

# La longitud de los telómeros: Su importancia clínica



**Luis Martínez Rivera, MD, MPH**

Especialista en Medicina Preventiva y Regenerativa  
Presidente Academia Puertorriqueña de Medicina  
Regenerativa y del Manejo de la Edad

**L**os telómeros son segmentos de material genético que se encuentran al final de los cromosomas. Funcionan como capas protectoras que evitan la inestabilidad genética durante el proceso de división celular. Se acortan cada vez que las células se dividen. Cuando se llega a un punto crítico en el largo del telómero, la célula cesa su división y entra en la etapa de senescencia.

El acortamiento de lo telómeros se ha implicado como uno de los factores principales causantes del envejecimiento. Medir la longitud del telómero en la práctica clínica nos permite establecer la edad biológica del paciente. Además, los telómeros más cortos para la edad cronológica se han asociado con cáncer, enfermedades infecciosas, fibrosis y enfermedades cardiometabólicas, entre otras. Los telómeros son el único componente genético que podemos modificar con intervenciones médicas y de estilos de vida, por medio de la activación

temporera de la telomerasa. Esta enzima repara y aumenta la longitud de los telómeros. Mantener un peso ideal, ejercitarse frecuentemente y mantener una dieta alta en frutas, vegetales y ácidos grasos omega-3 nos puede ayudar a mantener telómeros más largos.

Existen fármacos y suplementos que buscan activar la telomerasa de manera prolongada. Al medir los telómeros anualmente se puede determinar la velocidad del proceso de envejecimiento y evaluar el éxito de las intervenciones terapéuticas. Al integrar la medicina preventiva en la práctica médica podemos considerar la determinación de la longitud de los telómeros como una información sumamente útil en el contexto clínico. 

#### Literatura

1. Telomeres and age-related disease. Armanios M.J Clin Invest. 2013 Mar 1;123(3):996-1002.
2. The Hallmarks of Aging. López-Otín C1, Blasco MA, Partridge L, Serrano M, Kroemer G. Cell. 2013 Jun 6;153(6):1194-217.



## ¿Qué tan rápido estás envejeciendo?

La prueba de Telomeros revela una ventana a tu edad celular.



Estas y otras pruebas las encuentras en:

**HIGH PROFILE LABORATORY I**

Clínica SALUS - Guaynabo

787-720-0760

787-720-0767

[www.highprofilelab.com](http://www.highprofilelab.com)

**HIGH PROFILE LABORATORY II**

Torrimar Shopping Center

787-523-1922

787-523-1923

