



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: RAQUEL LOPEZ ROBLERO

TEMA: DETERMINANTES DE LA LONGEVIDAD HUMANA

PARCIAL:

MATERIA:

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ERVIN SILVESTRE

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: SEXTO CUATRIMESTRE

Determinantes de la longevidad humana

CONCEPTO

La forma más común de abordar el concepto de longevidad surge cuando se formula la pregunta ¿cuánto tiempo puede vivir un humano?

Se llama esperanza de vida al nacimiento a la probabilidad en años que un sujeto puede vivir acorde con las condiciones prevalecientes en la comunidad en la que ha nacido.

Se denomina envejecimiento al proceso en el que un ser humano aumenta de años, y no al deterioro progresivo de los órganos y sus funciones, lo que sucede a medida que transcurre la vida de los individuos.

Teoría mitocondrial del envejecimiento celular

Este genoma regula la síntesis de varias proteínas hidrofóbicas de la membrana interna que son componentes esenciales de los citocromos, citocromo oxidasa y ATPasa

TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO

Teoría inmunológica

Se refiere a la incapacidad del sistema inmunológico de reaccionar con los mecanismos de defensa habituales a las infecciones y a las alteraciones de la síntesis de proteínas

Teoría del error-catástrofe

El envejecimiento podría ser resultado de errores en los mecanismos de transcripción del ARN que llevaría a la síntesis de proteínas anormales que finalmente terminarían con la vida del individuo.

Teoría del límite mitótico

se piensa que los fibroblastos humanos son incapaces de dividirse de nuevo después de haber experimentado cierto número de mitosis

Teoría de la membrana

las membranas de neuronas viejas muestran importantes cambios, como un descenso de su excitabilidad eléctrica y un aumento de la duración de su potencial de acción

Teoría de los telómeros y telomerasa

Los telómeros protegen a los cromosomas y apoyan la transcripción exacta del ADN nuclear

Teoría de los radicales libres y el estrés oxidativo

no sólo podrían causar el envejecimiento, sino también otros procesos degenerativos como el cáncer, la aterosclerosis, la amiloidosis y la inmunodeficiencia. y en los tejidos podrían causar procesos funcionales mortales.

Teoría de la programación genética del envejecimiento

es lógico suponer que las alteraciones que ocurren en las células que envejecen podrían derivar de una inestabilidad de la información genética que reside en el ADN,

Teoría de la muerte celular apoptósica

Este mecanismo se puede alterar con el envejecimiento

Métodos eficaces para promover la longevidad

Tres aspectos importantes

EJERCICIO

El aumento del nivel de la actividad física se acompaña de una reducción de las tasas de morbilidad, tanto en la prevención primaria como en la secundaria; en los pacientes obesos contribuye a la pérdida de peso, modifica el perfil para la obtención de energía, reduciendo la formación de LDL y VLDL

Sobrepeso y obesidad

La dieta guarda estrecha relación con el proceso de aterosclerosis a través de su influencia sobre otros factores de riesgo como son la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial

DIETA

dieta mediterránea se asocia con una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se piensa que esto se debe a su alto contenido de alimentos antioxidantes, grasas poliinsaturadas

Sedentarismo

El sedentarismo también guarda estrecha relación con una gran cantidad de discapacidades físicas que finalmente propician enfermedades.

Suspensión de los hábitos de riesgo y control de factores de riesgo cardio-vascular.

Los pacientes con enfermedad cardiovascular presente (enfermedad coronaria, insuficiencia arterial periférica, isquemia cerebral transitoria o secuelas de enfermedad vascular cerebral) deben tener una detección y control

Dislipidemias

Las alteraciones en el metabolismo de los lípidos están claramente relacionadas con el desarrollo de aterosclerosis, riesgo de enfermedad cardiovascular y muerte prematura

Tabaquismo

aumentar el riesgo de enfermedad coronaria, el uso de cigarrillos se relaciona con la muerte súbita, aneurismas aórticos, insuficiencia arterial periférica e isquemia cerebral transitoria.

Examen médico periódico

La detección oportuna de enfermedades en el paciente adulto asintomático ha demostrado grandes beneficios en el tratamiento temprano de padecimientos como algunos tipos de cáncer, osteoporosis, disfunción tiroidea, enfermedad cardiovascular y depresión

CONCLUSIONES

Las perspectivas para entender más los determinantes de la longevidad humana puede ser muy buenas. El progreso rápido de la genética puede añadir un considerable entendimiento a nuestra sobrevivencia y los procesos de envejecimiento

No existe ningún método clínico que permita conocer la verdadera edad biológica de un individuo.