



Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition)

By Andrew Weil M.D.

Download now

Read Online ➔

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition)

By Andrew Weil M.D.

*La curación espontánea...Salud total en 8 semanas...Eating Well for Optimum Health...The Healthy Kitchen...*en cada uno de sus admirados bestsellers, el Dr. Andrew Weil combina enfoques tradicionales y no tradicionales de la vida saludable.

Su nuevo libro, *Salud con la edad*, está basado en la creencia del Dr. Weil de que hay mucho que podemos hacer para mantener el buen funcionamiento de nuestros cuerpos y mentes en todas las fases de la vida, aunque el envejecimiento sea un proceso irreversible. Enormemente informativo, práctico y estimulante, está repleto de la simpática franqueza y del sentido común que han caracterizado todos sus libros.

Salud con la edad explica cómo envejece el cuerpo y describe diversos posibles elíxires para extender la vida –hierbas, hormonas, «medicinas» anti-edad, remedios naturales–, separando los mitos de los hechos, y delineando la diferencia entre ideas falsas y posibilidades reales.

También detalla una dieta fácil que protege el sistema inmunológico y ayuda al cuerpo a ser más resistente. Ofrece gran cantidad de consejos prácticos sobre ejercicios, cuidados preventivos, control del estrés, y crecimiento espiritual, todo lo cual puede ayudarle a obtener una salud óptima durante el proceso de envejecimiento.

Salud con la edad –un libro para personas de cualquier edad– es, hasta la fecha, el libro más importante y de mayor alcance de Andrew Weil.

↓ [Download Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y ...pdf](#)

📖 [Read Online Salud con la edad: Una vida de bienestar físico ...pdf](#)

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition)

By Andrew Weil M.D.

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D.

*La curación espontánea...Salud total en 8 semanas...Eating Well for Optimum Health...The Healthy Kitchen...*en cada uno de sus admirados bestsellers, el Dr. Andrew Weil combina enfoques tradicionales y no tradicionales de la vida saludable.

Su nuevo libro, *Salud con la edad*, está basado en la creencia del Dr. Weil de que hay mucho que podemos hacer para mantener el buen funcionamiento de nuestros cuerpos y mentes en todas las fases de la vida, aunque el envejecimiento sea un proceso irreversible. Enormemente informativo, práctico y estimulante, está repleto de la simpática franqueza y del sentido común que han caracterizado todos sus libros.

Salud con la edad explica cómo envejece el cuerpo y describe diversos posibles elixires para extender la vida –hierbas, hormonas, «medicinas» anti-edad, remedios naturales–, separando los mitos de los hechos, y delineando la diferencia entre ideas falsas y posibilidades reales.

También detalla una dieta fácil que protege el sistema inmunológico y ayuda al cuerpo a ser más resistente. Ofrece gran cantidad de consejos prácticos sobre ejercicios, cuidados preventivos, control del estrés, y crecimiento espiritual, todo lo cual puede ayudarle a obtener una salud óptima durante el proceso de envejecimiento.

Salud con la edad –un libro para personas de cualquier edad– es, hasta la fecha, el libro más importante y de mayor alcance de Andrew Weil.

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D.
Bibliography

- Sales Rank: #1088749 in Books
- Published on: 2005-10-18
- Released on: 2005-10-18
- Original language: Spanish
- Number of items: 1
- Dimensions: 9.30" h x .80" w x 6.20" l, 1.13 pounds
- Binding: Paperback
- 366 pages

 [Download Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y ...pdf](#)

 [Read Online Salud con la edad: Una vida de bienestar físico ...pdf](#)

Editorial Review

Review

"Es el pionero de la medicina integrativa, la cual combina métodos clínicos tradicionales con curaciones alternativas y remedios herbales... Él ha tocado un nervio de la medicina". —*USA Today*

"El Dr. Andrew Weil es un fenómeno extraordinario".

