



Longevidad saludable: ¿oportunidad o utopía?

Healthy longevity: opportunity or utopia?

Juan-Manuel Anaya^{1,2*} , Eduardo Crissien-Borrero¹

¹Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia

²Academia Nacional de Medicina, Bogotá, Colombia

Recibido: 26 febrero 2026

Aceptado: 26 febrero 2026

Publicado: 09 abril 2026

*Correspondencia: Juan-Manuel Anaya. anayajm@gmail.com

La longevidad dejó de ser una ilusión y se ha convertido en la oportunidad del siglo XXI. Envejecer ya no es una “ley” inmutable de la biología, sino un proceso modificable gracias a los avances de la medicina, impulsada por la biotecnología, las nuevas terapias, los enfoques preventivos y la inteligencia artificial (IA). Si se logra entender y controlar el envejecimiento, se mejorará significativamente el estado de salud de las personas, se lograrán cambios profundos en la economía y se transformará la vida humana.

La población mundial mayor de 65 años se doblará en las próximas décadas. La esperanza de vida en muchos países es ya superior a los 80 años, al tiempo que la tasa de natalidad disminuye. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) 2025¹, la tasa global de fecundidad nacional de 2019-2025 disminuyó en un 38 % con respecto a los hallazgos de 1987-1990. Los resultados de esta encuesta muestran que el 26 % de la población colombiana es menor de 15 años, el 59 % está entre los 15 y los 64 años, y un 15 % tiene 65 años o más. En otras palabras, cada vez habrá más

adultos mayores que jóvenes. Asistimos a la transición demográfica más rápida de la historia.

Este aumento en la longevidad puede traer consigo un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, enfermedades cardíacas, autoinmunes, neurodegenerativas y metabólicas. Por lo tanto, entender y controlar el envejecimiento será el mayor logro de la medicina moderna.


La longevidad tiene un gran impacto económico. La “economía de la longevidad” o “economía plateada”, que corresponde al conjunto de actividades económicas, productos y servicios destinados a satisfacer las necesidades y demandas de las personas mayores, está valorada globalmente en unos 8 mil millones de dólares, con proyecciones de alcanzar los 12 mil millones en el 2030.

Disminuir el envejecimiento biológico generará ahorros significativos en los costos de los servicios de salud. La innovación enfocada en la longevidad ofrecerá un retorno social y económico enorme. El núcleo de esta revolución radica en cambiar el

Med 2026; 48(1): 4-5

<https://doi.org/10.56050/RM-48-1-01>

www.revistamedicina.net

© 2026 Los autores. Este artículo se distribuye bajo los términos de la licencia **Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)**. Publicado con  en nombre de Academia Nacional de Medicina de Colombia.

enfoque de “tratar enfermedades” a “modular la biología del envejecimiento”. Las líneas de investigación incluirán los senolíticos (medicamentos que eliminan selectivamente las células envejecidas), terapias génicas, diagnóstico impulsado por IA para detectar tempranamente enfermedades (prevención primaria) y nuevos medicamentos para reducir las enfermedades crónicas antes mencionadas y controlar el envejecimiento. Una fuente única de información para la comprensión de la longevidad es el estudio de los centenarios, aquellas personas que han alcanzado los 100 años o más, en quienes la investigación científica busca descubrir los factores de protección de las enfermedades crónicas no transmisibles que ellos no padecen y, en consecuencia, nuevos tratamientos también.

Esta nueva era implica un cambio conceptual: el envejecimiento se diseña, no se observa pasivamente. El mayor beneficio social no será simplemente vivir más años (cantidad), sino extender la esperanza de vida saludable (calidad). La visión de un mundo con envejecimiento más lento promete potenciar la productividad. Hoy las personas de 70 años muestran capacidades cognitivas comparables a las de 50 años de hace dos décadas, lo que implica cómo una longevidad saludable será responsable de un mayor rendimiento y capacidad de innovación. Así mismo, el número de personas mayores de 80 años que exhiben una capacidad mental similar a la de adultos 30 años más jóvenes (“*super-agers*”) es también creciente.

Las transformaciones expuestas aquí dependerán de la inversión en educación, tecnología y capital humano. Vidas más largas y saludables generarán fuerzas laborales más experimentadas, ciclos de innovación más prolongados y una mayor transferencia de conocimiento entre generaciones, al tiempo que se reducirán los costos de la salud de la población adulta.

Estas transformaciones implican repensarnos como civilización y asumirlas como una realidad y no como una utopía. Los temas fundamentales serán reconsiderar la edad de jubilación, modificar

la educación de manera integral y reestructurar el sistema de salud. En todos los casos, la incorporación de la IA será fundamental. Cambios en políticas públicas para mirar horizontes de planificación a largo plazo serán también necesarios. No obstante, estas transformaciones no están exentas de riesgos, entre los cuales la mayor intervención médica, el sobrediagnóstico y las prescripciones innecesarias podrían aumentar. Por lo tanto, la implementación de supervisión y criterios de elección sabia (“*Choosing Wisely*”) será indispensable para una correcta transición.

La estrategia para afrontar estos cambios de la ciencia de la longevidad requerirá también inversión en biotecnología, infraestructura de investigación, descubrimiento de medicamentos y plataformas de atención médica preventiva; es decir, construir un ecosistema donde la predicción y la prevención sustituyan al diagnóstico: la urgencia de respuesta ante las enfermedades. Se trata de priorizar lo importante: la salud sobre la enfermedad.

El futuro de la humanidad no se decidirá por quién pueda permitirse la atención más costosa y sin evidencia científica. Se decidirá por quien construya sistemas que promuevan la longevidad saludable. Necesitamos investigación a gran escala, educación social, desde la infancia, y compromiso político.

En resumen, la longevidad es una oportunidad histórica para reescribir la experiencia humana de manera profunda y sostenible. No solo se trata de morir menos, sino de vivir mejor durante más tiempo. Más que nunca son necesarias la investigación científica y nuevas políticas públicas que mejoren la vida de las personas. Si lo logramos, nuestra civilización tendrá un mejor rumbo, y la humanidad un modo de vivir más pleno y productivo durante un mayor tiempo.

Referencias

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2025 [Internet]. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social. Disponible en: <https://tinyurl.com/5x9kyp8>