

# Envejecimiento activo, medicina preventiva y medicina personalizada en centros de hidrotterapia. Innovaciones en el turismo de salud

Healthy aging, preventive medicine and hydrotherapy.  
Innovations in health tourism

Cerrada Fernández-Clemente A<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Centro de Talasoterapia Elba Estepona, Estepona, Málaga  
hidromedico@hotmail.com

## Resumen

La expectativa de vida se incrementa en tres meses cada año, la población tendrá más edad, mayor educación y mejor calidad de vida manteniéndose sana más tiempo. Existen nuevas teorías en genética, bioinformática e ingeniería molecular. La fisiología del envejecimiento incluye el estrés oxidativo, acortamiento de telómeros, activación inflamatoria, alteraciones cromosómicas, AGEs (advanced glycation end products), células madre pluripotenciales (IPSCs), péptidos, factores de crecimiento, geroprotectores, neurogénesis, hormonas y mutaciones de DNA mitocondrial. Aunque ninguna de estas teorías por sí sola explica el envejecimiento, una de las estrategias sería la extensión de los telómeros de las células madre somáticas reactivando la telomerasa. Agua termal, estrés y estilo de vida influyen en la actividad de la telomerasa, así como la salinidad que proporciona estabilidad estructural en los telómeros humanos. Los centros de hidrotterapia y en especial de talasoterapia utilizarían este mecanismo. El envejecimiento activo puede enmarcar la medicina preventiva, la medicina personalizada y finalmente un *plan integrado de envejecimiento saludable*.

**Medicina personalizada.** La secuenciación del DNA se está generalizando a menor precio, los genes se traducen en el estado físico. Los centros de hidrotterapia podrían incluir nuevas unidades como: *-Unidad Genética* (oncotest, test cardiogenético y nutricional). *-Unidad de actividad física*: sistema de control en la estancia y también en domicilio a través de videos y aplicaciones on line para su seguimiento posterior. *-Unidad de mujer y fertilidad*. *-Unidad nutricional*, la intervención nutricional asociada a dieta personalizada e intervención nutriceútica con fitoquímicos,

probióticos, suplementación bimodal (vía tópica y sistémica), restricción calórica y filosofía dietética.

**Medicina preventiva.** -Unidad de envejecimiento saludable. -Unidad cardiovascular: para pacientes con: HTA, DM, obesidad, tabaquismo o hipercolesterolemia. -Unidad de detoxificación, bienestar y belleza con posibilidad de procedimientos estéticos no invasivos.

**Nuevas patologías a tratar en Healthy Aging.** -Oncología. -Desintoxicación y deshabitación. -Patología psicosocial, (síndrome del Burn Out y depresión). -Medicina bioenergética y electromagnética. -Desarrollo espiritual, artístico y psicológico con sesiones de relajación, meditación, coaching, técnicas orientales, psicoterapia y contacto con la naturaleza.

**Innovación en turismo de salud.** Punto de encuentro médico y turístico diferenciando dos tipos, de curación y de prevención o bienestar. Los facilitadores son intermediarios entre el paciente y los proveedores como spas, balnearios, centros de talasoterapia y hospitales. El facultativo prescribe el centro más adecuado a la problemática médica y personal. En 2017 el turismo médico será del 20% de PIB con un crecimiento del 35%, debido a un menor poder del Gobierno, mayor competencia del sector privado y la creación de un clima adecuado para negocios.

**Nuevos conceptos en termalismo y talasoterapia**

**Complete Thalassotherapy (C.T) o Talasoterapia Integrada (T.I):** interrelación de los recursos del agua de mar y sus derivados y terapias de origen marino, climatoterapia, avistamiento de cetáceos, curas en barco, oleaje, mareas, micro y macroorganismos como otaridoterapia y delfinoterapia.

**Nuevo ámbito laboral para el médico o terapeuta**

Éste no está contratado a tiempo completo, diversificando su trabajo en varios centros. En nuevos modelos empresariales son inversores y copropietarios tomando decisiones basándose en sus conocimientos, práctica clínica y años de experiencia.

**Palabras clave:** Turismo de salud, Envejecimiento activo, Medicina preventiva, Hidroterapia, Talasoterapia integrada

**Key words:** Healthy aging, Antiaging, Water treatments, Complete thalassotherapy, Health tourism

## Referencias

- Kluge F, Zagheni E, Loichinger E, Vogt T. The advantages of demographic change after the wave: fewer and older, but healthier, greener, and more productive? PLoS One. 2014 Sep 24;9(9):e108501.
- Wallace DC. 1994 William Allan Award Address. Mitochondrial DNA variation in human evolution, degenerative disease, and aging. Am J Hum Genet. 1995 Aug;57(2):201-23.