

que comemos, cómo dormimos, el nivel de estrés que manejamos o incluso el ambiente en el que vivimos pueden influir en la forma en que nuestros genes se “activan” o “silencian”. Es decir, no cambiamos nuestro ADN, pero sí la manera en que este se expresa.

Este cambio de mirada ha sido clave en la medicina actual. Hoy no sólo se busca entender las enfermedades cuando ya aparecen, sino adelantarse a ellas. Los estudios en epigenética están permitiendo identificar señales tempranas, antes de que existan síntomas, y eso abre una puerta enorme para la prevención.

Pero más allá de los avances científicos, hay algo profundamente humano en todo esto. Nos recuerda que no estamos completamente determinados por lo que heredamos, y que, en cierta medida, nuestras decisiones diarias también escriben parte de nuestra historia biológica. En ese sentido, el Día del ADN no es solo una fecha para hablar de ciencia, sino también una invitación a mirar nuestra vida cotidiana con otros ojos, a entender que pequeños cambios pueden tener un impacto más profundo de lo que imaginamos, porque al final, nuestros genes son el punto de partida... pero no necesariamente el punto final.

*Paulina Fernández Garcés MSc. PhD/  
Académica Tecnología Médica Unab*