

Medicina del futuro: La clave es vivir mejor

EDUARDO ANITUA



Me pide mi buen amigo Fernando Jáuregui que le escriba unas líneas en las que esboce mi visión sobre la medicina del futuro. No de un futuro de ciencia ficción lejano en el tiempo, sino de un futuro que ya ha comenzado, en el cual serán habituales los métodos y las técnicas médicas que hoy están asomándose desde los laboratorios y empezando a demostrar su validez.

No me extenderé en una descripción pormenorizada de investigaciones, ensayos clínicos o técnicas emergentes en el campo de la medicina, cuyos términos empiezan a ser habituales en los medios de comunicación (¿quién no ha oído ya hablar de células madre, terapia génica, medicina regenerativa, impresión de tejidos, implantes biónicos...?), y que están cambiando la práctica médica y la vida de las personas en pocos años.

En lugar de esto, quiero compartir una serie de reflexiones (que espero sean de más utilidad al lector), extraídas de mis más de 35 años de experiencia tanto como médico, como investigador.

Longevidad vs. calidad de vida

Los últimos 50 años han visto enormes avances en la medicina, que junto a otros factores, han permitido aumentar la esperanza de vida de forma espectacular. En España, sin ir más lejos, a mediados del siglo XX la esperanza de vida era de poco más de 60 años. Hoy esa esperanza de vida media es de más de 83 años... ¡más de 20 años en medio siglo!

Todos los estudios poblacionales indican que esa esperanza de vida media seguirá creciendo (recientes estudios indican que para las mujeres españolas – los hombres tenemos una esperanza de vida menor – se acercará a los 90 años hacia 2030), pero esto, que sin duda es una buena noticia, nos enfrenta también a grandes retos (envejecimiento poblacional, enfermedades crónicas, dependencia, pensiones, etc.). Y es que si bien los avances médicos del pasado siglo nos han llevado a aumentar significativamente el número de años

“Los cambios en nuestros hábitos de vida pueden cambiar la expresión de nuestra genética, con la consiguiente posibilidad de no heredar las patologías de nuestros padres”

que vivimos, lo que no hemos conseguido es prolongar de igual manera la calidad de vida, es decir, el mantener durante más años nuestras capacidades físicas, mentales y emocionales para poder disfrutar de esos “años extra”.

Así, uno de los mayores desafíos de la medicina (y de la sociedad) en los próximos años, será que esa gran longevidad que hemos alcanzado podamos disfrutarla con verdadera calidad de vida, y a ese respecto hay algunas consideraciones que quiero compartir con el lector:

Medicina personalizada

Progresivamente la medicina del futuro está dejando de ser una medicina “generalista”, construida a base de diagnósticos, fármacos, técnicas quirúrgicas y terapias aplicadas de forma muy similar a cualquier paciente, para pasar a ser una medicina **personalizada**, que tratará al paciente de forma individualizada (tratando no solo las consecuencias, sino yendo al origen de los problemas), teniendo en cuenta sus circunstancias particulares, como su carga genética o sus hábitos de vida, a la hora de prevenir, diagnosticar y tratar a un paciente.

Un ejemplo, que veremos frecuentemente en los próximos años, será la modificación genética de los embriones para evitar el desarrollo de ciertas mutaciones que den lugar a enfermedades fatales o invalidantes. Igualmente, ya sabemos que lo que se denominan cambios epigenéticos, es decir, los cambios en nuestros hábitos de vida, pueden cambiar la expresión



de nuestra genética, con la consiguiente posibilidad de no heredar las patologías de nuestros padres.

La biología manda

También en este aspecto la medicina está cambiando a pasos agigantados, **pasando de una medicina basada en la química, a una medicina basada en la biología**, esto es, que busca las respuestas a muchos interrogantes y necesidades en la propia biología del cuerpo humano. Esa es la base de la **Medicina Regenerativa**, una de nuestras áreas de investigación, el estudio de los procesos biológicos que tienen lugar en el cuerpo humano de forma natural para ser capaces de reproducirlos, estimularlos y potenciarlos en forma de terapias personalizadas avanzadas (por ejemplo, en la reparación de los tejidos dañados).

Prevención = hábitos saludables

Otro de los importantes avances será en el diagnóstico de enfermedades, ya que la medicina del futuro apuesta por el diagnóstico temprano como forma de atajar numerosas patologías.

Pero sin duda, el aspecto que considero más relevante, y por ello quiero acabar estas reflexiones con él, es que el mayor avance de salud de las próximas décadas será en la **prevención de la enfermedad, y que esta prevención está íntimamente ligada a la adopción de hábitos de vida saludables por sectores cada vez mayores de la población.**

Estoy seguro de que hábitos perniciosos como el tabaquismo, el alcoholismo o el sedentarismo, ocuparán

espacios cada vez más reducidos en la sociedad, con la consiguiente disminución de numerosas enfermedades en las que son factores principales o subyacentes.

Alimentación saludable, práctica habitual de la actividad física, higiene del sueño (los buenos hábitos de sueño sustituyen a las "pastillas para dormir"), equilibrio mental-emocional y desarrollo intelectual son los cuatro pilares en los que se basará la mejora de la calidad de vida en los próximos años.

A estos podría añadirse un quinto pilar que a los españoles se nos da muy bien (y que es una de las bases de la calidad de vida): una vida social plena. Estudios recientes de Harvard avalan que un entorno social adecuado disminuye el riesgo de enfermedad y aumenta la calidad de vida. Es decir, dedicar tiempo de calidad a la familia, los amigos y al entorno afectivo en general es bueno para la salud. No puedo acabar con una mejor recomendación para el lector. ●

Eduardo Anitua.

Doctor en Medicina y presidente y director científico de Biotechnology Institute, líder mundial en implantología y rehabilitación oral, y un referente internacional en la aplicación de terapias regenerativas. Presidente de la Fundación Anitua para la investigación médica.

