

INTEGRACIÓN BÁSICO CLÍNICA DEL PACIENTE CON DERECHO A LONGEVIDAD



La longevidad humana: una revisión narrativa sobre las influencias biológicas, psicológicas y ambientales



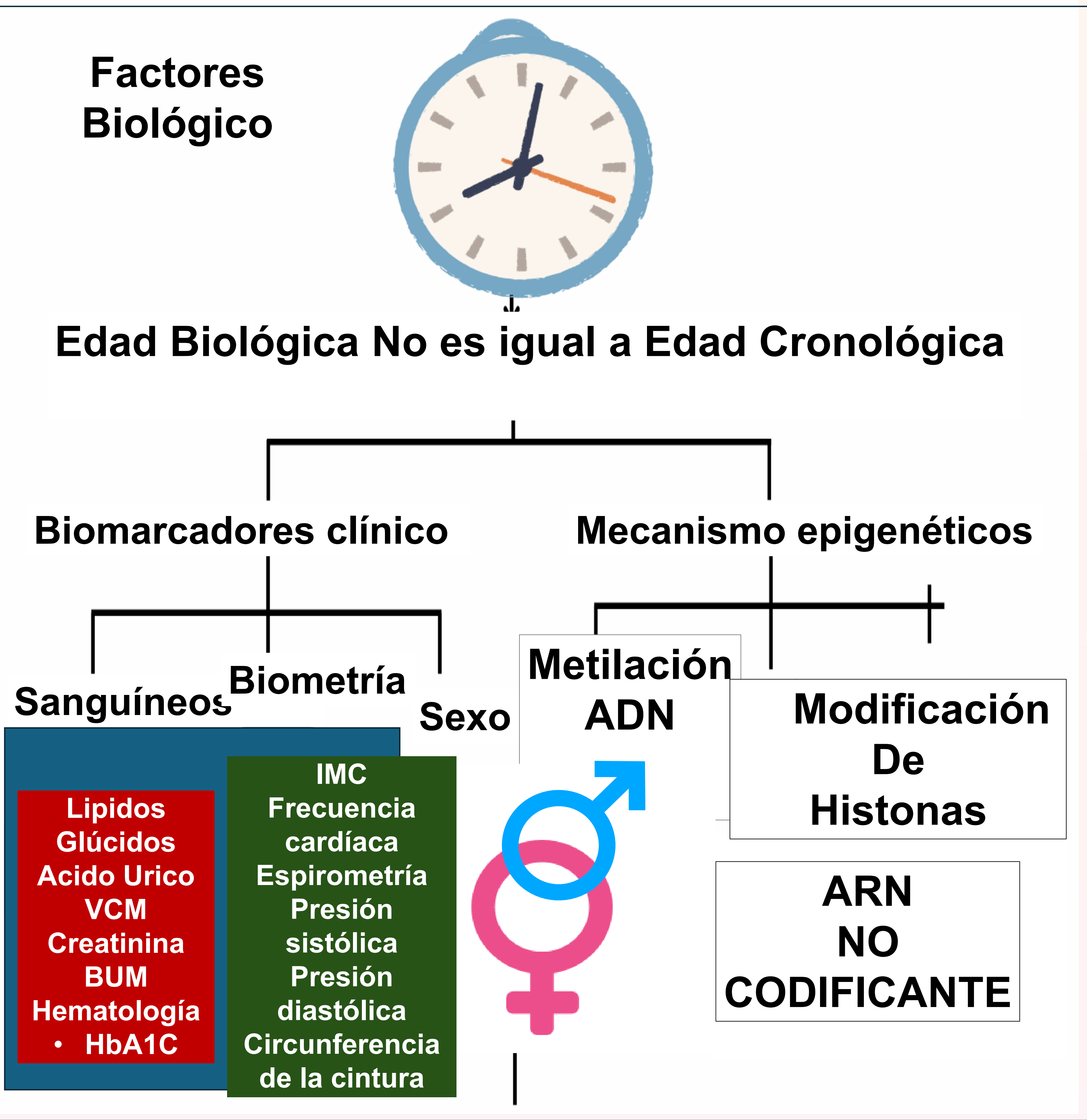
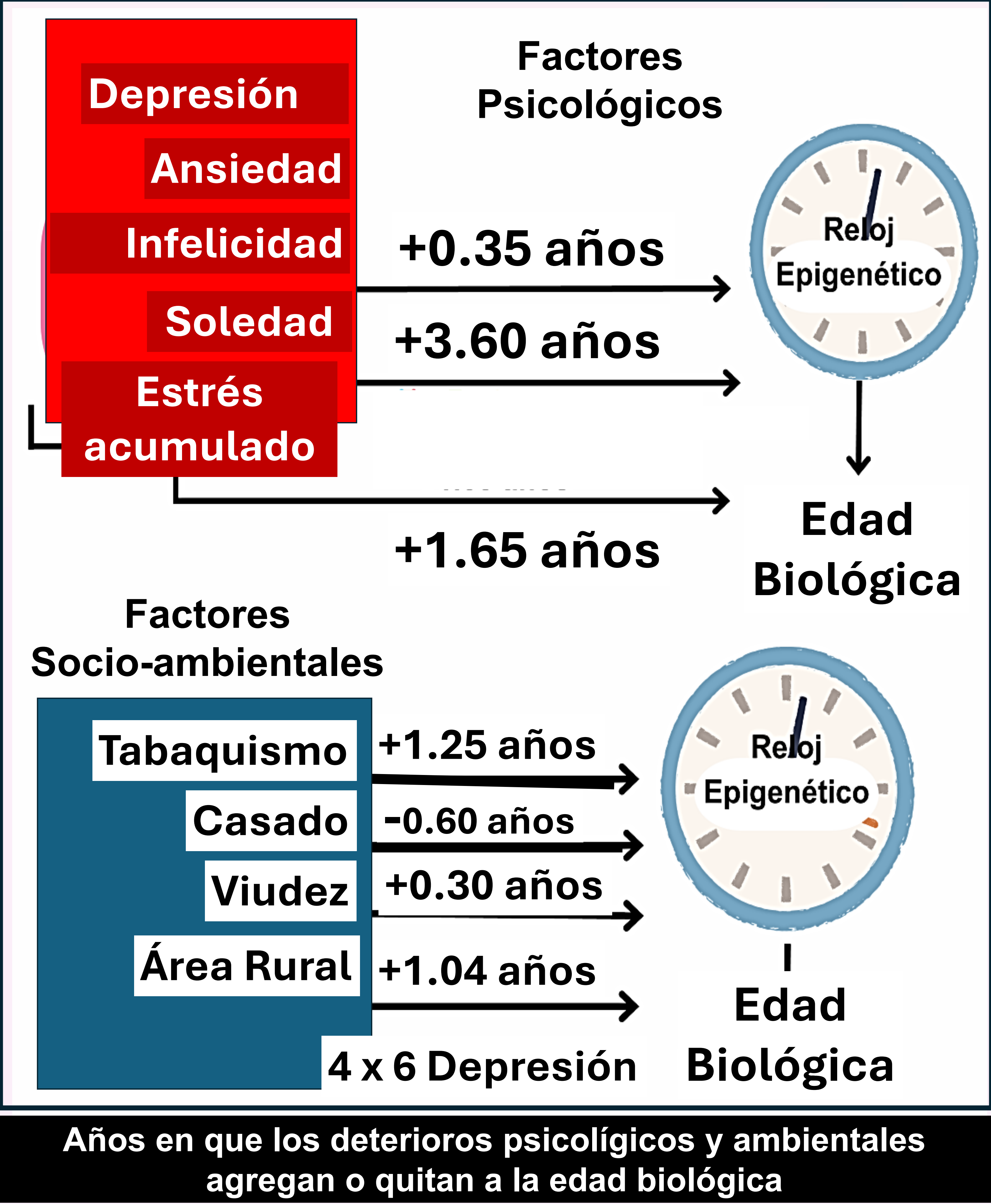
Universidad de Cartagena
Fundada en 1827

