



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 48  
Vol. 5  
Junio 2019

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

El *apego*, entendido psicológicamente como el vínculo emocional que desarrollamos desde la infancia hacia otras personas (en un principio hacia la figura materna principalmente) no sólo es normal sino necesario, primero para subsistir, y luego para el desarrollo de una autonomía sana en la edad adulta.

El problema es cuando crecemos con una sensación de vacío afectivo. Nos angustiamos excesivamente cada vez que debemos enfrentar una situación solos, o cuando tenemos que tomar una decisión libre. Ahí es cuando esa necesidad de vinculación afectiva se transforma en *ansiedad*. Cuando sentimos que si nos dejan solos volveremos a ser ese pequeño indefenso, que se queda paralizado frente a un mundo amenazante.

Resultado: tratamos de encontrar una pareja que nos dé todo, sin esperar nada. Le demandamos una entrega incondicional y nos sentimos profundamente frustrados ante cualquier señal de indiferencia o desapego. Consecuencia evidente: aparece el sufrimiento...

Y hay quienes creen que, como dice una vieja canción: "*sufrir me tocó a mí en esta vida... llorar es mi destino hasta el morir*". Pero la realidad es que no es así: el dolor es parte natural de la vida por diversas razones; sin embargo, otra cosa muy distinta es anclarse en el dolor por elección propia, hacer del dolor permanente incluso una forma de vida. Eso es el *sufrimiento*...

Por otro lado, se sabe que las células humanas no son inmortales, y sólo se dividen un número determinado de veces: el límite de *Hayflick*.

¿Qué determina este límite de divisiones? Los *telómeros*, que no es otra cosa que una secuencia de ADN especial, situada en los extremos de los cromosomas; protegen la integridad del ADN celular, pero se acortan en cada división.

Por ello, la longitud de los telómeros es uno de los biomarcadores más precisos del paso del tiempo en el organismo, y también de la salud de las personas...

Así pues: ¡Larga vida (y longitud) a tus telómeros!

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: El Apego

Desde un punto de vista psicológico, el apego es normal e incluso necesario en la edad temprana del ser humano (hay también el punto de vista espiritual, pero eso es harina de otro costal). El problema es cuando en la edad adulta nos aferramos a algo o a alguien, generando una dependencia insana que genera sufrimiento...

El apego, la principal fuente de sufrimiento .....	2
El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional .....	3
Telómeros: qué son y cómo alargarlos para vivir más .....	4
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6
Por los recuerdos .....	6



## El apego: la mayor fuente de sufrimiento

A decir verdad, la especie humana es una de las más frágiles de la naturaleza. Cuando un bebé nace, necesita de su madre de forma casi absoluta para poder sobrevivir. El cachorro de un león, un pez o hasta una lagartija vienen mejor preparados para independizarse pronto. En nosotros, el apego es muy importante.

Se ha comprobado que esa necesidad de los demás no está orientada solamente a las necesidades básicas, como nutrición o calor. También existe una profunda necesidad afectiva desde el comienzo de nuestras vidas: los bebés que no son acariciados suelen enfermar y morir.

Actualmente, gracias a la teoría del apego creada por John Bowlby, sabemos que el apego se crea desde el primer momento de nuestro nacimiento con ambos progenitores y continúa el resto de nuestras vidas. Esto es así porque el apego hace referencia a los vínculos emocionales que creamos con otras personas a lo largo de nuestra vida, primero con nuestros padres, y después con nuestros amigos, pareja o nuestros propios hijos.

Es indiscutible la necesidad que todos tenemos de los demás. Como especie, nos necesitamos. Palidecemos o morimos si no hay otro ser humano a nuestro lado. Sin embargo, hay una gran diferencia entre ese vínculo instintivo que garantiza nuestra supervivencia y las dependencias neuróticas que a veces desarrollamos en la vida adulta.

### Los laberintos del apego

Por paradójico que parezca, solamente logramos alcanzar la autonomía, si podemos experimentar la comple-

ta dependencia. El mecanismo es simple: si durante tu infancia cuentas con alguien a quien puedes acudir siempre en busca de protección, desarrollarás un sentimiento de confianza frente al mundo y a los seres humanos. Eso te permitirá alcanzar la independencia en tu vida adulta.

