



Ministerio de  
Salud Pública  
República de Cuba

ÁREA DE HIGIENE, EPIDEMIOLOGÍA Y MICROBIOLOGÍA

DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS  
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

---

## BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 8 – 2025

### REPENSAR LA LONGEVIDAD: EL CAPITAL DE SALUD

De alrededor de diez años es la brecha entre la esperanza de vida alcanzada como promedio en el mundo (73,4 años) y la esperanza de vida saludable que se ha logrado alcanzar (73,7 años). La contribución a ir cerrando la brecha entre la esperanza de vida y la salud es un objetivo que comenzó a cambiar la forma de pensar la longevidad en los últimos años.

Gran parte de la satisfacción de vida depende del grado de autonomía que tenemos. Y eso tiene que ver con la salud. La medicina geriátrica definió la salud en los mayores como la preservación de la capacidad funcional. A medida que cumplimos años, la buena salud se convierte entonces en un capital, en algo muy valioso, porque es la que nos permite independencia y autonomía. Por lo tanto, el envejecimiento saludable tiene que ver con el concepto de capital de salud, un elemento donde podemos invertir.

Hoy la ciencia señala que para tener un envejecimiento saludable debemos garantizar cinco cosas fundamentales: movernos más, tener un peso adecuado, una alimentación adecuada, mantener vínculos afectivos de profundidad y poseer un sentido trascendente de la vida.

A la par de un estilo de vida saludable, en el último año la ciencia aportó nuevos elementos que ponen a la detección temprana de enfermedades y la prevención del deterioro cognitivo como claves para lograr una longevidad con buena calidad de vida.

En primer lugar, los expertos en demencia aportaron el año pasado que la pérdida de visión no tratada en edades avanzadas y la hipercolesterolemia son los dos nuevos factores de riesgo que se asocian con el desarrollo de

demencias y se suman a otras doce causas ya conocidas, sobre las que es posible actuar para su prevención.

Según un estudio publicado el año pasado en *The Lancet*, casi la mitad de los deterioros cognitivos son prevenibles con hábitos de vida saludables. Los expertos afirmaron que abordando entonces catorce factores de riesgo en forma temprana el potencial de prevención es alto y, en general, casi la mitad de las demencias podría prevenirse teóricamente eliminándolos.

Estos factores de riesgo para la demencia a lo largo del curso de la vida y que se deben controlar son:

- En la vida temprana: bajo nivel de educación.
- En la mediana edad: pérdida de audición, de visión, colesterol alto, lesión cerebral traumática, hipertensión arterial, abusos de alcohol y obesidad.
- En la edad adulta: tabaquismo, depresión, aislamiento social, inactividad física, diabetes y contaminación del aire.

En segundo lugar, hay que referirse a las dos crestas del envejecimiento cuando se deben profundizar los controles médicos. Una investigación de la Universidad de Stanford demostró que muchas de las moléculas y microorganismos del cuerpo aumentan o disminuyen drásticamente en número alrededor de los 40 y los 60 años.

Los investigadores evaluaron niveles de moléculas diferentes en personas de entre 25 y 75 años, así como su microbioma y descubrieron que la abundancia de la mayoría de estas y los microbios no se modifica de forma gradual y cronológica, sino que se pasa por dos períodos de cambio rápido durante la vida, con promedio de 44 y 60 años.

Según la investigación, estos grandes cambios impactan en la salud. En personas de 40 años, se observan cambios significativos en la cantidad de moléculas relacionadas con el metabolismo de alcohol, la cafeína y los lípidos, las enfermedades cardiovasculares y la piel y los músculos. En personas de 60 años, los cambios estaban relacionados con el metabolismo de los carbohidratos y la cafeína, la regulación inmunológica, la función renal, las enfermedades cardiovasculares y la piel y los músculos.

