

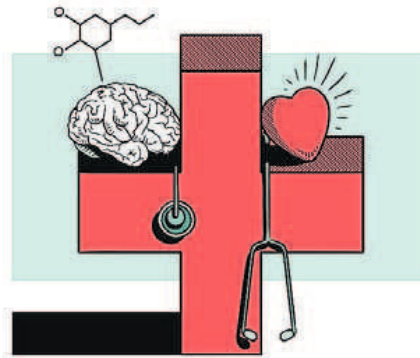
¿HACIA DÓNDE VAMOS?

Hacia la medicina del futuro

EDUARDO ANITUA

Doctor en Medicina e investigador

El mayor avance de la salud en las próximas décadas será la prevención de la enfermedad, ligada a hábitos de vida saludables



FEELIP ARIZA

Hablar sobre el futuro es saber que te vas a quedar corto. Y cuando hablamos de ciencia, de investigación, de tecnología o de medicina, posiblemente aún más porque día a día vamos viendo cómo las expectativas que se generaban hace solo unos años de nuevos avances en estos campos se ven superadas por la realidad.

Así, puestos a escribir unas líneas para esbozar mi visión sobre la medicina del futuro, no voy a hacerlo sobre un futuro de ciencia ficción lejano en el tiempo, sino de un futuro ya iniciado, en el cual serán habituales los métodos y técnicas médicas que están asomándose desde los laboratorios y empezando a demostrar su validez y eficacia. No me extenderé en una descripción pormenorizada de investigaciones, ensayos clínicos o técnicas emergentes en la medicina, cuyos términos empiezan a ser habituales en los medios de comunicación (¿quién no ha oído hablar de células madre, terapia génica, medicina regenerativa, impresión de tejidos, terapia vírica, implantes biónicos...?), y que están cambiando la práctica médica y la vida de las personas desde hace poco. En lugar de esto, compartiré una serie de reflexiones (que espero sean más útiles al lector), extraídas de mis más de 35 años de médico e investigador.

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

Todos los estudios poblacionales indican que esa esperanza de vida media seguirá creciendo (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, sin duda una buena noticia, nos enfrenta tam-

bién 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 los años de vida, no hemos conseguido prolongar de igual manera la calidad de vida, es decir, mantener 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) 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:

La medicina cambia a pasos agigantados, pasando de una basada en la química a una basada en la biología; esto es, que busca respuestas a muchos interrogantes y necesidades en la biología del cuerpo humano. Esa es la base de la Medicina Regenerativa, una de las áreas de investigación que desarrollamos en nuestro equipo, 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 reparar los tejidos dañados).

Progresivamente la medicina del futuro está dejando de ser 'generalista', construida a base de diagnósticos, fármacos, técnicas quirúrgicas y terapias aplicadas de forma muy parecida a distintos pacientes, para pasar a ser una medicina personalizada, que abordará 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 hábitos de vida, a la hora de prevenir, diagnosticar y tratar. Un ejemplo que veremos 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 los denominados cambios epigenéticos, es decir, los cambios en nuestros hábitos de vida, pueden modificar la expresión de nuestra carga genética, por ejemplo haciendo que no se expresen genes heredados de nuestros padres que pueden dar lugar a patologías, de ahí la importancia y gran responsabilidad que tenemos al adoptar hábitos de vida saludables. Otro de los importantes avances será en el diagnóstico de enfermedades, ya que la medicina del futuro apuesta por el diagnóstico precoz 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 se producirá 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. Debemos responsabilizarnos de nuestra propia salud. Y 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 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 alaveses se nos da muy bien (y que es una de las bases de la calidad de vida): una vida social plena. Estudios 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, amigos y entorno afectivo en general es bueno para la salud. No puedo acabar con una mejor recomendación para el lector.