

# 29

Semana  
de la **Salud**  
Ocupacional

Somos prevención, bienestar y vida



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

43° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Forum UPB, Medellín - Colombia

1, 2 y 3 de noviembre de 2023

## EL ORDEN DEL TIEMPO

MD. Emilio Cadavid Guzmán

Médico Cirujano U de A. Esp. Ciencias y Medicina  
del Deporte UFRGDS Portoalegre, Brasil.

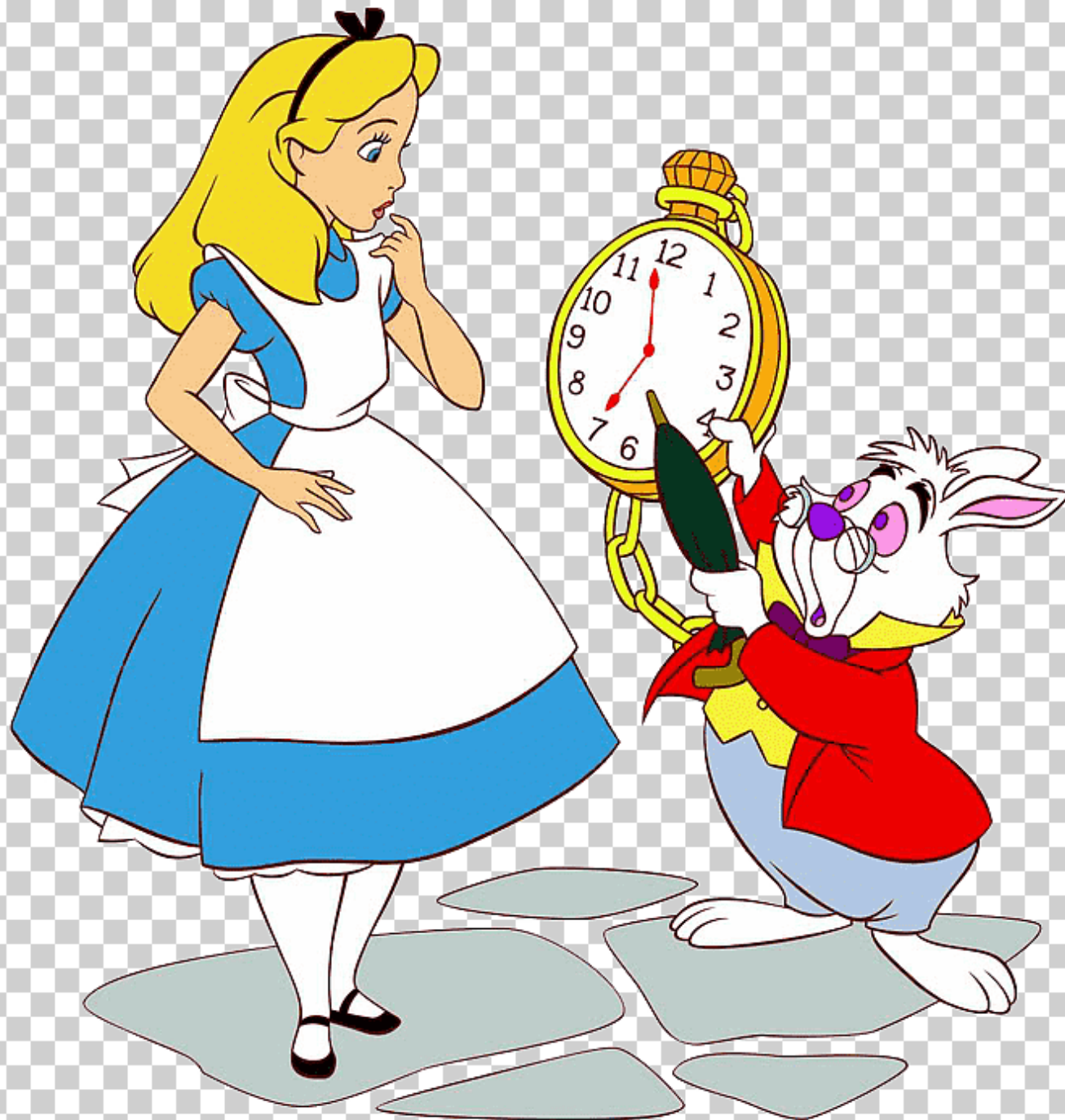
Esp. Ergonomía FNSP U de A. Magíster en Ergonomía, U de  
Concepción, Cl.



