

# GUÍA VitalBlood

## Tu hoja de ruta para solicitar biomarcadores clave de longevidad a tu médico

---

**“La medicina del futuro no espera a la enfermedad: la anticipa, la mide y la previene.”**

Esta guía está diseñada para ayudarte a conversar con tu médico con argumentos claros y científicos, solicitando biomarcadores clave que reflejan tu estado de salud y envejecimiento real.

---

### ¿Qué encontrarás en esta guía?

- Los 16 biomarcadores más relevantes para tu longevidad y salud metabólica
  - Frases sugeridas para hablar con tu médico
  - Justificación científica sencilla, pero rigurosa
  - Opciones para ir más allá con herramientas como PhenoAge y Framingham
  - Acceso a especialistas en longevidad desde **VitalExtension.com**
- 

## BIOMARCADORES ESENCIALES PARA Longevidad y Prevención

### 1. Proteína C Reactiva ultrasensible (PCR-us)

Detecta inflamación crónica de bajo grado, factor clave en envejecimiento y riesgo cardiovascular.

“¿Podemos incluir la PCR-us para evaluar inflamación silenciosa y riesgo vascular?”

### 2. Homocisteína

Marcador de riesgo vascular, neurodegeneración y envejecimiento.

“He leído que niveles altos de homocisteína están asociados a envejecimiento vascular.”

### 3. Lipoproteína(a) - Lp(a)

Riesgo cardiovascular genético, no modificable por estilo de vida.

“¿Podríamos medir mi Lp(a)? Sé que es un predictor independiente de riesgo.”

#### **4. Insulina en ayunas**

Detecta resistencia a la insulina antes de que suba la glucosa.

“Me interesa ver si hay señales tempranas de disfunción metabólica.”

#### **5. Hemoglobina glicosilada (HbA1c)**

Refleja el promedio de glucosa de los últimos 3 meses.

“¿Podemos revisar mi HbA1c para ver cómo manejo la glucosa a largo plazo?”

#### **6. Péptido C**

Evalúa la producción de insulina endógena y posible resistencia.

“¿Podemos incluir el péptido C para ver si mi páncreas está hiperactivo?”

#### **7. Glutatión reducido (GSH)**

Antioxidante maestro intracelular, indicador de envejecimiento celular.

“He leído que el glutatión bajo está ligado al daño oxidativo acumulado.”

#### **8. 8-OHdG en orina**

Mide daño oxidativo al ADN, vinculado con cáncer y envejecimiento.

“¿Podríamos evaluar 8-OHdG para ver si tengo estrés oxidativo celular?”

#### **9. Longitud de telómeros (opcional)**

Estimación del envejecimiento biológico a nivel celular.

“Sé que no es una prueba común, pero me interesa valorar mi edad biológica.”

#### **10. DHEA-S**

Marcador de vitalidad, inmunidad y envejecimiento endocrino.

“¿Podemos evaluar mis niveles de DHEA-S? Sé que caen con la edad.”

#### **11. Testosterona total y libre (hombres)**

Hormona clave en longevidad masculina, masa muscular y energía.

“Me gustaría conocer mis niveles de testosterona por prevención.”

#### **12. Estradiol y Progesterona (mujeres)**

Hormonas sexuales femeninas, claves en metabolismo, hueso y ánimo.

“¿Podemos medir estrógenos y progesterona para anticipar el climaterio?”

### 13. TSH, T3 libre, T4 libre

Evaluación completa de la función tiroidea.

“¿Podemos revisar no solo la TSH, sino también T3 y T4 libres?”

### 14. Vitamina D (25-OH)

Marcador inmunitario y antienviejecimiento.

“¿Podemos incluir la vitamina D? Sé que es clave para el sistema inmune.”

### 15. Vitamina B12 (holotranscobalamina)

Prevención de fatiga, niebla mental y deterioro cognitivo.

“¿Podemos medir la B12 activa para descartar deficiencias ocultas?”

### 16. Ferritina

Reserva de hierro y marcador indirecto de inflamación.

“Me interesa saber si tengo niveles óptimos de ferritina, ni bajos ni altos.”

---

## TIPS PARA HABLAR CON TU MÉDICO

1. **Lleva esta guía impresa o en tu móvil.** Señala los biomarcadores que deseas comentar.
  2. **Usa frases proactivas y respetuosas:** “¿Podemos hacer esto como parte de un enfoque preventivo?”
  3. **Adapta tu enfoque según tu médico:** si es privado o funcional, puedes ir más allá. En el sistema público, céntrate en los esenciales.
  4. **Recuerda:** pedir no es imponer. Tú eres el guardián de tu salud, tu médico es tu aliado.
- 

## BIOBOX - ¿Quieres conocer tu edad biológica real?

**PhenoAge** es un índice científico validado para calcular tu edad biológica a partir de 9 biomarcadores clínicos comunes.

Biomarcador para PhenoAge	Incluido en esta guía
-----	-----
Creatinina sérica	Glucosa en ayunas
Leucocitos totales	Linfocitos %
Hemoglobina, RDW, MCV (hemograma)	Fosfatasa alcalina
	Albúmina sérica
	PCR ultrasensible

“¿Podemos incluir estos parámetros para calcular mi edad biológica PhenoAge?”

Puedes calcular tu edad biológica real en:

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

---

## ♥ BIOBOX - ¿Conoces tu edad vascular real?

El test **Framingham** estima tu riesgo cardiovascular a 10 años. En VitalExtension.com puedes usarlo gratis con tus datos clínicos.

| Parámetro requerido | Incluido en esta guía |  
|-----|-----| | Edad, sexo, tabaquismo | |  
Presión arterial | | Colesterol total y HDL | | Diabetes diagnosticada |  
|

“¿Podemos revisar los datos para estimar mi riesgo cardiovascular Framingham?”

Calcula tu riesgo en:

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

---

## VITALBLOOD PRO - SOLO PARA PACIENTES AVANZADOS

Esta sección es opcional y pensada para pacientes que ya están trabajando con médicos especializados en longevidad.

| # | Biomarcador PRO | ¿Qué evalúa? |  
|----|-----|-----| | 17 | IL-6 |  
Inflammaging / inflamación silenciosa | | 18 | ApoB | Riesgo cardiovascular más preciso que LDL | | 19 | HOMA-IR | Resistencia a la insulina real | | 20 | TMAO | Riesgo cardiovascular microbiano | | 21 | hs-Troponina T | Lesión cardíaca subclínica | | 22 | NT-proBNP | Envejecimiento cardíaco silencioso | | 23 | Cortisol matutino | Salud del eje HHA / estrés crónico | | 24 | T3 reversa / T3 libre | Conversión tiroidea funcional | | 25 | Ratio Zinc / Cobre | Defensa antioxidante e inmunidad |

Consulta a un médico experto antes de pedirlos. Estos biomarcadores requieren interpretación avanzada.

---

## CTA FINAL

¿Ya tienes tus resultados y no sabes cómo interpretarlos?

En [www.vitalexextension.com](http://www.vitalexextension.com) puedes reservar cita con uno de nuestros especialistas mediante videoconferencia.

Resolverás todas tus dudas

Obtendrás una interpretación personalizada de tus biomarcadores

Te ayudaremos a tomar decisiones antes de que aparezcan los problemas

**Vital Extension: medicina de precisión para una vida más larga y mejor.**

---