—*The Washington Post*

About the Author

Andrew Weil es autor de diez otros libros. Graduado en medicina de la Universidad de Harvard, actualmente se desempeña como profesor de medicina y director del Programa de Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona. Igualmente, El Dr. Weil es autor del boletín mensual *Self Healing*, así como de una columna mensual en la revista *Prevention*. Actualmente reside en Arizona.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

1

La inmortalidad

Pregunta: Si usted pudiera vivir eternamente, ¿lo haría, y de ser así, por qué?

Respuesta: No querría vivir eternamente, porque no deberíamos. Si tuviéramos que vivir para siempre, entonces viviríamos eternamente. Pero no podemos vivir eternamente, por eso yo no querría vivir eternamente.

—Miss Alabama, en el concurso de «Miss Estados Unidos» de 1994

Nuestra actitud frente al envejecimiento, y nuestra reacción hacia los cambios que la edad produce en nuestro aspecto están absolutamente condicionados porque sabemos que nos dirigimos inexorablemente hacia la muerte. No tengo intención de escribir sobre eso o del miedo a la muerte en este libro, pero me resulta imposible evitar mencionar ambos fenómenos como la fuente de nuestros sentimientos negativos acerca de la edad avanzada, pues están enteramente basados en el miedo.

Algunas especies envejecen más lentamente que los humanos, y otras con mayor velocidad. He tenido muchos perros a lo largo de los años, y he sido testigo de cómo mis compañeros caninos crecían, envejecían y morían. Mientras escribo, contemplo una fotografía de hace varios años de mis dos ridgebacks de Rhodesia en el porche delantero de mi casa en el sur de Arizona. Uno es un joven macho, Jambo, que no tendría más de un año cuando se tomó la fotografía. Está erguido, y es elegante y guapo, con toda la vitalidad de la juventud. La otra, B.T., tenía más de quince, bastante mayor para una raza tan grande. Está tendida, y su cara está completamente blanca. Poco después de esa imagen, no podía levantarse siquiera. Le proporcioné todo lo que necesitaba durante su declive, pero finalmente tuve que sacrificarla un día antes de que cumpliera dieciséis años.

Ahora Jambo tiene ocho años, y aún está en su apogeo: elegante, guapo y vital. Posee una profunda y enternecedora personalidad, que hace de él un compañero animal ideal. La mayoría de la gente que lo conoce

comenta el buen aspecto que tiene, esa perfecta combinación de fuerza y belleza. A veces, cuando estoy leyendo en la cama por la noche, le invito a que suba y se eche a mi lado durante unos minutos. Si le acaricio el pecho de una forma especial, mira hacia el techo y extiende su cuello en una postura de noble satisfacción que me gusta contemplar. Pero cuando adopta esta posición, no puedo evitar fijarme en los primeros pelos blancos que han aparecido en su barbilla completamente negra. Y siempre que los veo, tampoco se me pasa por alto que cada vez tiene más.

Sé por experiencia que esta suave llovizna blanca anuncia los cambios que están por venir, y que también llegará el día en que él estará cubierto por una capa blanca de vejez. Cuando veo las señales de la edad poblando su fuerte cuello, pienso en mi propio vello facial, que antaño fue negro, y en el inexorable paso del tiempo y los implacables cambios que atacan los cuerpos a medida que llega el declive. Pienso en el dolor de perder a nuestros compañeros, en la separación que soportarán los que me aman y a los que amo, y en mi propio miedo al final; en fin, pienso en toda la tristeza que jamás puede desligarse de la alegría de la experiencia humana. Y estas reflexiones me embargan cuando observo unos pocos pelos blancos en el cuello de mi perro.

Todos sabemos que la vida tiene un límite, y fantaseamos acerca de la vida eterna. No es, pues, nada extraño que invirtamos tanto esfuerzo en negar el hecho de que envejecemos, mediante el uso de cosméticos, cirugía plástica y pequeñas mentiras («¡qué joven te ves!»). También por eso caemos rendidos ante las promesas de la medicina anti-edad, que nos dice que puede detener, e incluso revertir, el paso del tiempo.

