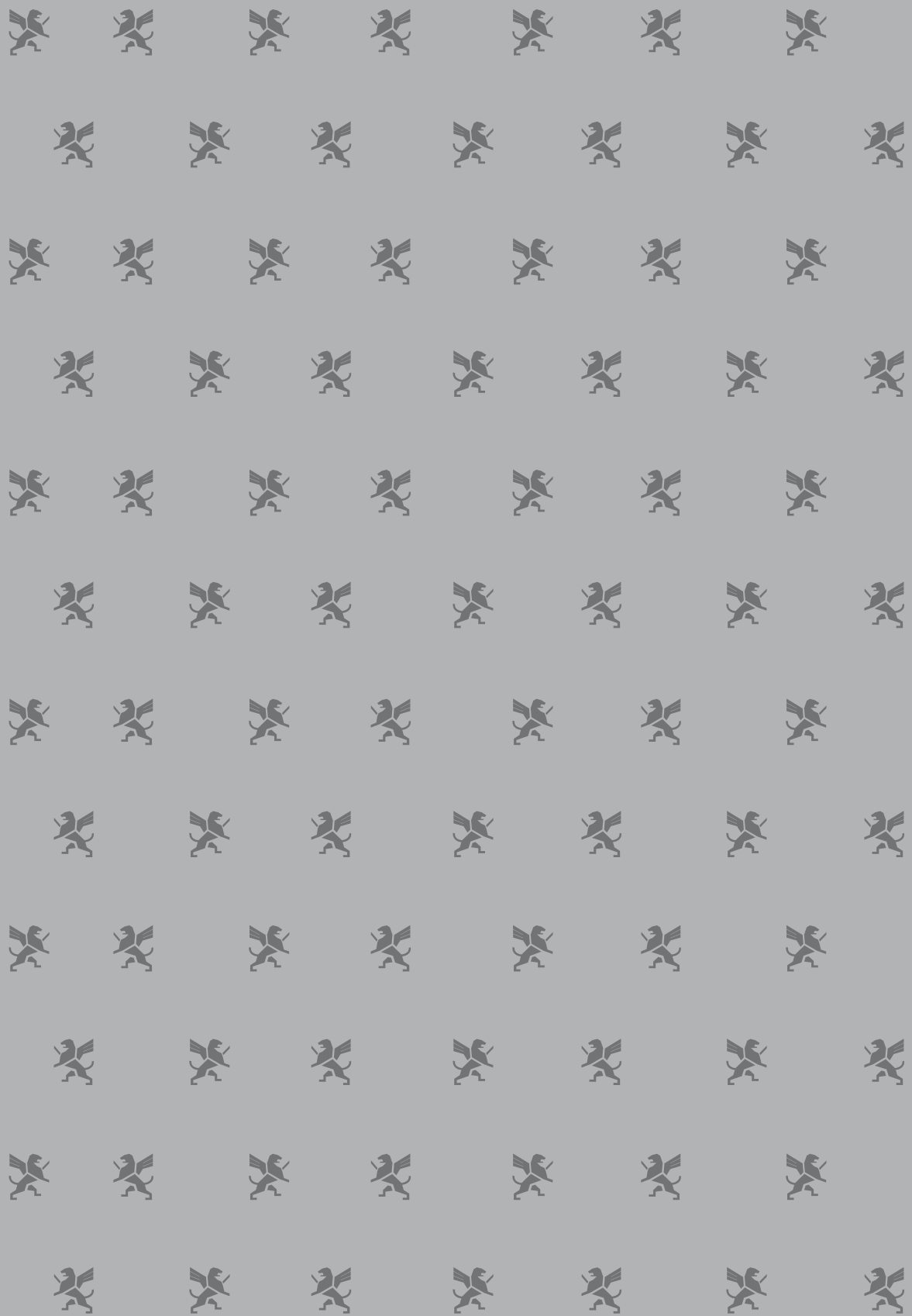
