

## EN PROFUNDIDAD

# Medicina del Envejecimiento Fisiológico

..... VÍCTOR GARCÍA GIMÉNEZ .....

**No se trata de añadir años a la vida, si no de proporcionar vida a los años.**

La Medicina del Envejecimiento Fisiológico es una actividad médica multidisciplinaria, cuya misión fundamental no es la de alargar la vida y si, en cambio, la de mejorar su calidad.

Ello presupone la necesidad de un conocimiento específico y profundo de las causas del envejecimiento: genéticas, epigenéticas, metabólicas, inmunológicas, etcétera.

Cierto es que de los numerosos estudios que, a nivel internacional, se están llevando a cabo para entender por qué envejecemos, se desprenden posibles actuaciones para aumentar la esperanza de vida. Pero ésta no es la función primordial de la Medicina del Envejecimiento Fisiológico, sino la de lograr un envejecimiento, como proceso fisiológico y natural que es, en el que se conserven, a un nivel conveniente, todas las funciones que caracterizan a la madurez (y porque no a la juventud), y a su mejor nivel: movilidad, memoria, sexualidad, sueño, etcétera.

La sociedad moderna está caracterizada por un ritmo de vida extremadamente veloz y por una continua sucesión de exámenes y pruebas que debemos superar con éxito; y todo como consecuencia de una exacerbada competitividad, que incluso perdura en la senectud.



Obviamente no podemos aplaudir un sistema como éste pero la realidad es que no tenemos grandes posibilidades de cambiarlo: en consecuencia, sólo cabe aceptarlo. De ello resulta evidente la necesidad de cada persona para optimizar sus propias *performances*, con el fin de estar siempre a punto y preparado para las distintas pruebas que la vida va proponiendo.

.....  
**"EL DESARROLLO DE LA GENÉTICA HUMANA Y LAS POSIBILIDADES DE INTERVENCIÓN, DIRECTA O INDIRECTA, RELACIONADAS CON ELLA REPRESENTAN EL FUTURO"**  
.....

Así la Medicina del Envejecimiento Fisiológico se plantea tratar al paciente en su integridad psicofísica, analizando los errores de comportamiento y de higiene de vida que afectan a los sistemas fisiológicos, es decir, a los diversos mecanismos que controlan las funciones normales del organismo. En este sentido, el médico desa-



rolla frente al paciente una actitud de educador más que de terapeuta; un médico que realmente ayuda a su paciente a vivir bien, al máximo de sus posibilidades, logrando además, a través de la optimización de la fisiología el retraso en la aparición de las enfermedades.

Hoy en día, los principios básicos de esta Medicina del Envejecimiento Fisiológico son la dieta y la nutrición, el control del estrés, el ejercicio físico, la administración de vitaminas, minerales, oligoelementos y antioxidantes, y el tratamiento hormonal sustitutivo. Es una 'medicina fisiológica', porque intenta recuperar la correcta función de los órganos y aparatos, necesaria para mantener la salud del cuerpo como un todo. Y no olvida los tratamientos correctivos propios de la Medicina Cosmética y Estética porque una concepción científica reciente, la 'psico-neuro-endocrino-inmunología', establece que ayudando a un paciente a vivir mejor con su imagen corporal, se favorece su equilibrio psíquico y ello conlleva una optimización de las funciones neurológicas, endocrinas e inmunitarias del cuerpo.

El desarrollo de la genética humana y las posibilidades de intervención, directa o indirecta, relacionadas con ella representan el futuro; futuro apasionante que ya vislumbramos y que ya ofrece algunas muestras de su potencial: células madre, nutrigenómica, kinesiogenia, estrés y genética, telómeros y telomerasas, etcétera.

La Medicina del Envejecimiento Fisiológico, junto a la medicina preventiva, está llamada a constituir uno de los pilares básicos de la salud en este siglo XXI. Esta constatación nos obliga y por eso somos promotores, desde hace ya quince años, del Máster de Medicina Cosmética y del Envejecimiento Fisiológico con la Universidad de Barcelona, y de la Cátedra UAB-SEMCC de Gestión del Conocimiento en Medicina del Envejecimiento Fisiológico.

*PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA  
Y CIRUGÍA COSMÉTICA (SEMCC)*