y prácticas de estilo de vida saludables, podemos extender nuestra esperanza de vida saludable y disfrutar de una vejez plena y activa. Es hora de cambiar el enfoque de simplemente vivir más años a vivir más años en plenitud de salud y vitalidad.