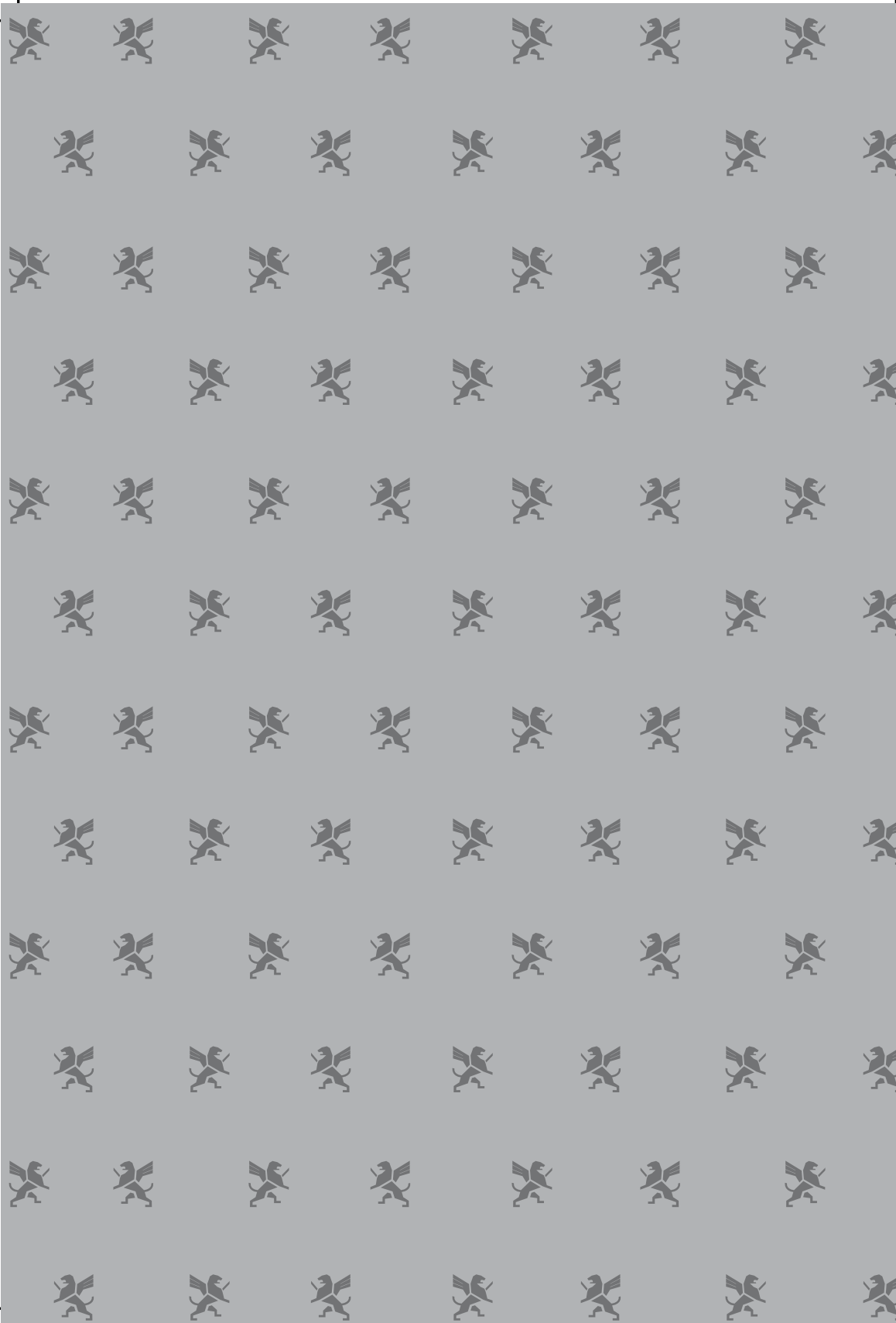