Todos necesitamos de una madre, o de alguien que haga sus veces, durante la infancia. Pero no siempre esa figura está ahí.

El apego a las figuras de cuidado durante la infancia es el soporte de nuestra seguridad emocional

A veces, ella trabaja y tiene que dejar a su pequeño en una guardería o un jardín de infantes desde muy temprana edad. En otras ocasiones, ella está tan ocupada de sus propios problemas que no tiene la disposición para estar ahí plenamente y de corazón, cuando su bebé la necesita. O tiene que ocuparse de nuestros hermanos, aún si la necesitábamos desesperadamente sólo para nosotros.

También puede ocurrir que se sienta tan ansiosa en su condición de madre, que vuelca sobre su hijo las inseguridades que la atormentan; entonces, lo protege de más, como si el mundo fuera una constante amenaza.

En esos casos, y otros similares, crecemos con una sensación de vacío afectivo. Nos angustiamos excesivamente cada vez que debemos enfrentar una situación solos, o cuando tenemos que tomar una decisión por nuestra cuenta.

Y también, secretamente, añoramos encontrar una figura que sustituya a esa madre que no estuvo, o que en un momento dado faltó.

Por eso, tratamos de encontrar una pareja que nos dé todo, sin esperar nada a cambio. Le demandamos una entrega incondicional y nos sentimos profundamente frustrados ante cualquier señal de indiferencia o desapego. Vivimos con el miedo de perder a esas personas que, suponemos, repararán la falta que llevamos dentro.

### Del apego a la autonomía

El apego a otras personas es importante y necesario a lo largo de toda la vida. Desde que nacemos hasta que morimos necesitaremos de otros para poder garantizar nuestra salud física y emocional. No importa que seamos un inversionista exitoso de Wall Street o un ama de casa en Sudáfrica. Todos necesitamos de los demás.

El problema aparece cuando esa necesidad se transforma en ansiedad. Cuando sentimos que si nos dejan solos volveremos a ser ese pequeño indefenso, que se queda paralizado frente a un mundo amenazante.

Para sortear esa ansiedad algunas personas pueden emplear diferentes estrategias. Una es aquella que ya mencionamos en el apartado anterior: buscar una figura que sea portadora de esa imposible promesa "siempre estaré ahí, nunca te dejaré solo". Otra posibilidad es optar por lo contrario: evitar a toda costa crear lazos de dependencia con otros, de modo que jamás volvamos a sentirnos abandonados.

También podemos volvernos desconfiados, recelosos y excesivamente exigentes. Les pediremos a las personas mucho más de lo que pueden dar. Y renegaremos eternamente de sus faltas, sus carencias, sus limitaciones. Como si fuéramos un pequeño dictador frustrado por no poder controlar a los demás a nuestro antojo

En todos esos casos, el sufrimiento va a ser la constante. Sufriremos para conservar a ese benefactor que nos "adoptó", bien sea una pareja, un jefe, un amigo, etc. Sufriremos por la soledad de no poder establecer vínculos íntimos con los demás. Sufriremos al no ser capaces de valorar a los demás seres humanos tal y como son.

Dicen que las frutas son lo único que madura. Los seres humanos podemos tener 40 o 60 años y aun así mantener los mismos temores que teníamos de chicos. Quizás sea buena idea reflexionar sobre esos vacíos de la infancia que nos llevan a los apegos neuróticos en el presente.

Es posible que en algún punto de nuestra vida adulta seamos capaces de renunciar a ese deseo imposible de contar, de una vez y para siempre, con alguien que se comporte como la madre ideal que nunca tuvimos. Aunque el apego recibido en la infancia no fuera el más adecuado, todos podemos superar esa carencia que experimentamos en esa temprana etapa de nuestra vida.

