

La felicidad como protector biológico: reduciendo el daño a los telómeros ^[1]

Enviado el 15 enero 2025 - 8:59pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Contribución de CienciaPR: Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [generado por CienciaPR](#) puede reproducirlo, siempre y cuando la organización.

Elizabeth Padilla-Crespo ^[2]

Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día ^[3]

Fuente Original:



Personas con altos niveles de satisfacción personal tienden a tener telómeros más largos, una característica comúnmente asociada con células de personas más jóvenes. (Shutterstock)

Los **telómeros** ^[4] son regiones en los extremos de los cromosomas que protegen estas estructuras que contienen la información genética y juegan un papel clave en el envejecimiento celular. Con cada ciclo de división celular, los telómeros se acortan, dejando expuesto el **ADN** ^[5] a daños y mutaciones que aceleran el envejecimiento y aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades.

Múltiples investigaciones apuntan a que personas con altos niveles de satisfacción personal tienden a tener telómeros más largos, una característica comúnmente asociada con células de personas más jóvenes. Esto sugiere que ser feliz no solo mejora el bienestar emocional, sino que también funciona como un protector biológico.

O sea, que la felicidad, el optimismo y una actitud positiva hacia la vida no solo mejoran el estado mental, sino que también envían señales químicas que benefician las células, reduciendo el daño a los telómeros. Esto tiene un efecto en la salud general y la longevidad, manteniendo a las personas más jóvenes y saludables a nivel celular.

La evidencia científica sugiere que quienes practican meditación ^[6] y siguen prácticas de compasión y el altruismo pueden manejar mejor el estrés ^[7], promoviendo su bienestar psicológico y longevidad celular, y tienen telómeros más largos. Por ejemplo, hay evidencia de que las personas que meditan tienen niveles más altos de telomerasa ^[8], una enzima que

ayuda a mantener la longitud de los telómeros y protegerlos contra daños genéticos y mutaciones. Por tanto, tener niveles más altos de telomerasa puede ayudar a prevenir el envejecimiento celular.

Estos hallazgos subrayan la importancia de cultivar la felicidad y el bienestar emocional como estrategias para promover la salud celular y, potencialmente, la longevidad. **Al enfocarse en relaciones positivas, hábitos saludables, estar presentes y vivir una vida con propósito y perspectiva optimista, no solo se mejora la calidad de vida, sino que también se protege a los telómeros, contribuyendo a un envejecimiento más saludable.**

¿Alguna vez ha notado la satisfacción de un abrazo, la calma de contemplar un atardecer o el alivio luego de un ataque de risa? Estos momentos simples, que muchas veces se pasan por alto, son más que placenteros: son protectores biológicos.

Ciencia en acción: claves de protección

La conclusión es clara: ser feliz no solo se siente bien, también es una inversión en la longevidad. Y aunque los telómeros y la genética pueden parecer conceptos abstractos, su cuidado está directamente ligado a decisiones diarias.

A continuación, algunos consejos prácticos respaldados por la ciencia para mantener los telómeros saludables y mejorar la calidad de vida:

- **Rodéese de personas positivas.** Cultive relaciones que le llenen de alegría y evite aquellas que le generen estrés crónico. Una buena charla con un amigo o una tarde con su familia no solo le hará feliz; también, estará protegiendo sus telómeros.
- **Maneje el estrés.** Técnicas como la meditación, el yoga o simplemente salir a caminar pueden reducir el estrés y minimizar su impacto en el cuerpo. Estar “chilling” nunca se vio tan bien.
- **Ría más.** La risa es un remedio natural. Al liberar endorfinas y reducir el cortisol (la hormona del estrés), ayuda a conservar sus telómeros.
- **Duerma bien.** El descanso de calidad es esencial para la salud celular. Durante el sueño, el cuerpo repara el daño acumulado y protege los telómeros.
- **Haga ejercicio.** La actividad física regular ha demostrado ser uno de los métodos más efectivos para mantener los telómeros saludables. No necesita correr maratones; incluso caminar regularmente puede marcar la diferencia.
- **Coma con conciencia.** Una dieta rica en antioxidantes y vitaminas protege a los telómeros de los daños causados por los **radicales libres** ^[9] (moléculas inestables), los cuales son como balas que dañan estas regiones del ADN.

Los avances en el estudio de los telómeros hacen recordar una lección fundamental: **la ciencia básica tiene el poder de transformar vidas. Acciones cotidianas como las de esta lista pueden influir en la salud y longevidad.**

El verdadero desafío no está en entender la ciencia, sino en aplicarla a la vida diaria. Porque, al final, cuidar los telómeros no requiere de grandes esfuerzos ni de costosos tratamientos. Basta con priorizar lo que realmente importa: las emociones, relaciones y la actitud hacia la vida.

La autora es profesora investigadora distinguida de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, en Aguadilla, y miembro de Ciencia Puerto Rico (www.cienciapr.org ^[10]).

Tags:

- [Biología](#) ^[11]
- [Biología](#) ^[12]
- [telómeros](#) ^[13]
- [telomeres](#) ^[14]
- [Aging](#) ^[15]

Categorías de Contenido:

- [Ciencias biológicas y de la salud](#) ^[16]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Noticias CienciaPR](#) ^[17]
- [Biología](#) ^[18]
- [Salud](#) ^[19]
- [Biología \(superior\)](#) ^[20]
- [Salud \(Superior\)](#) ^[21]
- [Descargable \(Downloadable docs\)](#) ^[22]
- [Text/HTML](#) ^[23]
- [CienciaPR](#) ^[24]
- [Externo](#) ^[25]
- [Idioma](#) ^[26]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) ^[27]
- [Noticia](#) ^[28]
- [Educación formal](#) ^[29]
- [Educación no formal](#) ^[30]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-felicidad-como-protector-biologico-reduciendo-el-dano-los-telomeros?page=13>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-felicidad-como-protector-biologico-reduciendo-el-dano-los-telomeros> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/epadilla7> [3] <https://www.elnuevodia.com/ciencia-ambiente/otros/notas/el-secreto-de-la-juventud-los-telomeros-y-el-poder-de-las-relaciones-humanas/> [4] <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Telomero#:~:text=Un%20tel%C3%B3mero%20es%20una%20regi%C3%B3n,se%20tornan%20ligeramente%20> [5] <https://www.elnuevodia.com/topicos/adn/> [6] <https://www.elnuevodia.com/topicos/meditacion/> [7] <https://www.elnuevodia.com/topicos/estres/> [8] <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/telomerasa> [9] <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/radical-libre> [10] <http://www.cienciapr.org/> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/biology> [12]

<https://www.cienciapr.org/es/tags/biologia> [13] <https://www.cienciapr.org/es/tags/telomeros> [14]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/telomeres> [15] <https://www.cienciapr.org/es/tags/aging> [16]
<https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0> [17]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [18]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [21]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [22]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/descargable-downloadable-docs> [23]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [25] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [26]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/idioma> [27]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [28]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [29]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [30]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>