

# Índice

## PRÓLOGOS

*Alexandre Kalache. OMS*  
*Santiago Grisolia*  
*Federico Mayor Zaragoza*

I. INTRODUCCIÓN. *A. Cano Sánchez, L. Salvador Carrulla, J. R. Cabo Soler*

## II. LONGEVIDAD: MARCO CONCEPTUAL Y ASPECTOS GENERALES

### Resumen

1. Longevidad y salud
  - 1.1.- Conceptos clave. *L. Salvador Carrulla*
  - 1.2. Modelos de la medicina de la longevidad. *L. Salvador Carrulla, R. Gómez Gómez*
2. Envejecimiento y longevidad. Perspectivas
  - 2.1. Perspectiva biológica sobre el futuro de la longevidad. *J. A. Lozano Teruel*
  - 2.2. Una perspectiva médica. *J. M. Ribera Casado*
  - 2.3. Una perspectiva Psicosocial. Promoción del envejecimiento activo. *R. Fernández Ballesteros*
  - 2.4. Una perspectiva antropológica. *J. Obiols Landrich*

## III. BIOLOGÍA DE LA LONGEVIDAD

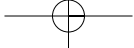
### Resumen

3. Introducción
  - 3.1. Teorías del envejecimiento biológico. *J. Miquel Calatayud*
  - 3.2. Mitocondria y longevidad. *J. Miquel Calatayud*
4. Genética y longevidad. *R. Colomer Bosch, P. Tejedor del Real, A. Machado de la Quintana*
5. Estrés biológico y longevidad
  - 5.1. Introducción a la Biología del estrés *P. Tejedor del Real*
  - 5.2. Alostasis y Carga Alostática *A. Cano Sánchez*
  - 5.3. Estrés Oxidativo
    - 5.3.1. Concepto y valoración del estrés oxidativo. *J. Mallol Mirón, M. Giralte Batista, M.R. Nogués Lloret, F. X. Sureda Batlle, M. Romeu Ferrán, M. Mulero Abellán*
    - 5.3.2. Consecuencias del estrés oxidativo: enfermedades degenerativas. *G. Sáez Tormo*
    - 5.3.3. Intervenciones: Restricción calórica y el papel de los antioxidantes. *A. Ayala Gómez, A. Machado de la Quintana*
6. Ambioema y longevidad. *F. Mora Teruel*

## IV. CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y PATOLOGÍAS EN LA MADUREZ

### Resumen

7. Introducción: Diferencias entre consecuencias del envejecimiento fisiológico y patología del envejecimiento. *J. Miquel Calatayud*
8. Factores epidemiológicos y longevidad. El ejemplo de la población española. *J. Almenara Barrios, C. García Ortega*