Fuente:

<https://lamenteesmaravillosa.com/el-apego-la-mayor-fuente-de-sufrimiento/>

Más información:

<https://definicion.de/apego/>

<https://www.psicologia-online.com/tipos-de-apego-y-sus-consecuencias-3830.html>

<http://www.psiquentelequia.com/que-es-el-apego/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=mDy1mZd4LVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=tiahJsDnwMY>

[https://www.youtube.com/watch?v=i63\\_O4bra5Q](https://www.youtube.com/watch?v=i63_O4bra5Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=xO2Nmdl29MY>

## TÚ Y LA VIDA



## El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional

"El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional" decía Buda después de años de aprendizaje y meditación. ¿Es el sufrimiento realmente algo que podemos elegir? La palabra sufrir viene del verbo "sufferre". "Ferre" quiere decir algo así como: llevar o soportar. Aquí podemos

añadir: llevar o soportar un peso, una mochila que duele. El dolor es parte de la vida, aunque muchas veces sufrimos innecesariamente. Me viene a la cabeza la persona que en vez de responsabilizarse de lo que le pasa, juega a ser víctima y a estar resentida con la vida y con los demás. Esta posición de sufrimiento es manipuladora y no ayuda para nada a estar mejor.

### ¿Cuál es la diferencia entre dolor y sufrimiento?

A veces los utilizamos como sinónimos pero son cosas diferentes. El dolor es genuino, natural, legítimo y necesario para vivir y seguir aprendiendo y arriesgando cada día un poco. Cuando nos abrimos a la vida, nos puede llegar el dolor en cualquier momento. Al enamorarse, al tener hijos, al elegir una forma de vivir determinada, al hacer amistades, al perder a alguien, en todas estas ocasiones nos hacemos candidatos al dolor.

Por tanto, el dolor está presente en nuestra vida, lo queramos o no. Normalmente el dolor se relaciona con una pérdida, con un duelo. Es una sensación que puede llegar a ser de corta duración si lo dejamos sentir adecuadamente. El dolor es proporcional a la pérdida que tuvimos. Puede comprender varias emociones como, por ejemplo, la tristeza o la rabia.

El sufrimiento, en cambio, es una elección. Incluso a veces es una *posición de vida*. Una manera de mostrarse ante los demás. El sufrimiento puede durar toda la vida, aunque el hecho que lo provocó ya haya pasado. Ante el sufrimiento no solo intervienen emociones, sino que también intervienen los pensamientos, que pueden llegar a ser obsesivos.

### ¿Qué beneficios secundarios obtengo del sufrimiento?

Lo primero que te puede venir a la cabeza es que ninguno; el punto es que detrás de cualquier conducta hay un beneficio secundario. En el caso del sufrimiento, a pesar de que pueda parecer algo involuntario, también hay un "beneficio" oculto que es conveniente destapar para poder aprender a hacer algo diferente ante el dolor.

1. Negarme a vivir el dolor, defenderme del dolor.
2. No responsabilizarme de mi dolor.
3. Buscar una persona que sea mi "salvadora" y que me saque de mi sufrimiento.
4. No aceptar la situación que me produce dolor. ¿Por qué a mí?
5. Ser víctima y manipular a mi entorno a mi antojo.
6. Atraer al "público" para llamar la atención y sentirme querido.
7. Quedarme como estoy, en el pasado, sin moverme hacia el futuro.

Estos podrían ser algunos de los supuestos "beneficios" que obtenemos de sufrir. Algunas personas abusan de estas posiciones y se quedan en el victimismo y en el resentimiento en lugar de responsabilizarse de lo que les está pasando. Es una posición de manipulación, tratamos de sacarle algún provecho, o incluso creemos de forma errónea que sufrir nos concede derechos "especiales" o privilegiados.

Sufrir es llevar un peso en la mochila durante demasiado tiempo, sin ni siquiera plantearnos la opción de ir aligerando esta carga, poco a poco. Sufrir es no querer mirar el dolor, querer evitarlo e instalarnos en lo "incómodo" como una forma de vida.

Parece que el sufrimiento tiene mejor acogida en la sociedad que el dolor, ya que el dolor se trata de evitar a toda costa.

**"Sufrir es más fácil que actuar".**  
-Bert Hellinger-

Actuar pasa por abrimos al dolor, aceptarlo, acogerlo y expresarlo para que lo podamos atravesar y pasar a la siguiente emoción. ¿Es el sufrimiento opcional? Sí, en la medida que podemos ahorrarnos el sufrimiento de más, aceptando nuestro dolor, dándole un espacio y responsabilizándonos de él. Para dejar de sufrir necesitamos aceptar que estamos sufrien-

do, validar nuestro dolor y ver cuál es la ganancia secundaria que estamos obteniendo con ese sufrimiento. ¿Te atreves a abrirte al dolor?