David M. Suárez

MÁS ALLÁ DE LOS 50



MADRID | CIUDAD DE MÉXICO | BUENOS AIRES | BOGOTÁ
LONDRES | SHANGHÁI

LID EDITORIAL

Comité Editorial: Santiago de Torres (presidente), Germán Castejón, Guillermo Cisneros, M.^a Teresa Corzo, Marcelino Elosua, Almudena García Calle, José Ignacio Goirigolzarri, Santiago Íñiguez de Onzoño, Luis Huete, Pilar López, Pedro Navarro, Manuel Pimentel y Carlos Rodríguez Braun.

A member of:



businesspublishersroundtable.com

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar.

Editorial y patrocinadores respetan los textos íntegros de los autores, sin que ello suponga compartir lo expresado en ellos.

© David M. Suárez, 2026

© Editorial Almuzara S.L. 2026, de esta edición

Editorial Almuzara S.L.

Parque Logístico de Córdoba, Ctra. Palma del Río, Km 4, Oficina 3
14005 Córdoba

www.almuzaralibros.com

www.LIDeditorial.com

EAN-ISBN13: 979-13-88130-29-8

Directora editorial: Laura Madrigal

Corrección: Cristina Matallana

Maquetación: www.produccioneditorial.com

Diseño de portada: Juan Ramón Batista

Impresión: Cofás, S.A.

Depósito legal: CO-1369-2026

Impreso en España / Printed in Spain

Primera edición: septiembre de 2026

Te escuchamos. Escríbenos con tus sugerencias, dudas, errores que veas o lo que tú quieras. Te contestaremos, seguro: info@lidbusinessmedia.com

A todas las personas mayores de 50 años que,
independientemente de su edad,
se mantienen curiosas, activas, aprendiendo,
inspirando e impactando en las vidas de otros.

Y a ti, lector; espero que lo que encuentres en
estas páginas te inspire para vivir una vida plena
y extraordinaria a partir de los 50.



Índice

Agradecimientos	9
Prefacio	11
Introducción	13

PARTE 1. ¡DESPIERTA!

1. Un día me desperté y había cumplido 50.....	19
1. Cuestión de identidad	19
2. Bajo presión.....	20
3. Un mundo en disrupción	23
4. ¡Despierta!	25
2. Vidas más largas y más sanas	29
1. Un reto y una búsqueda	30
2. Entendiendo nuestro origen	30
3. La ciencia: causas del envejecimiento.....	32
4. Modelos a seguir hoy: centenarios	33
5. Mis propios experimentos de prolongación de vida	35
6. ¿Hacia dónde avanza la medicina de la longevidad?	37
3. Despierta y ponte las pilas.....	41
1. Vivir hasta los 100 tiene consecuencias	41
2. Nadie te va a rescatar cuando te jubiles; ni tus hijos	42
3. El antiguo yo y el nuevo yo	43
4. Esta es tu llamada de atención	45

PARTE 2. TUS SUPERPODERES

4. Tu cerebro, un órgano sin límites	51
1. Evolución del cerebro	52
2. Reconfigurar tu cerebro.....	53
3. El cerebro que aprende	56
4. Envejecimiento, aprendizaje y deterioro cognitivo	59
5. Tu cuerpo se sana a sí mismo	63
1. El mundo en el que vivimos está contra nosotros ...	64

2. La ciencia de la autosanación: reparar células dañadas.....	66
3. El estrés crónico, el saboteador silencioso	67
4. La enfermedad crónica	69
5. Estilo de vida y genética: factores controlables y no controlables.....	70
6. Enfoques de las medicinas oriental y occidental para la sanación	71
7. Conexión mente-cuerpo	72
8. Autosanación a los 50 y más.....	73
6. La cruda realidad: los 50 y tu potencial más allá.....	77
1. Metabolismo y energía.....	77
2. Masa y fuerza musculares	78
3. Fortaleza ósea y articular.....	79
4. Sueño	80
5. Cerebro y función cognitiva.....	80
6. Cambios hormonales	81
7. Biomarcadores cardiometabólicos e inflamatorios	82
8. Enfermedades crónicas y riesgos	82
9. Tu potencial más allá de los 50: ¿qué vas a hacer?	82

PARTE 3. REDISEÑA TU FUTURO

7. BOOSTE10R™: eleva tu rendimiento	89
1. <i>BOOSTERS</i> : preparándose para el despegue.....	89
2. Las 10 erres: las dimensiones de tu transformación	94
3. Cómo aplicar la metodología BOOSTE10R™: un ejemplo	96
8. RAZÓN: encuentra tu razón de ser	103
1. Descubre tu <i>ikigai</i>	104
9. REAPRENDE: absorbe, adapta, evoluciona	109
1. Los retos del aprendizaje en la era de la inteligencia artificial y la disrupción.....	110
2. Aprender a los 50 y más	114
3. Resumiendo: las 6 aes de <i>Reaprender</i>	115
10. REFORMULA tu mundo.....	119
1. Mentalidad: imueve montañas!	119
2. Cambia radicalmente tu perspectiva.....	120
3. Reformula.....	121