Álvaro Monterrosa-Castro, Isabella Minervini-de-la-Peña

Grupo de Investigación Salud de la Mujer – Facultad de Medicina – Universidad de Cartagena

La longevidad humana es el resultado de la interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y socioambientales. Comprender estos ejes permite no solo explicar las diferencias en la expectativa de vida entre individuos y poblaciones, sino también identificar determinantes modificables que pueden potenciar una vida más larga y saludable. Se hace necesario que todas las personas tengan una visión integral de lo que significa el concepto longevidad.

Para aportar elementos prácticos que permitan visibilizar la interacción biopsicosocial de la longevidad se realizó una revisión narrativa con búsqueda bibliográfica en las bases de datos *PUBMED* y *SCOPUS*.



Las condiciones de salud aceleran proceso de envejecimiento entre 1- 2 años.
Es posible reducir el ritmo de envejecimiento Con actividad física, dieta saludable y buen sueño [Buen dormir: Resta 0.44 años]
Estilos de vida saludables: reducen en un 48.0% la mortalidad cardiovascular

CONCLUSIÓN
Alargar la longevidad con autonomía, funcionalidad cognitiva y participación social requiere predisposición biológica, hábitos saludables y entornos favorecedores del bienestar integral. Promover estos factores es estrategia fundamental para prolongar la vida con calidad.