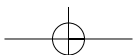


9. El envejecimiento del sistema nervioso. *J. Tarradellas Beltrán,*
10. Estrógenos: conexión neuroendocrina con el envejecimiento del sistema nervioso. *A. Cano Sánchez*
11. Aparatos Sensoriales.
  - 11.1. Deterioro de los sentidos. *F. Alonso Trujillo*
  - 11.2. La degeneración senil del laberinto: la presbiacusia y el presbivértigo. *J. Bartual Magro, J. Bartual Pastor*
  - 11.3. Envejecimiento Ocular. *J. Jordano Pérez*
12. Sistema cardiovascular
  - 12.1. Enfermedades cardiovasculares: Aspectos generales. *A. Cano Sánchez, C. de Teresa Galván, C. Hermenegildo Capdevilla*
  - 12.2. Insuficiencia venosa. *C. Bonet Salat*
13. Cambios digestivos en la madurez. *M. Bixquert Jiménez*
14. Sistema Endocrino.
  - 14.1. Introducción. *J. R. Cabo Soler*
  - 14.2. Efectos de la GH sobre distintos parámetros del envejecimiento biológico. *C. Castillo, V. Salazar Nussio, C. Ariznavarreta Ruiz, J. A. Fernández-Tresguerres*
  - 14.3. Melatonina, ritmos biológicos y estrés oxidativo. *D. Acuña Castroviejo, G. Escames Rosa, J. León López, H. Khaldy*
  - 14.4. Tiroides y edad. *C. Liñán Pagés, J. R. Cabo Soler, A. Charro Salgado*
  - 14.5. DHEA y longevidad. *J. R. Cabo Soler, C. Liñán Pagés, A. Charro Salgado*
  - 14.6. Leptina y longevidad. *P. Oliver Vara, C. Picó, J. Sánchez, A. Palou Oliver*
  - 14.7. Síndrome Metabólico: de la epidemiología al tratamiento, una visión panorámica. *M<sup>ª</sup>J. Martínez Calatrava, J. L. González Sánchez, M. Serrano Ríos*
  - 14.8. Endocrinología de la Menopausia. *A. Cano Sánchez*
  - 14.9. Testosterona y envejecimiento. *A. Charro Salgado*
15. Sistema Inmune y envejecimiento. *R. Solana Lara, C. Alonso Díaz, M. A. García Pérez*
16. Longevidad y Cáncer. *R. Colomer Bsch*
  - 16.1. Envejecimiento y cáncer. *R. Colomer Bosh*
  - 16.2. Prevención del cáncer. *R. Colomer*
17. Sistema musculoesquelético
  - 17.1. Osteoporosis. *A. Cano Sánchez, M. A. García Pérez*
    - 17.1.1. Osteoporosis: aspectos básicos
    - 17.1.2. Osteoporosis: aspectos clínicos
  - 17.2. Osteoartritis. *A. Cano Sánchez*
  - 17.3. Fibromialgia. *A. Cano Sánchez*
  - 17.4. Sarcopenia. *C. de Teresa Galván*
18. Dolor en la madurez. Principales causas de dolor y pautas generales de ayuda. *R. Segura*
19. Piel e imagen corporal
  - 19.1. Introducción. *J. R. Cabo Soler, P. Rodrigo Anoro, R. Gómez Gómez*
  - 19.2. La piel y el envejecimiento. - *Y. Gilaberte Calzada, F. Alcalá Romero, J. B. Pérez Lorenz, S. González Rodríguez*
  - 19.3. Arrugas. *P. Rodrigo Anoro, A. Galván, S. García San Andrés, R. Gómez Gómez*
  - 19.4. Hiperpigmentaciones faciales. *P. Tejero García*
  - 19.5. Lesiones vasculares (cuperosis y arañas vasculares). *P. Rodrigo Anoro*
  - 19.6. Celulitis (hidrolipodistrofias). *P. Rodrigo, J. R. Cabo Soler*
  - 19.7. Alopecias. *N. Romero Álvarez, R. Gómez Gómez*
  - 19.8. La cosmetología en el envejecimiento cutáneo. *C. Bartoletti, F. Terranova*
20. Enfermedad Mental y Longevidad. *L. Salvador Carulla, J. C. García Gutiérrez, J. L. Ayuso Mateos*
21. Consejo genético en población adulta. *F. Rodríguez Sánchez*