La inmortalidad es un concepto muy seductor, pero me pregunto cuánta gente se ha detenido a pensar acerca de su significado e implicaciones reales, pues veremos que no es algo tan sencillo. Le invito a analizar la inmortalidad conmigo, a través del lente de la biología. Aparte de proporcionarle un marco de reflexión sobre cómo envejecer con salud, le permitirá familiarizarse con los últimos descubrimientos de los científicos que estudian el proceso de envejecimiento. Todos los consejos prácticos que le daré en este libro están basados en estas pruebas científicas*, y nacen de una filosofía que rechaza la inmortalidad y la eterna juventud como objetivos vitales que no son merecedores de nuestros desvelos.

En todos los niveles de nuestro ser, desde nuestras células hasta nuestra psiquis, existe una tensión entre mortalidad e inmortalidad. Comprender esta tensión le ayudará a aceptar el proceso de envejecimiento, y le impulsará a aprender a convivir con él de la forma más digna posible.

Empecemos con la inmortalidad a nivel celular. Hasta 1961, los investigadores creían, al menos en teoría, que las células normales extraídas del cuerpo y cultivadas en laboratorios deberían ser capaces de crecer y dividirse hasta el infinito si se suplían sus necesidades: es decir, si recibían un suministro de alimentación constante y si se eliminaban sus residuos. Ese año, Leonard Hayflick y Paul Moorhead, del Instituto Wistar de Filadelfia, demostraron lo contrario: que todas las células normales se dividen con el fin de regenerarse, un número determinado y finito de veces. Esta cifra se conoce hoy como el límite de Hayflick. Su descubridor, actualmente profesor de anatomía en la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Francisco, es uno de los principales biogerontólogos que existen. Su libro, *How and Why We Age*, publicado por

primera vez en 1994, es el mejor que he leído sobre el tema, y recomiendo su lectura.

El límite de Hayflick es distinto según la especie, y a menudo está correlacionado con la esperanza de vida. Los humanos cuentan con

* Para mayor comodidad del lector, al final del texto se incluye un glosario con algunos de los términos

científicos que emplearé.

un límite de Hayflick de unas cincuenta divisiones celulares, lo que los convierte en los mamíferos más longevos. Los ratones, que viven un máximo de tres años, tienen un límite de unas quince divisiones, y en las gallinas, que pueden llegar a vivir doce años, el límite es de veinticinco. En el punto más extremo de la longevidad, la tortuga de las Galápagos, que en ocasiones alcanza los 175 años, posee un límite de Hayflick de 110.

Las células HeLa, sin embargo, pueden realizar un número infinito de divisiones. No envejecen. Siguen creciendo y dividiéndose siempre que tengan nutrientes, oxígeno, espacio y algún medio de deshacerse de sus residuos. Las células HeLa fueron las primeras células humanas que se cultivaron fuera del cuerpo humano en grandes cantidades. Debido a su longevidad, constituyeron una revolución en el campo de la investigación médica y biológica, y rápidamente se adoptaron en los laboratorios de todo el mundo. El límite de Hayflick de las células humanas es cincuenta, pero las células HeLa lo ignoran. En cierto sentido, son inmortales.

Me enseñaron que «HeLa» se compone a partir de las sílabas iniciales del nombre y apellido de una mujer, Helen Lane, que se suponía era la fuente original de las células. Más tarde se descubrió que esto no era cierto, sino que las células procedían en realidad de Henrietta Lacks, una mujer pobre afroamericana de Baltimore, cuya historia salió a la luz años después de que sus células se multiplicaran prodigiosamente allá donde se estudiaban.

