

Longevidad

Vivir más años solo tiene sentido si se viven bien. El objetivo no es solo el lifespan, sino el healthspan: los años vividos con buena función.

Healthspan	Funcional	Preventivo
Más años con buena función, no solo más años	Fuerza y movilidad predicen calidad de vida futura	Los hábitos de hoy definen tus 70 y 80 años

Esperanza de vida vs. healthspan

Vivir muchos años no es lo mismo que vivirlos bien.

- Lifespan: años totales vividos. Healthspan: años vividos con buena función, sin discapacidad limitante.
- Es posible vivir muchos años con mala calidad de vida en la última década.
- El objetivo real es ampliar el tiempo en que puedes moverte, pensar con claridad y ser independiente.

Pensar en longevidad es pensar en decisiones de hoy con un horizonte de décadas.

Los 4 pilares que más influyen en cómo envejecemos

El entorno y los hábitos explican buena parte del proceso de envejecimiento.

- Masa y fuerza muscular: un órgano metabólicamente activo que tiende a perderse sin entrenamiento.
- Salud cardiometabólica: presión, lípidos y glucosa determinan gran parte del riesgo futuro.
- Sueño de calidad: es cuando ocurre la reparación celular y la consolidación de memoria.
- Conexión social: se asocia repetidamente con menor deterioro cognitivo.

Trabajar varios pilares a la vez suele superar a optimizar uno solo al extremo.

Por dónde empezar si la longevidad te parece lejana

No hace falta empezar con cambios drásticos.

- Entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana, aunque sea con cargas moderadas.
- Priorizar el sueño por encima de las pantallas antes de dormir.
- Revisar periódicamente presión arterial, lípidos y glucosa.
- Invertir tiempo real en relaciones sociales significativas.

La longevidad es la suma de decisiones sostenidas, no un solo cambio dramático.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Longevidad.

- ☐ Entreno fuerza al menos 2 veces por semana
 - ☐ Conozco mi presión arterial y perfil lipídico reciente
 - ☐ Duermo con horarios razonablemente consistentes
 - ☐ Cultivo relaciones sociales significativas de forma activa
 - ☐ Pienso en mi salud a 10-20 años, no solo en el corto plazo
-

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