Fuente:

<http://www.psycoemocionat.com/1/post/2013/04/es-el-sufrimiento-opcional.html>

Más información:

<https://www.psycoactiva.com/blog/diferencia-dolor-sufrimiento/>

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/dolor-emocional.html>

Videos:

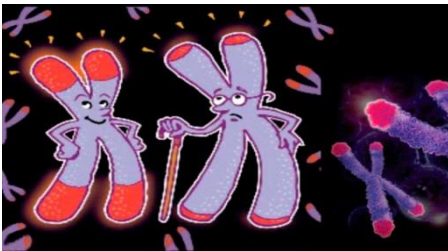
<https://www.youtube.com/watch?v=x7lciupaNcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=wEQTRMyYg10&t=1575>

<https://www.youtube.com/watch?v=A4iCKVddE4>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Sbsmg3T5ew](https://www.youtube.com/watch?v=_Sbsmg3T5ew)

## TU SALUD



## Telómeros: Qué son y cómo alargarlos para vivir más

El proceso de envejecimiento sigue siendo un misterio. Abundan las teorías sobre sus causas pero pocas ofrecen soluciones prácticas.

Una de las teorías con más respaldo es la de los *telómeros*. Propone que cuanto más cortos sean tus telómeros, más corta será tu vida.

Veamos cómo tu estilo de vida afecta tus telómeros y cómo ralentizar el envejecimiento.

## El descubrimiento

Durante mucho tiempo se creyó que las células humanas en cultivo eran inmortales y podían dividirse infinitamente.

Pero Leonard Hayflick no conseguía mantener con vida las células de su laboratorio a principios de los años 60. Inicialmente pensó que era un mal cuidador, pero por muy bien que Hayflick tratara a sus células, el problema se repetía. Las células se dividían un número determinado de veces y después morían.

Si congelaba las células después de una serie de divisiones y las regresaba de nuevo a la vida, las células seguían dividiéndose, pero al llegar a un número similar al anterior, se morían. De alguna manera las células *recordaban* las divisiones realizadas antes de la *hibernación*. Hayflick sospechaba que cada célula tenía una especie de contador de divisiones, un reloj interno que le decía cuándo morir.

Publicó su hallazgo en 1961, pero fue muy criticado e incluso ridiculizado por la comunidad científica. El dogma de la inmortalidad celular estaba fuertemente arraigado, y debió pasar una década para que su descubrimiento tuviera reconocimiento. Las células humanas no son inmortales, y solo se dividen un número determinado de veces: el límite de Hayflick.

¿Qué determina este límite de divisiones? Los telómeros.

### Los telómeros: tu reloj de arena

Los telómeros no son más que una secuencia de ADN especial, situada en los extremos de los cromosomas. Protegen la integridad del ADN celular, pero se acortan en cada división.

Los telómeros son trozos de ADN situados en los extremos de los cromosomas

Los tejidos del cuerpo se renuevan gradualmente. Algunos órganos, como el cerebro o el corazón, tienen poca capacidad de regeneración. Otros, como la piel o la sangre, lo hacen de manera constante. En unas semanas las células de tu piel serán totalmente diferentes.

Cada órgano tiene una reserva de células especiales que juegan un papel clave en este proceso de reemplazo: las células madre. Cuando el tejido requiere una renovación, una célula madre se divide en dos. Una copia reemplaza a la célula madre anterior y la otra se especializa en una célula específica de ese tejido.

En esta división se duplica todo el material genético, logrando que cada nueva célula tenga una copia completa. Pero este proceso tiene un precio, y en cada división los cromosomas pierden algo de ADN en sus extremos, es decir, se acortan los telómeros.

Cuando su longitud se reduce por debajo de cierto umbral, no pueden replicarse más. La célula muere o se vuelve senescente (avejentada), interfiriendo con el correcto funcionamiento del órgano al que pertenece.

### Telómeros y salud

Por todo lo anterior, la longitud de los telómeros es uno de los biomarcadores más precisos del paso del tiempo en tu organismo, y también de tu salud.

