

«Elizabeth Blackburn: la guardiana del reloj celular».



Texto por Enrique Royuela

Ilustrado por Ángela Alcalá

Adaptación a lectura fácil por María García

Fuente del glosario Diccionario fácil de Plena inclusión.

Fuente del texto original [Principia](#)

La guardiana del reloj celular

Elizabeth Blackburn es una científica australiana-estadounidense que ganó el Premio Nobel en 2009 por descubrir un "reloj" especial dentro de nuestras células. Este reloj se llama telómero, y está relacionado con el envejecimiento y la salud.

Gracias a su trabajo, ahora entendemos mejor cómo envejecemos y cómo prevenir algunas enfermedades.

Los primeros pasos de Elizabeth

Elizabeth nació en Tasmania, Australia, en 1948. Desde pequeña, le fascinaba la naturaleza y la ciencia. En su juventud, estudió biología y después se mudó a Inglaterra y Estados Unidos para continuar su carrera como investigadora.

Elizabeth siempre quiso saber cómo funcionan las células de nuestro cuerpo y qué las hace envejecer o enfermarse.

¿Qué son los telómeros?

Los telómeros son como las puntas de los cordones de los zapatos. Protegen nuestro ADN, que contiene la información de nuestras células. Cada vez que una célula se divide, los telómeros se hacen más cortos. Cuando son demasiado cortos, la célula deja de funcionar y puede morir.

El gran descubrimiento

Elizabeth, junto con Carol Greider y Jack Szostak, descubrió una enzima llamada telomerasa. Esta enzima ayuda a las células a mantener sus telómeros más largos por más tiempo, lo que puede retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades como el cáncer.

Su descubrimiento fue revolucionario porque mostró que los telómeros y la telomerasa son clave para la vida y la salud.

¿Por qué es importante su trabajo?

El trabajo de Elizabeth Blackburn ha cambiado la forma en que los científicos entienden el envejecimiento. Su investigación también ha inspirado tratamientos para enfermedades relacionadas con el envejecimiento y el estrés.

Hoy, los científicos estudian cómo mantener los telómeros saludables para vivir más tiempo y con mejor calidad de vida.

El impacto de Elizabeth Blackburn

Elizabeth también ha hablado sobre cómo el estilo de vida afecta a nuestros telómeros. Estrés, mala alimentación y falta de ejercicio pueden hacer que los

telómeros se acorten más rápido. Por eso, mantener una vida equilibrada es clave para cuidar nuestra salud celular.

Consejos para cuidar tus telómeros

1. Come alimentos saludables, como frutas, verduras y nueces.
2. Haz ejercicio regularmente, como caminar o bailar.
3. Reduce el estrés practicando meditación o yoga.

Elizabeth Blackburn nos ha mostrado que entender cómo funcionan nuestras células puede ayudarnos a vivir mejor. Su trabajo sigue inspirando a científicos y a personas en todo el mundo.

El legado de Elizabeth nos recuerda que el conocimiento es la clave para una vida larga y saludable.