



GUÍA EDUCATIVA DE PREVENCIÓN

GUÍA DE LONGEVIDAD & BIOMARCADORES CLAVE

Estrategias de evaluación de precisión, metabolismo celular y prevención activa para extender tus años de vitalidad plena.

Onel Quintana Reinoso, APRN, FNP-C

Family Nurse Practitioner · Autonomous Practice

Título de medicina, Cuba (2006) · MSN FNP (MRU, 2018)

Certificado AANPCB # F07181523 · Licencia Florida APRN 9429858

QUINTANA MEDICAL SERVICES

7392 NW 35 Terrace, Suite 310 · Miami, FL 33122 (Doral Area)

Tel: (786) 819-4066 · www.quintanamedicalservices.com



DE LA MEDICINA REACTIVA A LA LONGEVIDAD ACTIVA

Durante décadas, el modelo médico convencional ha funcionado de manera **reactiva**: la persona acude a la clínica cuando ya presenta un síntoma evidente o cuando los parámetros de un análisis rutinario caen fuera del rango estándar de enfermedad establecida.

La realidad clínica: "Normal" en un laboratorio general significa únicamente que estás dentro del 95% promedio de una población que, en su mayoría, padece sobrepeso, resistencia a la insulina o inflamación crónica. *Normal no significa óptimo.*

La prevención activa invierte este enfoque: evaluamos los procesos celulares, hormonales y cardiovasculares **años o décadas antes** de que se consolide una patología.

LAS 4 GRANDES CAUSAS DEL DETERIORO SILENCIOSO

1. Resistencia a la Insulina

Afecta a más del 70% de los adultos sin saberlo. Deteriora las mitocondrias, eleva la presión arterial y acelera la acumulación de grasa visceral.

2. Inflamación Vascular Silenciosa

El endotelio de las arterias se irrita crónicamente antes de formar placa. Sin síntomas perceptibles hasta eventos graves.

3. Pérdida de Masa Muscular (Sarcopenia)

A partir de los 35 años se pierde entre 3% y 8% de músculo por década. El músculo es el mayor órgano metabólico del cuerpo.

4. Disbalance Hormonal y Estrés Celular

Niveles elevados de cortisol sostenido y declive de esteroides sexuales merman la regeneración celular y la inmunidad.



LOS 7 BIOMARCADORES QUE DEBES EVALUAR

Estos análisis de sangre avanzados ofrecen un mapa de precisión sobre tu salud real:

1 Apolipoproteína B (ApoB) — Riesgo Cardiovascular Real

Mide el número exacto de partículas aterogénicas en circulación (LDL, VLDL, IDL). Es infinitamente más preciso que el colesterol LDL tradicional para prever la aterosclerosis.

Objetivo de Longevidad: **< 60 – 70 mg/dL** Enfoque: Protección vascular temprana.

2 hs-CRP (Proteína C Reactiva Ultrasensible) — Radar Inflamatorio

Detecta inflamación sistémica y vascular de bajo grado. Un hs-CRP elevado duplica el riesgo de eventos cardiovasculares independientemente del colesterol.

Objetivo de Longevidad: **< 0.5 – 0.8 mg/L** Enfoque: Mitigar inflamación oculta.

3 Insulina en Ayunas + Índice HOMA-IR

La glucosa puede mantenerse normal durante 10 años mientras el páncreas produce cantidades excesivas de insulina para compensar. Medir la insulina detecta la resistencia a tiempo.

Objetivo de Longevidad: **< 5 – 6 µU/mL** (HOMA-IR < 1.0) Enfoque: Flexibilidad metabólica.

4 Hemoglobina Glicosilada (HbA1c) — Promedio Glucémico

Indica el porcentaje de hemoglobina unida a glucosa en los últimos 90 días, reflejando el grado de glicación y envejecimiento endotelial.

Objetivo de Longevidad: **< 5.2% – 5.4%** Enfoque: Prevención de microangiopatía.

5 Vitamina D3 (25-OH) & Magnesio Iónico

La vitamina D actúa como una hormona que modula más de 900 genes, la inmunidad y la densidad ósea. El magnesio es cofactor de más de 300 enzimas celulares.

Objetivo de Longevidad: **50 – 70 ng/mL** (Vit D3) Enfoque: Inmunidad y salud mitocondrial.



PROTOCOLO DE ACCIÓN: TU PRÓXIMO PASO

Conocer tus biomarcadores no es suficiente; lo que marca la diferencia en tu calidad y esperanza de vida es la **interpretación clínica contextualizada** y la aplicación de un plan de vida individualizado.

Panel de Laboratorio Integral

Evaluación exhaustiva de sangre completa en nuestra clínica en Doral, midiendo inflamación, lípidos avanzados, metabolismo y hormonas.

Consulta Clínica Sin Prisas

Sesión privada con Onel Quintana, APRN para analizar cada indicador, tus antecedentes y metas de salud.

COMIENZA TU EVALUACIÓN PREVENTIVA EN DORAL

Atención primaria dedicada y medicina preventiva en un entorno clínico sereno y privado.

📍 7392 NW 35 Terrace, Suite 310, Miami, FL 33122 📞 (786) 819-4066

Aviso de Responsabilidad Médica (Medical Disclaimer): La información contenida en esta guía tiene fines estrictamente educativos e informativos sobre salud preventiva y medicina del estilo de vida. No constituye diagnóstico ni tratamiento médico, ni establece una relación formal clínico-paciente hasta tanto se realice una consulta formal en persona. Antes de iniciar cambios en medicación, suplementos o actividad física, consulta directamente con tu proveedor de atención médica acreditado en Quintana Medical Services o tu médico de cabecera.