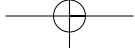
## V. LONGEVIDAD Y GÉNERO

### Resumen

22. Introducción: concepto de género y aspectos generales. - *M. Melgarejo. L. Salvador Carrulla*



23. Mujer y longevidad
- 23.1. Aspectos psicosociales. Mujer. *M. Melgarejo*
  - 23.2. Menopausia: Aspectos clínicos y terapéuticos. *A. Cano Sánchez, C. López Sosa*
  - 23.3. Incontinencia urinaria en la mujer. *M. Espuña Pons*
24. Hombre y longevidad
- 24.1. Aspectos psicosociales. Hombre. *M. Melgarejo, L. Salvado Carrulla*
  - 24.2. Andropausia. *R. Molina Burgos*
  - 24.3. Trastornos urinarios en el hombre durante el envejecimiento. *R. Molina Burgos*
25. Envejecimiento materno y paterno y calidad en la descendencia. *J. J. Tarín, V. Gómez-Piquer, A. Cano Sánchez*
- VI. LONGEVIDAD Y FARMACOTERAPIA
- Resumen
- 26. Farmacocinética y farmacodinamia del envejecimiento. *A. Villar del Fresno, S. Martín-Aragón, P. Bermejo Bescós*
  - 27. Perspectivas Farmacológicas. *A. Villar del Fresno, S. Martín-Aragón, P. Bermejo Bescós*
  - 28. Envejecimiento y Fitoterapia. *B. Peris Juan, J. R. Cabo Soler, G. Stübing*
  - 29. La toma de medicamentos. – *M. Melgarejo, L. Salvador Carrulla*
- VII. SALUD Y LONGEVIDAD: HÁBITOS SALUDABLES Y HÁBITOS NOCIVOS
- Resumen
- 30. Introducción: Hábitos saludables y hábitos nocivos. *L. Salvador Carrulla*
  - 31. El consumo de sustancias. *M. Campuzano González, C. Yuodelis Flores*
  - 32. Ejercicio físico y longevidad
    - 32.1. Introducción: ejercicio físico. *C. de Teresa Galván*
    - 32.2. El ejercicio físico como hábito de vida saludable. *C. de Teresa, P. Padial Puche*
    - 32.3.- El sedentarismo. *C. de Teresa Galván, F. Esparza Ros*
    - 32.4.- Riesgos del ejercicio intenso en la madurez. *C. de Teresa Galván, J. A. González*
    - 32.5.- Ejercicio físico en las enfermedades crónicas. *C. de Teresa Galván, A. Cano, R. Colomer*
    - 32.6.- Alimentación y ejercicio en la longevidad. *C. De Teresa Galván, A. Entrala Bueno, J. R. Cabo Soler*
  - 33. Nutrición y longevidad
    - 33.1. Introducción. I.MC, Calorías. *J. R. Cabo Soler*
    - 33.2. Estado nutricional. *J. R. Cabo Soler, A. Palou Oliver, J. Mataix Verd*
      - 33.2.1. Cambios fisiológicos y estado nutricional. *J. R Cabo Soler, A. Palou Oliver, J. Mataix Verd*
        - 33.2.1.1. Nutrición a partir de los 40 años
        - 33.2.1.2. La nutrición en el anciano. *J. R. Cabo, A. Palou, J. Matáix*
      - 33.2.2. Evaluación de la ingesta alimentaria. *J. M. Martín Moreno, L. Gorgojo Jiménez*
      - 33.2.3. Errores en hábitos alimentarios. *J. M. Martín Moreno, L. Gorgojo Jiménez*
      - 33.2.4. Malos hábitos alimentarios. Obesidad. *J. R. Cabo Soler, P. Rodrigo Anoro, R. Gómez Gómez*
    - 33.3. Dietas y nutrición saludable: Dieta Mediterránea. *J. R Cabo Soler, A. Palou Oliver, J. Mataix Verd*
    - 33.4. Potencial de los alimentos funcionales y la nutrigenómica para un envejecimiento saludable. *F. Serra, J. R. Cabo Soler, P. Oliver Vara y A. Palou Oliver*
    - 33.5. Inmunonutrición. *E. Nova Rebato, A. Montero Bravo, A. Marcos Sácnez*
    - 33.6. Recomendaciones nutricionales saludables para adultos
      - 33.6.1. Recomendaciones generales. *J. R Cabo Soler, A. Palou Oliver, J. Mataix Verd*
      - 33.6.2. Medidas nutricionales específicas en la prevención de enfermedades crónicas. *J. M. Martín Moreno, L. Gorgojo Jiménez*
  - 34. El Sueño como habito saludable en la segunda mitad de la vida. *E. Estivill i Sancho, F. Segarra Irsen, V. de la Fuente Panell, R. Gómez Gómez, J. Albares Tendero*
  - 35. Hábitos relacionados con la sexualidad
    - 35.1. Sexualidad en el adulto. *F. Cabello Santamaría, A. Mansukhani*
    - 35.2. Disfunción eréctil. *R. Gómez Gómez, F. Abad Menor*



36. El ejercicio intelectual y la evaluación neuropsicológica: aprendizaje y memoria como hábitos saludables. *J. Moreno Barroso*  
37. Relaciones sociales, roles y longevidad (reserva social). *M. Melgarejo, L. Salvador Carrulla*

#### VIII. PSICOLOGÍA DE LA LONGEVIDAD

##### Resumen

38. Introducción. El esquema mental. *L. Salvador*  
39. Temperamento y personalidad. *E. Hernández Piera, L. Salvador Carrulla*  
40. Identidad. *L. Salvador, H. Hernández*  
41. Virtudes del carácter y otros factores psicológicos relacionados con la longevidad. *L. Salvador Carrulla*  
42. Desarrollo a lo largo del ciclo vital. *L. Salvador, E. Hernández*  
43. Longevidad y emociones positivas. *C. Vázquez Valverde, Laura Hernangómez Criado, Gonzalo Hervás Torres*  
44. Estrés psíquico y crisis en la edad madura. Un enfoque integral. *C. Guillén Gestoso, M. Adalid Fuentes, L. Salvador Carrulla*

#### IX. OTROS ASPECTOS RELEVANTES EN EL ABORDAJE DE LA LONGEVIDAD

##### Resumen

45. Calidad de vida. *X. Badía Llach, N. Lara Suriñach*  
46. Longevidad y dependencia. *F. Alonso Trujillo*  
47. Aprendizaje en la madurez. *M. Adalid Fuentes*  
48. El apoyo profesional en la madurez (counseling y coaching). *M. Adalid Fuentes*  
49. Filosofía de la longevidad. Pensar el horizonte de vivir. Séneca como pretexto. *F. Torralba Rosell*  
50. La trascendencia jurídica de la edad. *E. Moreno Trujillo, S. de los Reyes, F. Alonso Trujillo*  
51. La longevidad online: recursos e información en Internet. *F. Alonso Trujillo, J. M. Arroyo Perfumo, M. Melgarejo*

#### X. COROLARIO Y AGRADECIMIENTOS

