

## Prólogo

En la vida, digan lo que digan, lo importante son los resultados. ¿Quién iba a pensar, para no ir más lejos, a principios del siglo pasado que un hombre a los 67 años podría hacer el amor igual o mejor que cuanto tenía 30, o que iba a poder jugar tenis con la fuerza y el vigor que tenía a los 35, o simplemente desvelarse hasta las dos o tres de la madrugada sabiendo que tiene un desayuno a las ocho de la mañana y acudir fresco y rozagante a su primera cita del día y terminar en una cena de negocios a las once y media sin sentir el cansancio natural de su edad y comportarse como si tuviera 25? Estos son simples ejemplos de, aunque usted no lo crea, lo que se puede vivir gracias a la nueva tecnología médica, descubrimientos e innovaciones con las que hoy cuenta la humanidad. Eso sí, usted lo único que tiene que hacer es abrir su mente y decir el ya famoso “sí se puede”.

Sí, todas las teorías y creencias de años atrás están equivocadas y en este libro se demuestra lo contrario de: *No es lo mismo los tres mosqueteros que veinte años después. Ya en-*

*traste a la edad de los “nunca”. Los ostiones ya no funcionan igual que antes.*

Mi vida está dividida en dos partes: antes de conocer y practicar la **Medicina del Control de la Edad**, y después de haberlo hecho. Soy el testimonio más contundente de que la juventud se puede prolongar, ya que esta especialidad atiende y frena el envejecimiento natural. Al final de este escrito les dejaré mi dirección de correo electrónico para que puedan escribirme y preguntar lo que quieran sobre esto.

Estoy convencido de que nuestro cuerpo responde directa e irremediablemente como una demostración natural de nuestros pensamientos. Ésta es una verdad ya probada y comprobada científicamente en todos los foros del conocimiento humano para entenderla en su real dimensión, hay que vivirla en carne propia. Cada vez que usted piensa: “algo se manifiesta en su cuerpo”. Ese pensamiento, si tiene una amenaza, genera adrenalina; si hace un coraje cuando está comiendo, puede inhibirse la secreción de bilis y no hacer bien la digestión; si algo le asusta, su ritmo cardiaco se modifica. ¿Quiere más ejemplos? Nuestro metabolismo cambia y una de las variables más importantes es el tiempo. ¿Por qué no ayudar, de dos maneras, a que este fenómeno no se convierta en desajustes orgánicos y en inclinaciones de carácter que se reflejan en una desarmonía general? Así de simple es el camino, hay que atender el efecto que se presenta en nuestro cuerpo usando esta nueva medicina. Y, desde luego, hay que corregir nuestras costumbres e inclinaciones de carácter para acostumbrar a nuestra mente a causar un estado físico perfecto para lograr la armonía total.

Generalmente cuando somos niños nuestra inclinación de carácter no está propensa a largos periodos de estrés, a pensamientos prejuiciosos y preocupaciones; es con el crecimiento cuando aparecen, en nuestra mente, ciertas creencias que destruyen la armonía natural de nuestro cuerpo. En otras palabras,

cambie nuestra actitud mental, seamos entusiastas, veamos la vida con optimismo y siempre de manera positiva.

Empecé a entender el proceso de la **Medicina del Control de la Edad**, cuando fui al laboratorio a que me sacaran sangre y ésta fue comparada, en más de 30 componentes, con los valores normales de una persona joven y sana. Así fue como comprendí que la testosterona y la hormona de crecimiento se habían reducido en mi cuerpo con el paso del tiempo, como es natural. Pero no solamente estas dos hormonas fueron analizadas y contrastadas contra una referencia óptima: también analizaron y valoraron todas mis hormonas, los niveles de vitaminas, minerales, enzimas y, a partir de ese análisis, me dieron suplementos necesarios. Es decir, un traje a la medida de acuerdo a mis condiciones. Ahora tengo sangre de “chavo”. Esa fue la primera parte. Además, como consecuencia de los resultados, revisiones y valoraciones estimaron la edad aproximada de todos mis órganos y su desempeño. Asimismo se observó mi régimen alimenticio y se hicieron las adecuaciones necesarias en mi dieta cotidiana para lograr un balance de carbohidratos, proteínas y grasas. Otra vez un traje a la medida especial para mí. En este proceso me di cuenta que el ejercicio es parte fundamental para lograr el éxito de esta metodología, yo ya lo hacía en ese momento, sin embargo fui orientado de manera específica conforme a mi edad.

El reto, finalmente, fue que a partir de mi metabolismo y mis condiciones de salud se diseñó un tratamiento especial para mí, para que me hiciera vivir en condiciones óptimas de acuerdo a mi edad, sintiéndome como cuando era joven.