**“Las cosas se transforman una en otra según necesidad y se hacen mutuamente justicia según el orden del tiempo...”**

***Anaximandro***

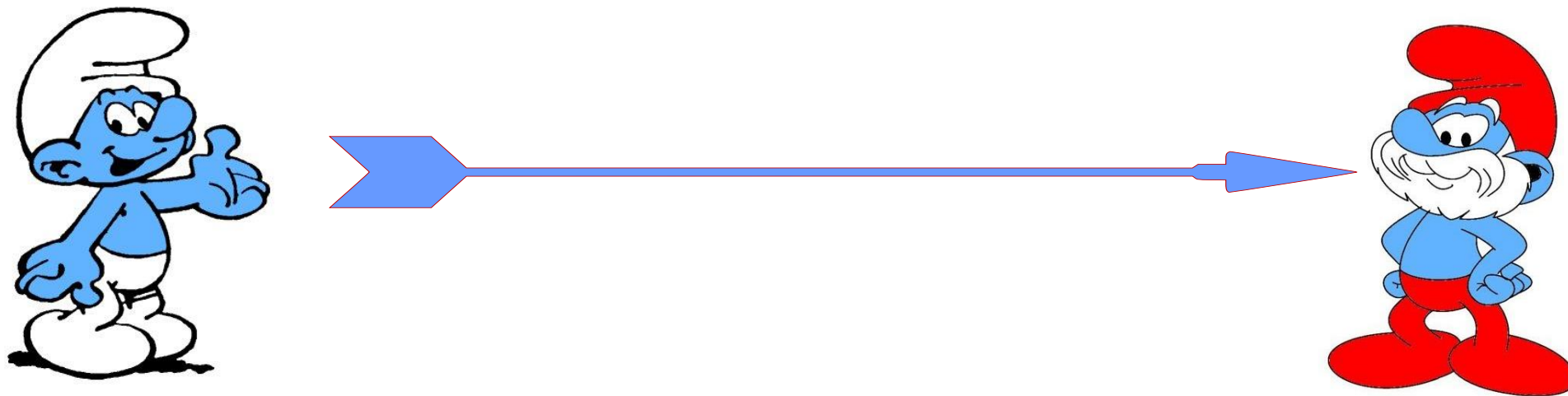
(Filósofo Griego, hace 26 siglos)



**“¿Cuánto tiempo es para siempre?”, pregunta Alicia. “A veces, solo un segundo”, responde el Conejo Blanco.**

**Hay sueños que duran instantes donde todo parece congelado durante una eternidad...**

“...El futuro es incertidumbre, deseo, inquietud, espacio abierto, quizá destino. **Podemos vivirlo, elegirlo, porque todavía no es;** todo nos es posible... **El tiempo no es una línea con dos direcciones iguales:** es una flecha, con extremos distintos.”



“...Ese deslizarse que sentimos que nos quema la piel, que percibimos en la ansiedad del futuro, en el misterio de la memoria; **aquí se esconde el secreto del tiempo;** el sentido de lo que entendemos cuando pensamos en el tiempo...”

## Fundamentos




Nos encontramos habitando un universo espacio-temporal.

- Todo cuanto existe en este universo espacio-temporal se mueve.
- Todo cuanto existe en este universo espacio-temporal envejece.
- Tiempo, movimiento y envejecimiento son interdependientes.

# Definición de Envejecimiento

1. El envejecimiento **es el producto de la interacción entre movimiento y tiempo**. Por tanto, es un proceso constante que ocurre en todos los elementos vivos y no vivos (incluidas las ideas, filosofías, culturas, etc...).
2. Genera en forma paralela, dos efectos: **Deterioro y Maduración...**
3. Es un continuum inter y transgeneracional: **No comienza ni finaliza, solamente continua...**
4. Es un continuum “original”: **Todos envejecemos en formas distintas.**

- 
- 5. Es un continuum interpersonal: **El envejecimiento de una persona influye en la forma como envejecen las demás.** Es decir, todos envejecemos en formas complementarias...
  - 6. Es un continuum **multidimensional:** biopsicosocial y espiritual; funcional; cultural; arquitectónico; artístico; etc...
  - 7. Es un continuum reversible. Podemos influir sobre algunos elementos para limitar o revertir el deterioro o potenciar la maduración, produciendo un envejecimiento saludable. Lamentablemente al revés también...

# ¿Qué es Envejecer?

- Envejecimiento vs. Deterioro...
- Envejecimiento vs. Habilidades, Vínculos, Emprendimientos y Logros,  
Conocimiento y Sabiduría...

