

Miércoles 14.02.2024 - 13:54



Opinión

Nacional · Metrópoli · Cultura · Academia · Mundo · Negocios · Escenario · Deportes · Opinión · Crónica electoral 2024



Gerardo Gamba

Propósito de 2023: una vejez saludable



02/01/2023 09:59

La probabilidad de llegar a viejos es cada vez mayor. Después de los 60 años, si no se te atraviesa un cáncer agresivo en tu camino, lo más probable es que llegues a los 80 o más. Depende de cada uno de nosotros como nos preparemos para cuando llegue esa etapa de la vida. La evidencia científica claramente nos da pautas de qué debemos hacer para que cuando llegue la vejez, podamos vivirla de una manera feliz y exitosa.



cardiovascular y pulmonar crónica. Estas últimas dos quizá no te maten, pero si te darán una vejez miserable y con múltiples limitaciones. Si quieres un propósito que valga la pena: deja de fumar.



La importancia de dejar de fumar

Bajar de peso. Además de las complicaciones metabólicas y en la presión arterial que significa tener exceso de grasa, sobre todo abdominal, el sistema esquelético que tenemos está diseñado para cargar un peso que equivalga a un índice de masa corporal de 25 o menos. Mientras más peso le pongamos, el deterioro del sistema será mayor. Si las complicaciones cardiovasculares de la obesidad proveer de una vejez en la que las limitaciones articulares, particularmente en las rodillas,

Fallece Carlos Daniel Vaca, arquero mexicano, de 20 años de edad

[Read Next Story >](#)

Hacer ejercicio. El ejercicio es uno de los mejores hábitos para procurarse una vejez saludable. Fortalecer el músculo cardíaco mediante ejercicio cardiovascular y generar una masa muscular firme tiene muchos beneficios que incluyen entre otros, la



Lee también

13 mil cien millones (13,103,791,555)

Dirección de Investigación

Bloqueador solar. La piel es muy sensible al sol y la exposición a los rayos ultravioleta genera diversidad de enfermedades crónicas de la piel. Por razones obvias, la cara y manos son las partes del cuerpo que más se afectan y no es infrecuente que al llegar a la vejez se desarrollen problemas en la piel que requieran intervenciones que pueden ser molestas.

Vacunación. Influenza y COVID son enfermedades que en la vejez pueden ser muy graves, causar la muerte o dejar cierto nivel de incapacidad en caso de sobrevivir. Herpes Zoster es una reinfección de los trayectos nerviosos con el virus de la varicela que es frecuente en la vejez y causa cuadros molestos y dolorosos. Para estas tres enfermedades existen vacunas.

Acudir al médico. Existen diversidad de enfermedades que en la vejez pueden ser mortales o causar discapacidad que genera una vejez complicada. La más importante por frecuencia, facilidad de diagnóstico y las complicaciones que produce es la hipertensión arterial. De ahí, hay diversidad de enfermedades que pueden detectarse en forma temprana durante la revisión clínica y con exámenes simples de laboratorio o gabinete. Diabetes, cánceres como el de mama, próstata, cervicouterino, colon, aneurismas en la arteria aorta, trombosis en las arterias carótidas que terminan en infartos cerebrales, insuficiencia renal crónica, osteoporosis y deterioro visual progresivo. Si uno visita a su médico o clínica con confianza una vez por año, muchos de estos podrían evitarse o al menos, reducir sus efectos.

Todos nos vamos a morir eventualmente, pero no necesariamente entre los 75 y 95 años. Antes de eso, hay muchas cosas que podemos hacer para lograr que esos últimos años de vida transcurran de la mejor forma posible, sin muchas limitaciones y con la mayor independencia posible. Aunque el lector crea que falta mucho tiempo

[Read Next Story >](#)



Dr. Gerardo Gamba

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

TE RECOMENDAMOS



Buscar comercialización a gran escala

JULIO BRITO A.



Y te has vuelto medrosa y cobarde...

RAFAEL CARDONA

Tags • salud • Gerardo Gamba • opinión

Fallece Carlos Daniel Vaca, arquero mexicano, de 20 años de edad

[Read Next Story >](#)