Hay una relación directa entre edad y longitud de los telómeros, pero también entre telómeros cortos y enfermedad coronaria, cáncer y mortalidad general.

¿Pero envejecemos porque se acortan los telómeros o se acortan los telómeros porque envejecemos? Ambos.

Por un lado, el acortamiento telomérico es una simple consecuencia del daño acumulado con los años. Por otro lado, acortar directamente los telómeros acelera la enfermedad, mientras que alargarlos permite vivir más y posergar la enfermedad.

¿Cómo se alargan los telómeros? Gracias a la telomerasa.

### Telomerasa, ¿el elixir de la juventud?

El acortamiento paulatino de los telómeros en cada división es un proceso inevitable, pero puede regularse a través de una enzima denominada *telomerasa*. Esta enzima es capaz de regenerar en cierta medida la longitud de los telómeros, añadiendo nuevos pares de bases al final

del cromosoma. Sería el equivalente de retrasar ligeramente el reloj celular, permitiendo divisiones adicionales.

Las células madre son las guardianas de casi toda la telomerasa. Pero con el tiempo la producción de esta rejuvenecedora enzima disminuye, aumentando la velocidad del deterioro celular.

La idea de que los telómeros son un reloj biológico, que podemos ralentizar con telomerasa, es muy atractiva por su simplicidad. Pero la biología rara vez es sencilla. La telomerasa *no es el elixir de la juventud*. Tu cuerpo silencia el gen de la telomerasa a medida que envejeces por un buen motivo: la telomerasa tiene un lado oscuro.

Hay un tipo de células especiales que destacan por sus largos telómeros y gran activación de telomerasa. Esto las hace prácticamente inmortales, y las llamamos *cáncer*. Las células cancerígenas son problemáticas precisamente porque no envejecen, y se dividen constantemente. Una de las muchas líneas de investigación contra el cáncer es precisamente intentar inhibir su producción de telomerasa.

Esta es la paradoja: *baja producción de telomerasa produce envejecimiento prematuro, pero un exceso aumenta el riesgo de cáncer*.

Terapias genéticas novedosas podrían lograr lo mejor de ambos mundos: rejuvenecimiento en el presente sin más cáncer en el futuro. Un estudio en ratones demuestra que activar la telomerasa de manera muy controlada renueva por ejemplo el tejido cardíaco y aumenta la supervivencia tras un infarto. Con la misma terapia se reduce la mortalidad general y el riesgo de enfermedad sin provocar cáncer.

Quizá en unas décadas podamos refinar esta tecnología y aplicarla en humanos. De momento te propongo otros mecanismos probados para cuidar tus telómeros, sin efectos secundarios.

### El impacto de tus hábitos

Ningún indicador aislado es un reflejo real de tu salud, y la longitud de los telómeros no es una excepción. Pero

entender cómo distintos comportamientos nos afectan a nivel celular nos puede motivar a cambiar.

El mensaje es claro: tus hábitos impactan directamente la longitud de tus telómeros.

Los comportamientos o entornos poco saludables aparecen ligados a telómeros más cortos:

- Fumar y obesidad.
- Bebidas azucaradas e insulina elevada.
- Sedentarismo.
- Falta de sueño.
- Contaminación.

### Gestión del estrés

El estado emocional influye en el estado físico, y la relación se observa a nivel celular: el estrés crónico acorta los telómeros, y el cortisol constante reduce además la activación de telomerasa.

Cuidar a un ser querido enfermo es una de las experiencias más estresantes, y existe correlación entre el tiempo que se extiende este cuidado y el acortamiento telomérico.

Hay tres estrategias comprobadas para minimizar el impacto del estrés en tus telómeros:

- **Ejercicio.** La actividad física contrarresta el impacto en los telómeros.
- **Meditación.** Prácticas de *mindfulness* podrían alargar los telómeros.
- **Apoyo social.** El aislamiento social acorta los telómeros en animales, y siendo el ser humano la especie más social, es de esperar que el efecto en nosotros sea todavía mayor.

### Ejercicio

El ejercicio ralentiza el envejecimiento a través de múltiples mecanismos, siendo

la activación de la telomerasa uno de ellos.