**Todo esto solo “con el paso de los años” ...**

- Dos personas con “el paso de los años”, con la misma edad, pueden tener niveles de Deterioro y /o maduración, diferentes (ante diversos factores genéticos y ambientales)...
- Recordar la epigenética...
- Diferentes tipos de movimiento, en diferentes niveles estructurales (molecular, genético, tegumentario, orgánico y/o sistémico...**buscando mayor maduración con menor desgaste...**
- Entonces surge concepto de: Deteriorantes vs. Protectores “madurativos”...
- Edad deja de ser un “Factor de Riesgo” para convertirse en una forma de objetivar el deterioro asociado a diversos tipos de conducta...
- **Parece entonces más adecuado considerar al envejecimiento un proceso de desgaste y maduración paralelos, que solo un proceso de desgaste y deterioro...**



# ¿Cuándo empezamos a Envejecer?

- No se comienza a envejecer en algún punto del Espacio-Tiempo, más bien se continúa envejeciendo...
- Los materiales genéticos...la “historia genética” ---puede remontarse literalmente al principio mismo del tiempo...
- Los seres vivos comenzamos a envejecer desde “antes” de existir y continuamos envejeciendo “después” de morir...
- Podríamos decir que una especie deja de envejecer cuando se extingue por completo...
- Vg. el ADN mitocondrial por línea materna nos lleva a los orígenes mismos de la especie humana...

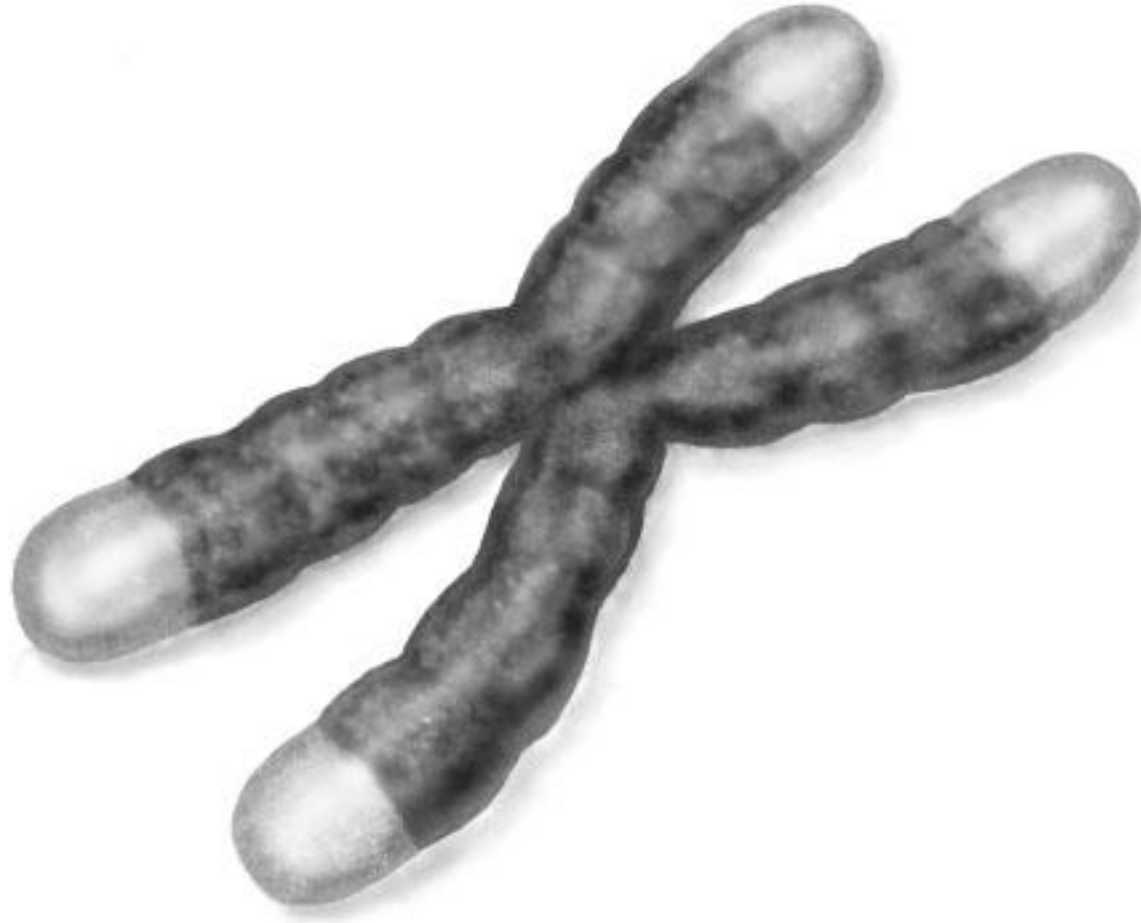
**El envejecimiento no comienza ni termina: solo continua...**

---

# Acortamiento de los Telómeros...

**29**  
Semana  
de la **Salud**  
**Ocupacional**

Somos prevención, bienestar y vida





**El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.**



# 29

Semana  
de la **Salud**  
Ocupacional

Somos prevención, bienestar y vida



43° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Forum UPB, Medellín - Colombia

1, 2 y 3 de noviembre de 2023

¡¡Muchas Gracias!!

emilio.cadavid@gmail.com

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