Estos hallazgos indican la necesidad de que las personas presten atención a su salud, especialmente en los 40 y los 60 años, han señalado los investigadores. Esto podría consistir en aumentar la práctica de ejercicio físico para proteger el corazón y mantener la masa muscular en ambas edades o disminuir el consumo de alcohol a los 40 años, ya que la capacidad para metabolizarlo se ralentiza.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Lund, en Suecia, logró recientemente un avance muy revolucionario en la detección de la enfermedad de Alzheimer: un análisis de sangre que identifica la presencia de la enfermedad con una precisión de 90 %. Esta nueva herramienta, llamada *PrecivityAD2*, representa un hito en la lucha contra el Alzheimer al ofrecer un método menos invasivo, más accesible y altamente fiable en comparación con los procedimientos actuales.

El diagnóstico temprano del Alzheimer es crucial a medida que se desarrollan nuevos tratamientos que retrasan la progresión de la enfermedad. Dos inmunoterapias, recientemente aprobadas en Estados Unidos, están demostrando ser prometedoras en la ralentización del deterioro cognitivo. El *NeuroEPO* se gestiona con esperanza fundada a nivel de ensayo clínico en nuestro país en casos con enfermedad de Alzheimer leve y moderada.

Entre los nuevos hallazgos en longevidad hubo uno el año pasado que tiene que ver con la importancia de los vínculos afectivos. Es el resultado del Estudio de Desarrollo de los Adultos de la Universidad de Harvard, que lidera el psiquiatra Robert Waldinger. Este es un estudio que viene desde el año de 1938 y donde claramente se encuentran vínculos con la importancia de sostener relaciones afectivas y emocionales positivas para una buena salud.

Un nuevo estudio que publicó también en 2024 la revista *Nature Aging*, ha dado pistas sobre el envejecimiento del cerebro y sitúa su inicio alrededor de los 57 años, con otros dos picos importantes a los 70 y a los 78 años. Durante la investigación referida por la publicación se identificaron trece proteínas cuyas concentraciones en sangre estaban asociadas a la edad biológica del cerebro. Este hallazgo, aunque entusiasma a muchos con el objetivo de nuevos tratamientos de los llamados antienvjecimiento, realmente abren la puerta a intervenciones personalizadas para retrasar el deterioro cognitivo. // (STM).

## PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 8

- Lunes 17: Día Internacional del Juego Responsable // Inicia en México el Taller Regional de Mejora de la Calidad de *HEARTS* // Inicia visita de trabajo del MINSAP (Área de Higiene y Epidemiología) a provincias occidentales y orientales.
- Martes 18: Día del Instructor de Arte en Cuba // Aniversario del anuncio por Finlay de su teoría sobre la transmisión de la fiebre amarilla (1881) // Día Mundial del Síndrome de Asperger // Continúa en México el Taller de Mejora de la Calidad de *HEARTS*.
- Miércoles 19: Inicia Taller de Implementación de *HEARTS* en México.
- Jueves 20: Día Mundial de la Justicia Social // Taller de Implementación de *HEARTS* en México.
- Viernes 21: Día Internacional de la Lengua Materna // Taller de Implementación de *HEARTS* en México.
- Sábado 22: Día Mundial de la Encefalitis.
- Domingo 23: Aniversario de la creación del INDER (1961) – Acto central conmemorativo en Holguín. // Día del Compromiso Internacional con el Control del Mercurio.

## SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 8) – LEER PARA CRECER

En el Grupo de WhatsApp de ENT ayer domingo, 16 de febrero, compartimos la sugerencia del libro *“La atención integral del paciente con epilepsia”*, presentado por su autor, el **Dr. C. Juan Enrique Bender del Busto**, en la sesión del jueves 13 de febrero del Ateneo “Dr. Ignacio Macías Castro”. Búsquelo, léalo, compártalo.

***AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!***

***Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 17 de febrero de 2024.***

[salvador.tamayo@infomed.sld.cu](mailto:salvador.tamayo@infomed.sld.cu)