Esto explicaría por qué la actividad física está ligada a telómeros más largos y a mayor longevidad.

### Alimentación

Los alimentos no son solo calorías y nutrientes, son información para tus genes. Una buena alimentación protege los telómeros.

Es difícil identificar el impacto de alimentos individuales a través de estudios observacionales, pero algunos alimentos aparecen de manera consistente asociados a telómeros más largos, como verduras, frutas o café.

Niveles elevados de DHA/EPA (Omega 3) en sangre están ligados también a mayor longitud de los telómeros, un motivo adicional para comer más pescado. Además del Omega 3 total, se aprecia mayor longitud de los telómeros al reducir el ratio Omega 6 / Omega 3.

Entre los alimentos asociados con telómeros acortados aparecen los sospechosos habituales: bebidas azucaradas, cereales refinados y carnes procesadas.

Otra posible vía de activación de la telomerasa es el ayuno intermitente y la restricción calórica, aunque de momento solo existe evidencia en animales.

### Telómeros y herencia

El estilo de vida afecta también los telómeros de las células germinales: óvulos y espermatozoides. La longitud de los telómeros de estas células determinará en parte la salud de la futura vida que formarán al juntarse, en una especie de vía epigenética. Es decir, el envejecimiento empieza a programarse en la concepción.

Por supuesto, la programación puede ser positiva. Los bebés alimentados exclusivamente con leche materna durante las primeras 4-6 semanas de vida tienen telómeros más largos a los 4-5 años.

### Resumen

## PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Cemita poblana

### Ingredientes

- 8 milanesas de res
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos
- 1 taza de pan molido
- Aceite para freír
- 8 cemitas (o pan redondo de 8 cm)
- 4 aguacates maduros
- 500 g de queso Oaxaca deshebrado
- 1 taza de hojas de pápalo
- 1/2 cebolla en rebanadas
- 1/2 taza de aceite de oliva

### Preparación

1. Salpimenta las milanesas, pásalas por el huevo batido y luego por el pan molido. Fríe en aceite muy caliente y escurre.
2. Rebana las cemitas por la mitad; coloca la milanesa, encima el queso, rebanadas de aguacate, cebolla y las hojas de pápalo. Rocía un poco de aceite de oliva y sal.
3. Sirve con salsa roja o de chipotle.

Fuente:

<https://www.cocinafacil.com.mx/rece-tas-de-comida/receta/cemita-poblana/>

El envejecimiento es un proceso complejo. Uno de los mejores indicadores de su avance es la longitud de los telómeros.

Estos se acortan con cada división celular, pero la telomerasa los puede regenerar. Existen terapias genéticas que permiten extender los telómeros en ratones, pero tardarán muchos años en ser viables para humanos. Afortunadamente, podemos prevenir el acortamiento de los telómeros, incluso alargarlos, con un estilo de vida saludable.

Tus telómeros responden a tus hábitos. Merece la pena mejorarlos. ¡Larga vida (y longitud) a tus telómeros!

Fuente:

<https://www.fitnessrevolucionario.com/2017/06/10/telomeros-que-son-y-como-alargarlos/>

### PARA REIR... O PARA LLORAR

#### Menos mal...

- Paco, ¿dónde estuviste?
- En una clínica donde te quitan las ganas de fumar.
- ¡Pero si estás fumando!
- Sí... pero sin ganas.



### POR LOS RECUERDOS...

30 canciones inolvidables de la década 1940-1949 (en inglés):

<https://www.youtube.com/watch?v=NkzTTOGHWrI>

Canciones inolvidables de 1953-1957 (en inglés):

<https://www.youtube.com/watch?v=RCRZxlqMZ8>

Programa "La Hora Azul" (en TV):

[https://www.youtube.com/watch?v=-KkgFbd\\_heM](https://www.youtube.com/watch?v=-KkgFbd_heM)

Más información:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Tel%C3%B3mero>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-43476972>

<https://revistageneticamedica.com/blog/estilo-vida-telomeros-longevidad/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=H7Sn7ioyMMw>

<https://www.youtube.com/watch?v=tmp5Dw1TRw>

<https://www.youtube.com/watch?v=MAot7ry8o88>

<https://www.youtube.com/watch?v=B0ooG9--xaQ>

