



# **Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Lizbeth Gómez Ramírez

**TEMA:** determinantes de la longevidad humana

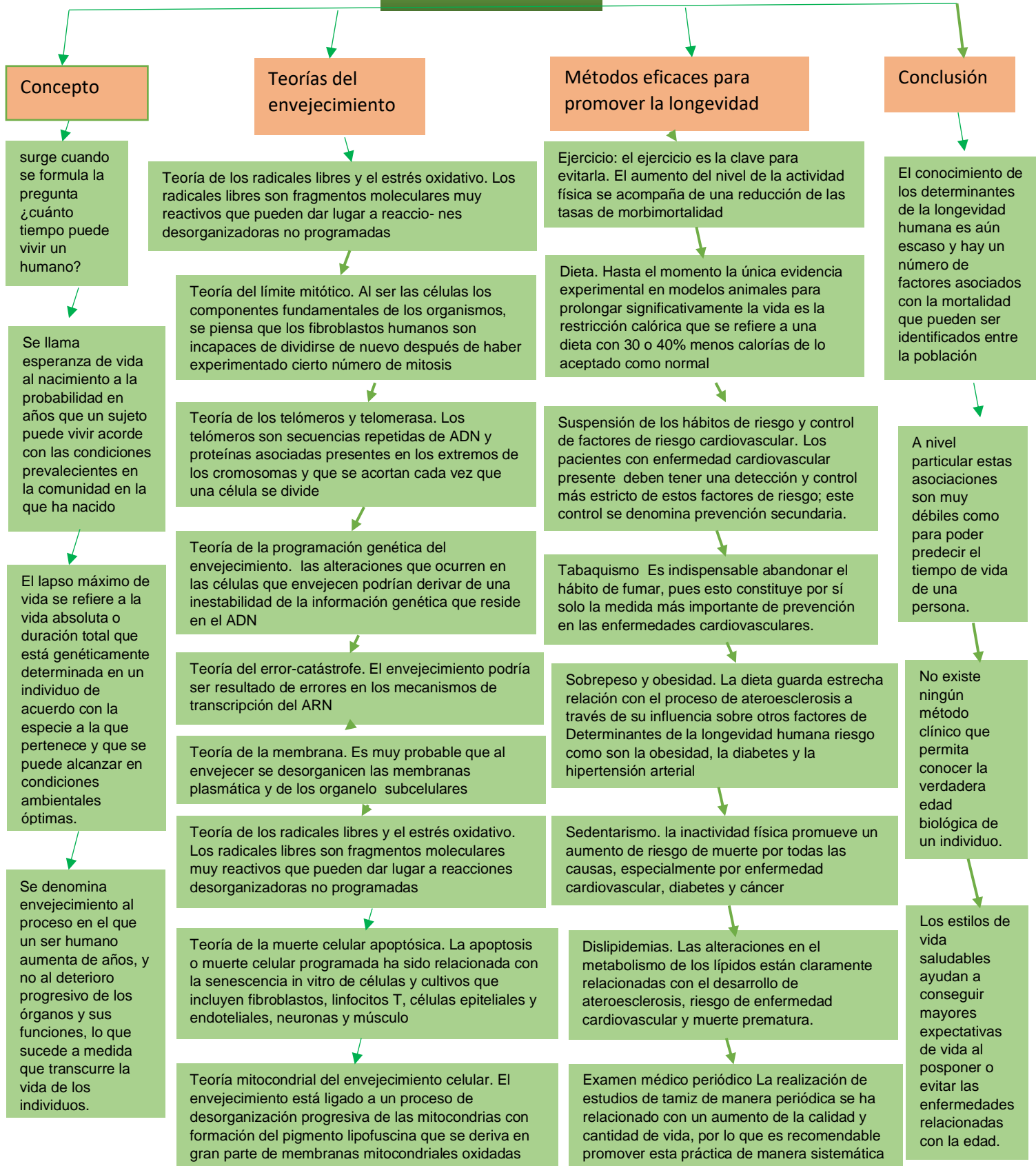
**PARCIAL:** I

**MATERIA:** Enfermería Gerontogeriatrica

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Ervin Silvestre Castillo

**LICENCIATURA:** enfermería

# Determinantes de la longevidad humana



## Concepto

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 prevalentes en la comunidad en la que ha nacido

El lapso máximo de vida se refiere a la vida absoluta o duración total que está genéticamente determinada en un individuo de acuerdo con la especie a la que pertenece y que se puede alcanzar en condiciones ambientales óptimas.

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.

## Teorías del envejecimiento

Teoría de los radicales libres y el estrés oxidativo. Los radicales libres son fragmentos moleculares muy reactivos que pueden dar lugar a reacciones desorganizadoras no programadas

Teoría del límite mitótico. Al ser las células los componentes fundamentales de los organismos, se piensa que los fibroblastos humanos son incapaces de dividirse de nuevo después de haber experimentado cierto número de mitosis

Teoría de los telómeros y telomerasa. Los telómeros son secuencias repetidas de ADN y proteínas asociadas presentes en los extremos de los cromosomas y que se acortan cada vez que una célula se divide

Teoría de la programación genética del envejecimiento. las alteraciones que ocurren en las células que envejecen podrían derivar de una inestabilidad de la información genética que reside en el ADN

Teoría del error-catástrofe. El envejecimiento podría ser resultado de errores en los mecanismos de transcripción del ARN

Teoría de la membrana. Es muy probable que al envejecer se desorganicen las membranas plasmática y de los organelo subcelulares

Teoría de los radicales libres y el estrés oxidativo. Los radicales libres son fragmentos moleculares muy reactivos que pueden dar lugar a reacciones desorganizadoras no programadas

Teoría de la muerte celular apoptósica. La apoptosis o muerte celular programada ha sido relacionada con la senescencia in vitro de células y cultivos que incluyen fibroblastos, linfocitos T, células epiteliales y endoteliales, neuronas y músculo

Teoría mitocondrial del envejecimiento celular. El envejecimiento está ligado a un proceso de desorganización progresiva de las mitocondrias con formación del pigmento lipofuscina que se deriva en gran parte de membranas mitocondriales oxidadas

## Métodos eficaces para promover la longevidad

Ejercicio: el ejercicio es la clave para evitarla. El aumento del nivel de la actividad física se acompaña de una reducción de las tasas de morbimortalidad

Dieta. Hasta el momento la única evidencia experimental en modelos animales para prolongar significativamente la vida es la restricción calórica que se refiere a una dieta con 30 o 40% menos calorías de lo aceptado como normal

Suspensión de los hábitos de riesgo y control de factores de riesgo cardiovascular. Los pacientes con enfermedad cardiovascular presente deben tener una detección y control más estricto de estos factores de riesgo; este control se denomina prevención secundaria.

Tabaquismo Es indispensable abandonar el hábito de fumar, pues esto constituye por sí solo la medida más importante de prevención en las enfermedades cardiovasculares.

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

Sedentarismo. la inactividad física promueve un aumento de riesgo de muerte por todas las causas, especialmente por enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer

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

Examen médico periódico La realización de estudios de tamiz de manera periódica se ha relacionado con un aumento de la calidad y cantidad de vida, por lo que es recomendable promover esta práctica de manera sistemática

## Conclusión

El conocimiento de los determinantes de la longevidad humana es aún escaso y hay un número de factores asociados con la mortalidad que pueden ser identificados entre la población

A nivel particular estas asociaciones son muy débiles como para poder predecir el tiempo de vida de una persona.

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

Los estilos de vida saludables ayudan a conseguir mayores expectativas de vida al posponer o evitar las enfermedades relacionadas con la edad.