

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 te ayudará a conversar con tu médico con argumentos científicos claros, solicitando biomarcadores que reflejan tu estado de salud.

Biomarcadores esenciales para prevención

Inflamación y daño oxidativo

La inflamación crónica de bajo grado ("inflammaging") y el estrés oxidativo aceleran el envejecimiento biológico y elevan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y cáncer.

- **Proteína C Reactiva ultrasensible (PCR-us):** Detecta inflamación crónica subclínica.
- **Neutrófilos/Linfocitos ratio (NLR):** Predice mortalidad y carga inflamatoria sistémica.
- **Glutación reducido (GSH):** Antioxidante maestro intracelular; disminuye con la edad.
- **8-OHdG en orina:** Mide daño oxidativo al ADN, asociado a envejecimiento celular.

Perfil cardiovascular y lipídico

Más allá del colesterol total, estos marcadores permiten un análisis funcional del riesgo aterogénico.

- **Colesterol total, HDL, LDL, Triglicéridos**
- **Índice de aterogenicidad:** $(\text{colesterol total} - \text{HDL}) / \text{HDL}$
- **Lipoproteína(a) – Lp(a):** Riesgo cardiovascular genético, no modificable por estilo de vida.
- **Apolipoproteína B (ApoB):** *(opcional – requiere interpretación avanzada)* Mejor predictor de partículas aterogénicas que el LDL.
- **% AAGG Omega-3:** Marcador de inflamación inversa y longevidad cardiovascular.
- **Homocisteína:** Aminoácido asociado con riesgo cardiovascular, disfunción endotelial y neurodegeneración.

Metabolismo glucémico e insulínico

La disfunción metabólica es una de las principales causas del envejecimiento acelerado.

- **Glucosa en ayunas**
- **Insulina en ayunas**
- **Hemoglobina glicosilada (HbA1c):** Promedio de glucosa en 3 meses.
- **Péptido C:** Evalúa la producción endógena de insulina.
- **Índice HOMA-IR:** *(opcional – requiere cálculo e interpretación avanzada)* Estimación de resistencia a la insulina.
- **Índice TG/HDL:** Correlaciona con insulinoresistencia, hígado graso y dislipemia aterogénica.

Hormonas y longevidad endocrina

Las hormonas son reguladores maestros del metabolismo, inmunidad, ánimo y longevidad celular.

- **DHEA-S:** Marcador de vitalidad e inmunidad.
- **Cortisol matutino:** Eje HHA, estrés crónico y función suprarrenal.
- **Testosterona total y libre (hombres)**
- **SHBG y testosterona biodisponible:** *(opcional – interpretación avanzada)*

- Estradiol, Progesterona, Estriol (mujeres)

Función tiroidea y autoinmunidad

La disfunción tiroidea y los procesos autoinmunes subclínicos son frecuentes y suelen pasar desapercibidos.

- TSH, T3 libre, T4 libre
- Anti-TPO y Anti-Tg: *(opcional – importante en sospecha de autoinmunidad)* Detección precoz de tiroiditis autoinmune silenciosa.

Función renal y electrolitos

Fundamental para evaluar excreción, equilibrio hidroelectrolítico y envejecimiento vascular.

- Creatinina sérica
- Filtrado Glomerular estimado (CKD-EPI)
- Sodio y Potasio

Función hepática

El hígado regula metabolismo, detoxificación y hormonas. Su función puede alterarse sin síntomas.

- Transaminasas: GOT (AST), GPT (ALT)
- Gamma-Glutamil Transferasa (GGT)
- Fosfatasa alcalina

Vitaminas y micronutrientes

Deficiencias ocultas pueden acelerar deterioro cognitivo, inmunológico y metabólico.

- Vitamina D (25-OH)
- Vitamina B12 activa (holotranscobalamina)

- **Magnesio intraeritrocitario**
- **Zinc / Cobre (Ratio):** *(opcional – requiere interpretación avanzada)*

Metabolismo del hierro

Permite detectar tanto deficiencias como sobrecargas, ambas asociadas a mayor mortalidad.

- **Hierro sérico**
- **Transferrina**
- **Índice de saturación de transferrina (IST)**
- **TIBC / UIBC**
- **Ferritina**

Hemograma completo

Proporciona información clave sobre estado hematológico, inflamatorio y regenerativo.

- Hemoglobina, Hematocrito, RDW, MCV
- Leucocitos, Linfocitos, Neutrófilos, Plaquetas

Biomarcadores generales

- **Albúmina sérica:** Marcador de longevidad, estado nutricional y carga inflamatoria.

Otros marcadores útiles

- **PSA (hombres >40 años):** Detección precoz de riesgo prostático.
-

Tips para hablar con tu médico

- Lleva esta guía impresa o en tu móvil.
 - Usa frases proactivas: "¿Podemos incluir este marcador como parte de un enfoque preventivo?"
 - Recuerda: tú eres el guardián de tu salud, tu médico es tu aliado.
-

¿Quieres conocer tu edad biológica real?

PhenoAge es un índice validado que usa biomarcadores clínicos comunes para estimar tu edad biológica:

Biomarcador	¿Incluido en esta guía?
Albúmina	✓
Creatinina	✓
Glucosa	✓
PCR-us	✓
Leucocitos	✓
Linfocitos %	✓
Fosfatasa alcalina	✓
Hemoglobina	✓
RDW	✓

VitalBlood PRO – Solo para médicos o usuarios avanzados




Estos biomarcadores requieren interpretación por médicos funcionales o especializados:

#	Biomarcador PRO	¿Qué evalúa?
1	IL-6	Inflammaging / inflamación crónica
2	ApoB	Riesgo cardiovascular con contexto lipídico discordante
3	HOMA-IR	Estimación de insulinoresistencia precisa
4	TMAO	Riesgo cardiovascular microbiano
5	hs-Troponina T	Lesión miocárdica subclínica
6	NT-proBNP	Disfunción ventricular oculta
7	T3 reversa	Bloqueos en conversión tiroidea
8	Zinc/Cobre ratio	Carga oxidativa e inmunidad
9	Creatina Kinasa (CK)	Lesión muscular crónica o sarcopenia incipiente
10	Anti-TPO / Anti-Tg	Sospecha de autoinmunidad tiroidea silenciosa

Consulta a un médico experto antes de solicitarlos.

¿Ya tienes tus resultados?

En vitalextension.com puedes:

-  Reservar una videoconsulta con un especialista, con nuestro servicio VitalCare.
-  Conocer tu edad biológica con PhenoAge.
-  Tomar decisiones antes de que aparezcan los problemas.

VitalExtension: medicina de precisión para una vida más larga y mejor.