

La Medicina de Familia, clave para acompañar a las personas durante toda la vida y favorecer un envejecimiento saludable

- La SEMG presentó ayer en Madrid **Galicia Vive+**, una obra colectiva coordinada por su presidenta, **Pilar Rodríguez Ledo**, que analiza las claves de la longevidad gallega.
- El acto reunió a representantes de las instituciones gallegas, como el presidente del Parlamento de Galicia, **Miguel Santalices** y el conselleiro de Sanidade, **Antonio Gómez Caamaño**.
- La publicación reúne el conocimiento de expertos en genética, medicina, inmunología, investigación biomédica y ciencias del comportamiento para reflexionar sobre cómo vivir más años con salud, autonomía y calidad de vida.

Madrid, 18 de septiembre de 2026 – La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) acogió ayer en su sede de Madrid la presentación de **Galicia Vive+**, una obra colectiva que analiza las claves de la elevada longevidad de la población gallega y plantea qué podemos aprender de ella para vivir más años y, sobre todo, vivirlos con mejor salud y calidad de vida.

El acto reunió al presidente del Parlamento de Galicia, **Miguel Santalices**; el conselleiro de Sanidade, **Antonio Gómez Caamaño**; el director del Hospital Universitario La Paz, **Rafael Pérez-Santamarina**; y la presidenta de la SEMG y coordinadora científica de la obra, **Pilar Rodríguez Ledo**.

La presentación puso de manifiesto el carácter transversal de una publicación que parte de Galicia como laboratorio natural de longevidad, pero que pretende abrir una reflexión de alcance nacional sobre uno de los grandes retos sanitarios y sociales: conseguir que el aumento de la esperanza de vida vaya acompañado de más años vividos con salud y autonomía.

“Este no es un libro de longevidad, es un libro sobre la vida”

Durante su intervención, la doctora **Pilar Rodríguez Ledo** destacó el significado especial que tiene presentar la obra en la sede de la SEMG, “la casa de la Medicina de Familia”, precisamente por la relación entre los contenidos del libro y la esencia de esta especialidad, porque “este libro habla de acompañar toda la vida, de acompañar toda la vida a las personas”.

Rodríguez Ledo reivindicó el papel de la Atención Primaria y de la Medicina de Familia para comprender el proceso de envejecimiento, al ser uno de los pocos ámbitos desde los que se puede acompañar a las personas durante décadas. “Desde pocos despachos se acompañan las personas durante 20, 30, 40 años. Desde pocos despachos se les ve nacer, se les ve tener niños, se les ve formar su familia, se les ve cómo envejecen y se les ve enfrentarse a la enfermedad”, afirmó.

La coordinadora científica de **Galicia Vive+** subrayó que no existe una explicación única para la

longevidad y que, junto a la genética, intervienen factores como la alimentación, el ejercicio, el cerebro, el entorno, el sistema inmunitario y, de manera muy especial, los vínculos sociales.

“La familia, los amigos, los vecinos, el sentirse necesario, el tener a quien cuidar y el también saber que a alguien le va a cuidar a uno... lo que importa son los vínculos. Y en nuestra vida, no solo en nuestra salud, los vínculos son importantes”, recalcó durante su intervención.

En este sentido, Rodríguez Ledo resumió el espíritu de la publicación con una frase. “Este no es un libro de longevidad, es un libro sobre la vida”. La longevidad, explicó, “no empieza cuando uno tiene 100 años”, sino desde el nacimiento y en los pequeños hábitos y relaciones que acompañan a las personas durante toda su existencia: jugar al aire libre, compartir una comida en familia, caminar, cuidar a los demás, sentirse parte de una comunidad o tener un motivo para levantarse cada mañana. “Eso también es salud. Los vínculos son salud”, destacó.

La experiencia de la Medicina de Familia

Como médico de familia con experiencia en el ámbito rural gallego, Rodríguez Ledo compartió también su experiencia acompañando a personas centenarias. Según explicó, cuando salía de sus domicilios no lo hacía pensando únicamente en “una analítica, una placa, un tratamiento o un diagnóstico”, sino en sus historias de vida, sus familias, sus vecinos y sus relaciones.

Especialmente significativa para ella es una expresión que ha escuchado de algunos de estos pacientes al hablar de su estado de salud: “Estoy bien para mi edad”. “Esta frase a mí siempre me ha parecido extraordinaria porque a veces los médicos, los profesionales sanitarios, nos olvidamos de una cosa muy importante, que es cómo una persona siente su propia salud, cómo siente su propia vida”, afirmó.

Para la presidenta de la SEMG, esta experiencia refleja que la Medicina no debe limitarse al tratamiento de enfermedades, sino que también debe acompañar a las personas durante la vida, una idea que constituye “la esencia de la Medicina de Familia” y también “el alma de este libro”.

Una mirada integral al envejecimiento

Galicia Vive+ reúne a especialistas en genética, medicina, inmunología, investigación biomédica, nutrición y ciencias del comportamiento para analizar cómo interactúan factores genéticos, biológicos, ambientales, nutricionales y sociales en nuestra forma de envejecer.

La obra aborda cuestiones como la genética, la inflamación, la alimentación, la actividad física, los hábitos de vida, el entorno y las relaciones sociales, ofreciendo una visión integral de los factores que pueden favorecer un envejecimiento saludable.

Galicia constituye el punto de partida de esta reflexión, pero el objetivo es trascender el territorio gallego y extraer conocimientos que puedan ser útiles para el conjunto de la sociedad española ante el progresivo envejecimiento demográfico.

La publicación de Ézaro Ediciones cuenta con el prólogo del presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda, y con la participación de reconocidos expertos como Ángel Carracedo, José

María Failde, Rosaura Leis y África González, entre otros.

Para la SEMG, Galicia Vive+ contribuye a acercar la evidencia científica a la sociedad y a promover una visión del envejecimiento basada en la prevención, la salud, la autonomía y la calidad de vida, recordando que muchos de los factores que determinan cómo envejecemos se construyen a lo largo de toda la vida.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es