Lo sorprendente fue darme cuenta que semanas después de que mi bioquímica había alcanzado los objetivos médicos, había iniciado mi régimen de ejercicio y balanceado mi alimentación; ese cuadro técnico de laboratorio manifestó una sensación de salud, fuerza y vitalidad comparable únicamente a la que tenía cuando rondaba los cuarenta años.

Yo estudié ingeniería en electrónica, toda la información médica a la que hice referencia *medio* la aprendí preguntándole a los médicos que encontré en mi camino. En este libro el doctor Mariano Barragán les explicará profesionalmente, por su experiencia de años, de una manera científica todo lo que yo comento como un simple e ignorante paciente, de esta maravillosa especialidad: **Medicina del Control de la Edad.**

Ahora mi vida ha cambiado y los invito a aprender y aplicar este proceso que simplemente alarga la vitalidad y la juventud de cualquier ser humano.

Dejo a su disposición mi correo electrónico para cualquier duda o comentario:  
javier.valecastilla@yahoo.com.mx

Javier Vale Castilla

## Introducción

Antes de dedicarme a la **Medicina del Control de la Edad**, mi especialidad era la psiquiatría y la psicoterapia. Me entrené en Estados Unidos donde viví seis años; regresé a México en 1973 y me dediqué a mi práctica inicial durante 30 años. Más o menos, a finales de los noventa y principios de los dos mil, empecé a notar más y más pacientes mayores de 50 años que me buscaban por diversas dificultades de ajuste que resultaban en una variedad de síntomas predominando, entre ellos, la depresión. También noté que un buen número de ellos no respondía a los manejos psiquiátricos tradicionales; coincidió que alrededor de 2002 comencé a leer temas relacionados con la llamada medicina *antiage*, estos temas llamaron poderosamente mi atención, sobre todo porque parecían ser las herramientas para tratar de manera adecuada a los pacientes que no respondían a la medicina tradicional.

Con el tiempo me tropecé con oportunidades para aprender esta nueva especialidad y acabé entrenándome en **Medicina del Control de la Edad** en el programa patrocinado, en

conjunto, por “Cenegenics Education and Research Foundation” (Fundación Cenegenics para la Educación y la Investigación) y la “Foundation for Care Management” (Fundación para el Manejo de Cuidados). Después de terminar el entrenamiento y recibir mi certificación decidí estudiar más para obtener la certificación por el “American Board of Anti-Age and Regenerative Medicine”, la cual obtuve en el año de 2007. La práctica de este tipo de medicina requería de la formación de un equipo humano y de equipo médico especializado y esto fue lo que me llevó a reunir ambos en la Clínica NeoVitality que se inauguró en junio del 2007. En los dos años que llevamos tratando pacientes, tenemos suficientes historias médicas que corroboran la eficacia de esta novedosa especialidad.

En este libro trataré de transmitir información acerca de esta nueva medicina, tema complicado que he intentado simplificar para que pueda ser captada por todas las personas, incluyendo las no familiarizadas con terminología médica; expongo casos reales, dese luego, protegiendo la identidad de nuestros pacientes. El objetivo es dar opciones para mejorar, considerablemente, tanto salud como calidad de vida cuando ésta empieza a declinar como resultado del paso del tiempo.

Hasta hace aproximadamente quince años el proceso de envejecer no tenía manera de ser manejado y, por lo tanto, íbamos avejentándonos atentos a la calidad de nuestros genes, como quiera que éstos fueran. Esto, a menudo, conducía a la pérdida gradual de capacidades físicas, desde agudeza visual pasando por pérdida de fuerza muscular, de solidez ósea y otras disminuciones. Las pérdidas de capacidades físicas son incrementadas por pérdidas de capacidades mentales como problemas frecuentes de memoria, velocidad de procesamiento, dificultades de atención, etc. y, ambas pérdidas, físicas y mentales, son magnificadas por disminución de capacidades emocionales como la autoestima, la depresión, la apatía y el pesimismo. En la actualidad todo esto puede prevenirse.

La buena noticia que este libro transmite es que la medicina moderna con sus avances tecnológicos nos permite mantenernos en la última etapa de la vida no sólo libres de enfermedades degenerativas, sino gozando de plenitud, vitalidad, salud y calidad de vida hasta que ésta termine.





# **CAPÍTULO I**

## **La opción**

Deterioro o renovación, las 2 caras de la edad

Hace aproximadamente un año vi a una mujer de 52 años que se quejaba de depresión, misma que sufría desde hacía diez años. La depresión había sobrevenido pocas semanas después de una histerectomía (extirpación de la matriz) y me decía que había acudido a tres psiquiatras, quienes le habían recetado diversos antidepresivos con los que había obtenido cierto alivio temporal, nunca logrando el estado de ánimo que tenía antes de la operación.

