

Epigenética

Tus genes no son un destino fijo. La epigenética estudia cómo el ambiente y los hábitos encienden o apagan la expresión de ciertos genes.

Reversible	Ambiental	Heredable
Muchos cambios epigenéticos pueden modificarse	El entorno influye en qué genes se expresan	Algunos patrones pueden transmitirse entre generaciones

Genética no es destino

Tener un gen no significa que se vaya a expresar inevitablemente.

- Los genes son un catálogo de posibilidades, no un guion fijo.
- La epigenética determina qué genes se 'encienden' según alimentación, estrés, sueño y toxinas.
- Dos personas con la misma predisposición pueden tener trayectorias de salud muy distintas.

Los antecedentes familiares son información útil, no una sentencia inevitable.

Los hábitos que más influyen en la expresión génica

Ciertos factores del estilo de vida han mostrado influir de forma consistente.

- Alimentación rica en vegetales y grasas de calidad favorece perfiles más favorables.
- La actividad física influye en genes relacionados con inflamación y metabolismo.
- El estrés crónico se asocia a patrones vinculados a mayor inflamación.
- El sueño de mala calidad sostenido se relaciona con peor metabolismo de la glucosa.

Tus hábitos diarios dialogan con tu biología a un nivel más profundo de lo que crees.

Qué significa esto para tu evaluación de salud

No implica hacerse pruebas genéticas costosas de rutina.

- Significa tomar en serio los antecedentes familiares como guía de prevención.
- Ej: antecedente de diabetes tipo 2 → priorizar el seguimiento de la sensibilidad a la insulina.
- Aplica igual para enfermedad cardiovascular, ciertos cánceres o condiciones autoinmunes.

La genética carga las balas; el ambiente y los hábitos, en gran medida, aprietan o no el gatillo.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Epigenética.

- ☐ Conozco los antecedentes de salud de mi familia directa
 - ☐ Sé en qué áreas debería ser más proactivo por herencia familiar
 - ☐ Cuido mi alimentación pensando en el largo plazo, no solo el hoy
 - ☐ Gestiono activamente mi nivel de estrés
 - ☐ He hablado con mi médico sobre prevención según mis antecedentes
-

Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - contacto@epimedik.org