Henrietta nació en el seno de una familia de recolectores de tabaco de Virginia. Se mudó a Baltimore en 1943 a los veintitrés años, se casó y tuvo cinco hijos en un corto espacio de tiempo. Luego, a principios de 1951, empezó a sufrir de hemorragias vaginales anómalas. Fue a la clínica del hospital Johns Hopkins, donde un doctor halló un tumor de aspecto preocupante de un cuarto de libra (unos 115 gramos) en el cuello del útero. El médico mandó hacer una biopsia, y envió muestras del tejido para el diagnóstico. Resultó ser maligno. Poco después, Henrietta regresó a la clínica para empezar el tratamiento de radiación, pero antes de eso se tomó otra muestra del tumor y esta vez se envió a George Gey, jefe de la unidad de investigación de cultivo de tejidos de Johns Hopkins.

Gey, junto con su esposa Margaret, llevaba tiempo en busca de células humanas que fueran capaces de crecer fuera del cuerpo humano. Su principal objetivo era estudiar el cáncer con el fin de hallar una cura. La biopsia de Henrietta Lacks le dio exactamente lo que necesitaba. Sus células cancerígenas crecían en las probetas como ninguna otra, con vigor y agresividad. Por supuesto, éstas eran malas noticias para la donante. A los pocos meses, el tumor de Henrietta había hecho metástasis por todo su cuerpo, originando tumores en todos sus órganos, hasta que falleció entre grandes dolores, en una sección racialmente segregada del hospital Johns Hopkins el 4 de octubre de 1951, ocho meses después del diagnóstico. El mismo día, George Gey apareció en televisión para anunciar su revolucionario descubrimiento en el campo de la investigación sobre el cáncer. Sostuvo un vial que contenía las células de Henrietta, y por primera vez las llamó células HeLa.

La demanda de células HeLa creció rápidamente. Los Gey enviaron viales a sus colegas, que a su vez las enviaron a otros, y poco tiempo después las células cancerígenas de Henrietta Lacks se multiplicaban por los laboratorios de todo el mundo. Gracias a ellas se descubrió la primera vacuna contra la polio, y también se utilizaron para estudiar los efectos de las drogas y la radiación, los mecanismos genéticos y muchas otras enfermedades. Hasta las mandaron al espacio en un transbordador espacial, para ver cómo se desarrollaban en la gravedad cero las células humanas cultivadas. Si se sumaran todas las células HeLa que existen en el mundo, la cifra superaría varias veces el peso del ser humano del cual procedieron.

La historia de Henrietta Lacks también plantea cuestiones éticas y sociales bastante incómodas y delicadas, pues ella jamás dio su consentimiento ni tuvo conocimiento de que sus células se emplearían de este modo. Ni ella ni su familia recibieron compensación alguna por el uso de las células (de hecho no se enteraron de lo sucedido hasta veinticuatro años después), y ninguno de los científicos que trabajó con las células HeLa reconoció jamás su papel en la investigación. Pero eso es otra historia.

¿Por qué siguen viviendo las células HeLa, quizá eternamente, cuando el ser humano que las produjo murió hace tiempo, y cuando la mayoría de las células envejecen después de un número determinado de divisiones? ¿Qué factor o factores condicionan la cantidad de divisiones que pueden realizar las células de distintos organismos? Las respuestas están grabadas en el ADN, nuestro material genético. El ADN está presente en unas estructuras en forma de barra llamadas cromosomas, que están en el núcleo de cada célula. Cuando éstas van a dividirse, para iniciar la reproducción y generar más tejido, los cromosomas tienen que replicarse, de modo que cada célula hija posea la misma información genética que su célula original. Las espirales de ADN que componen los cromosomas se desenroscan de modo que el código genético pueda copiarse para generar cadenas duplicadas, pero cada vez que el proceso tiene lugar, se pierde algo: un pedazo del extremo de cada fragmento.

Los cromosomas se interrumpen en una región concreta del ADN conocida como telómero. El nombre tiene una raíz griega, que significa «cuerpos finales». Los telómeros se han comparado al fragmento final de plástico en que terminan los cordones de los zapatos, pero no es un símil correcto, puesto que no existe ningún extremo. El telómero es más bien una secuencia repetida de seis «letras» (aminoácidos) del código del ADN —TTAGGG— que en español podrían traducirse como ELFIN. Esta secuencia se repite miles de veces en una célula joven. La mecánica de la replicación del ADN implica la pérdida de una porción del telómero cada vez que se produce una división celular. En el límite de Hayflick, la longitud del telómero restante no basta como para que se dupliquen cadenas de ADN sin provocar graves perjuicios genéticos. De modo que la célula ya no se divide, y termina su vida reproductiva. Llega la senectud y con el tiempo, la muerte de la célula.

