



Grupo de Dermatología Pedro Jaén

news *letter*

Medicina antiedad: La máquina del tiempo

Vivir más sólo tiene sentido si va ligado a vivir mejor. Ese es precisamente el objetivo de los tratamientos "antiaging": estudiar los factores que intervienen en el proceso de envejecimiento para controlarlos, amortiguarlos o detenerlos de una forma personalizada en cada paciente.



DR. JOSÉ SABÁN

Médico Especialista en Medicina Interna. Profesor de Medicina de la Universidad de Alcalá de Henares. Director del Programa "Antiaging & Cardiometabolic Health".

Antiaging & Cardiometabolic Health es un programa de anti-envejecimiento abierto, en el que tienen cabida todas las edades y ambos sexos. Es especialmente útil para sujetos sanos preocupados por su bienestar psicofísico y que deseen someterse a un chequeo exhaustivo.

No es lo mismo envejecer bien y sanamente que ser longevo, porque para esto último se necesita tener una genética especial. Ahora bien, en ambos conceptos es importante el papel de los hábitos saludables. Si se cumplen adecuadamente, ya tenemos más del 50% del camino andado.

La medicina antiedad debe iniciarse con un chequeo general en el que se evalúa la historia familiar, se hace un screening de enfermedades ocultas tumorales, cardiovasculares, neurológicas, reumatológicas y de la psique y se identifican, corrigen y previenen los hábitos que le afecten negativamente como son el consumo de tabaco, la falta de ejercicio y una dieta inapropiada.

El tabaco tiene mucha implicación en el envejecimiento: no sólo produce enfermedad cardiovascular y determinados cánceres sino que influye de forma negativa en la piel, en el aparato respiratorio, en el metabolismo y en el envejecimiento tisular (glicación del colágeno) y celular.

Con respecto al ejercicio, está demostrado que la capacidad física, que mejora a medida que se incrementa la práctica de deporte, es un marcador extraordinario para envejecer bien, no sólo a nivel muscular sino también psicológico (está comprobado que mejora el estado de ánimo).

En referencia a la dieta, la mediterránea (fruta, aceite de oliva y pescado) es la más aconsejable pero existen alimentos especialmente recomendables en las terapias antiaging por su alto contenido en antioxidantes y flavonoides.

¿Por qué aconsejamos un estudio antiaging en un sujeto sano?

Si nuestra genética no se puede modificar y los hábitos saludables sólo nos garantizan el 50% de una buena calidad de vida, necesitamos recurrir a los avances médicos para un diagnóstico precoz y complementar con estrategias terapéuticas específicas e individualizadas las pequeñas alteraciones que puedan detectarse en un chequeo exhaustivo.

Por otra parte, si usted tiene tendencia a automedicarse con antioxidantes y otros productos de herbolario, le adelantamos que estas prácticas son contraproducentes para su salud sin un control médico especializado.



¿En qué consiste?

Consiste en un total de 3 visitas, dos de evaluación y una de tratamiento, llevadas a cabo en un plazo no superior a las 4-6 semanas. En la cuarta visita se lleva a cabo un seguimiento inmediato para valoración del plan terapéutico. En este corto plazo de tiempo usted puede ya haber notado un cambio en su resistencia física, en su percepción de salud, en la memoria, en el número y grado de satisfacción de sus relaciones sexuales... Su integración dentro de un programa de rejuvenecimiento estético le dará una satisfacción complementaria.

La evaluación contempla un seguimiento periódico semestral o anual según los casos.



**AntiAging
&
CardioMetabolic Health**

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Evaluación de la historia familiar.

Chequeo médico general para detección precoz de la enfermedad cardiovascular, cáncer, Alzheimer y osteoporosis.

Control de la obesidad, hipertensión y diabetes.

Detección de los nuevos factores de riesgo cardiovascular.

Cálculo del riesgo y edad cardiovascular.

Estudio exhaustivo del estrés oxidativo y determinaciones analíticas hormonales y bioquímicas relacionadas con la edad, no contemplados en los chequeos convencionales.

Tratamientos individualizados y específicos antiaging.

SITUACIONES ESPECIALES

Deshabitación tabáquica.

Control de la psique: labilidad emocional, ansiedad y estrés, depresiones involutivas.

Tratamiento del dolor crónico.

Características

Universalidad: AA&CMH no es una terapia diseñada de forma exclusiva para el sujeto de edad. Cuanto antes empiece, mejores serán sus resultados.

Transparencia: basado en las pautas de las sociedades americanas de antienvjecimiento (American Anti-Aging Society) y corazón (American Heart Society) así como en las directrices marcadas por la Academia Americana de Medicina Anti-envejecimiento (American Academy of Anti-Aging Medicine), abogamos por una medicina transparente, de forma que usted tenga siempre la información por escrito de las pruebas que se le realizan así como de sus resultados. En la visita de tratamiento, se le proporcionará por escrito un amplio informe médico individualizado.

Seguridad: Los antioxidantes administrados sin rigor científico y sin vigilancia pueden ser contraproducentes. Por ello, es imprescindible una supervisión médica especializada.

Eficacia: Se utilizarán tratamientos personalizados dependiendo de los resultados de los tests diagnósticos, y se evaluará su eficacia a corto, medio y largo plazo.