La depresión había ido de mal en peor, tanto que al tiempo de la consulta estaba teniendo dificultades conyugales serias, estaba muy intolerante e irritable y su libido estaba menguando. Además su capacidad de trabajo y productividad había disminuido, no se podía concentrar y experimentaba fatiga desde la mañana. Después de verificar sus niveles hormonales, y encontrarlos deficientes en todos los renglones, le proporcioné un reemplazo hormonal completo en adición a un antidepresivo de uso común. A los pocos días el estado de

la señora, se puede resumir en su propia exclamación: *“Nunca pensé que me pudiera sentir bien otra vez”*.

Probablemente una de las capacidades más poderosas del ser humano es su capacidad de decidir. Es ahí donde radican cosas tan fundamentales como la libertad y el libre albedrío. Con esta poderosa facultad tomamos muchas decisiones, por ejemplo la adquisición de una casa, la planeación de una boda, festejo, etc. Sin embargo, aunque parezca **increíble**, no decidimos acerca de lo máspreciado que tenemos: **nuestra salud** y la razón por la que no lo hacemos es por el mito de que no tenemos **opción**.

El hecho es que hasta hace pocos años no teníamos **opción** de cómo envejecer y precisamente, por la reciente aparición de esta **opción**, es que pocas personas saben de su existencia. De ahí la importancia de difundirla.

Hasta antes de saber que podíamos programar cómo envejecer estábamos sujetos a las amenazas que dificultaban esta etapa de la vida:

- Pérdidas de capacidades físicas, mentales y emocionales.
- Riesgo creciente de enfermedades degenerativas.

### **Pérdidas físicas:**

- Pérdidas de agudeza visual y auditiva que nos pone torpes y vulnerables.
- Pérdida de masa muscular conocida en medicina como sarcopenia que nos pone débiles.
- Pérdida de densidad ósea conocida como osteopenia y osteoporosis que nos pone frágiles y propensos a fracturas, sobre todo, en la cadera y vértebras lumbares.

- Pérdida de flexibilidad de ligamentos y tendones que nos pone rígidos, nos quita nuestro sentido de equilibrio y nos hace propensos a caídas peligrosas.
- Pérdida de funcionalidad sexual que nos aísla y entristece.

### **Pérdidas mentales o cognitivas:**

- Pérdida gradual de la memoria.
- Dificultades de atención y concentración.
- Disminución de velocidad de procesamiento y respuesta.
- Dificultades para aprender nuevas habilidades.

### **Pérdidas emocionales:**

- Pérdida de optimismo y alegría.
- Depresiones frecuentes.
- Pérdida de motivación.
- Desinterés y apatía.

### **Enfermedades Degenerativas:**

- Infartos.
- Embolias.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Demencias.
- Cáncer.

Cualquier combinación de los puntos anteriores tiene el potencial de crear un panorama de sufrimiento, dolor, discapacidad y dependencia capaz de echar a perder nuestros últimos años.

Con los conocimientos que nos da la medicina moderna es posible hacer cambios de estilo de vida para vivir nuestra segunda mitad de la vida llenos de optimismo, alegría, vitalidad y energía, lo cual nos permitirá disminuir las pérdidas de modo considerable y disminuir también el riesgo de enfermedades degenerativas.

<b>Usted tiene la opción</b>	
<b>Envejecer al azar</b>	<b>Programar cómo envejecer</b>
• Volvemos frágiles	• Mantenernos fuertes
• Marchitarnos	• Permanecer vigorosos
• Perder nuestras capacidades	• Conservar masa muscular, claridad mental y sexualidad
• Declinar nuestra autoestima	• Conservar y aun incrementar nuestra autoestima

### **¿Cuántas veces te has preguntado cómo quieres envejecer?**

Seguramente una respuesta frecuente es: “Para qué pensar en eso si falta tanto o si todavía no llego ahí y hoy me siento muy bien”, o “ya se me fue el tiempo, no tomé medidas me siento mal y ya es demasiado tarde”.

De hecho estas respuestas carecen de la información que nos ha proporcionado la medicina moderna en los últimos diez años y, por lo tanto, las respuestas son incorrectas porque:

- Se puede planear nuestra vejez con 10 a 20 años de anticipación, ya que los mecanismos que nos van deteriorando con el paso del tiempo toman muchos años para producirse.
- Nunca es tarde para interceptar el proceso de deterioro.

Para planear y decidir cómo queremos envejecer es importante saber que no debemos esperar a ser viejos, ya que la forma y velocidad de envejecimiento está basada en nuestro estilo de vida desde nuestra juventud, sin embargo si ya lo somos es necesario saber que podemos detener el deterioro, no importa el grado al que éste haya llegado. Dicho en otras palabras:

**¡El deterioro se puede disminuir en cualquier momento!**