El descubrimiento de los telómeros y su posible relación con la esperanza de vida máxima de los organismos, fue uno de los avances más importantes en el campo de la genética y de la biogerontología. Ha permitido a los investigadores resolver uno de los grandes misterios del cáncer: cómo puede ser que las células cancerígenas se vuelvan inmortales y sigan dividiéndose y multiplicándose hasta matar el organismo en el que surgen. En 1985, las doctoras Carol Greider y Elizabeth Blackburn informaron que habían descubierto la telomerasa, una enzima que añade más unidades de seis letras a los telómeros, compensando así la pérdida normal de fragmentos durante la división celular. La primera vez que detectaron su presencia fue en un animal unicelular microscópico llamado Tetrahymena, que vive en los lagos de agua dulce y en los ríos. Se utiliza habitualmente en la investigación genética, pero desde entonces la telomerasa también se ha descubierto en muchos otros organismos multicelulares, incluyendo los seres humanos. Aunque casi nunca está presente en las células normales, la mayoría de las células cancerígenas son capaces de producirla.

Users Review

From reader reviews:

Ruth Brinkman:

This Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) are reliable for you who want to be described as a successful person, why. The key reason why of this Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) can be on the list of great books you must have will be giving you more than just simple reading through food but feed anyone with information that perhaps will shock

your before knowledge. This book is definitely handy, you can bring it everywhere you go and whenever your conditions in the e-book and printed kinds. Beside that this Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) forcing you to have an enormous of experience such as rich vocabulary, giving you tryout of critical thinking that we know it useful in your day task. So , let's have it and enjoy reading.

Marie Aultman:

Reading a e-book can be one of a lot of task that everyone in the world enjoys. Do you like reading book thus. There are a lot of reasons why people fantastic. First reading a e-book will give you a lot of new info. When you read a publication you will get new information due to the fact book is one of various ways to share the information or maybe their idea. Second, reading through a book will make anyone more imaginative. When you reading through a book especially fiction book the author will bring that you imagine the story how the personas do it anything. Third, it is possible to share your knowledge to others. When you read this Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition), you can tells your family, friends and soon about yours e-book. Your knowledge can inspire the mediocre, make them reading a e-book.

Rodolfo Buker:

Spent a free time for you to be fun activity to do! A lot of people spent their spare time with their family, or their friends. Usually they undertaking activity like watching television, likely to beach, or picnic inside the park. They actually doing same task every week. Do you feel it? Do you want to something different to fill your own personal free time/ holiday? Could possibly be reading a book might be option to fill your free of charge time/ holiday. The first thing that you ask may be what kinds of guide that you should read. If you want to consider look for book, may be the publication untitled Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) can be very good book to read. May be it can be best activity to you.

Helen Price:

Do you like reading a publication? Confuse to looking for your chosen book? Or your book has been rare? Why so many problem for the book? But any people feel that they enjoy to get reading. Some people likes examining, not only science book but in addition novel and Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) or perhaps others sources were given expertise for you. After you know how the truly amazing a book, you feel need to read more and more. Science e-book was created for teacher or maybe students especially. Those textbooks are helping them to include their knowledge. In some other case, beside science book, any other book likes Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) to make your spare time far more colorful. Many types of book like this.

Download and Read Online Salud con la edad: Una vida de

bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D.
#BNQV2I0415W

Read Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. for online ebook

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. books to read online.

Online Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. ebook PDF download

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. Doc

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. Mobipocket

Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D. EPub

BNQV2I0415W: Salud con la edad: Una vida de bienestar físico y espiritual (Spanish Edition) By Andrew Weil M.D.