11. REINVÉNTATE: nuevas carreras, nuevos futuros, nuevas reglas.....	127
1. Una historia de reinención.....	127
2. Tu marca personal es tu nueva identidad.....	128
3. Por qué los 50 son el mejor momento para reinventarse	129
4. Perfiles del profesional sénior en reinención.....	131
5. La inteligencia artificial como palanca para tu reinención profesional.....	137
6. Casos de uso: la inteligencia artificial agéntica en tu profesión reinventada	138
7. <i>AI Stack</i> : las herramientas del sénior reinventado ...	139
8. Un experimento: equipo agéntico sin nómina	140
9. La inteligencia artificial agéntica: ¿por dónde empiezo?.....	142
10. La inteligencia artificial y el riesgo de la externalización cognitiva.....	143
11. Cómo hacer la transición con éxito.....	143

PARTE 4. MÁS VIDA, MÁS SALUD

12. RECORRE: muévete y cúrate	163
1. De atletas, lesiones y lecciones de vida	163
2. <i>Recorre</i> : el movimiento como medicina.....	165
3. Escucha a tu cuerpo: cómo evitar lesiones a los 50 y más	167
4. Empieza tu plan semanal de movimiento.....	169
13. REPOSTA: eres lo que comes (y bebes)	173
1. Magdalenas, galletas y una llamada de atención....	173
2. Los enemigos silenciosos del cerebro	174
3. Comer para fortalecer: cerebro, músculos, huesos, corazón y longevidad	177
4. Ayuno: beneficios, mitos y peligros	178
5. Nutrición tras los cambios hormonales: menopausia y andropausia.....	181
6. Tu hoja de ruta nutricional: consejos prácticos	182
14. RECUPERA: descansa, crece, renueva	185
1. Atletas profesionales y atletas corporativos	185
2. Energía, rendimiento y recuperación.....	186

3. El sueño, base de toda recuperación.....	187
4. El sueño y el cuerpo de los 50 y más: cambios y retos.....	190
5. Medir el sueño: tecnología que ayuda (y qué ignorar)	192
6. Microrrecuperación, higiene del estrés y otras consideraciones	194
7. Reponer tus múltiples energías.....	196

PARTE 5. CONECTA Y TRANSFORMA

15. REFLEXIONA: tómate tu tiempo	203
1. La epidemia de la urgencia	203
2. Vivir sin prisa: una respuesta contracultural.....	204
3. Los dos viajes de la reflexión.....	207
16. RELACIONA: construye relaciones con sentido.....	213
1. Por qué importan las relaciones.....	213
2. La ciencia de la conexión	214
3. Somos la media de cinco personas.....	215
4. Real frente a digital: el mito de la popularidad en línea	216
5. Mentoría de doble sentido: la fuerza del aprendizaje intergeneracional.....	218
6. R-E-L-A-T-E: una guía práctica para las relaciones sanas.....	218
17. REPITE: integra y crece	223
1. Hábitos e interés compuesto: la importancia del 1 % diario.....	224
2. Métodos para construir hábitos.....	225
3. Construye hábitos positivos y elimina los negativos	227
4. Sé específico con tus objetivos y tus acciones	228
5. Una hoja de ruta para construir hábitos.....	229
6. ¡Celebra tus logros!.....	233
Conclusión.....	237
Notas	243
Bibliografía	257

Agradecimientos

Este libro no habría sido posible sin la inestimable inspiración, el apoyo y la colaboración de muchas personas. Quiero empezar por Annie, mi mujer, y mis hijos: Lucía, Santiago, Rafael y David: por ser la fuente de inspiración principal de mi vida entera.

También quiero mostrar mi agradecimiento muy especialmente a LID Editorial, particularmente a Marcelino Elosua, su fundador, por darme entrada; a Laura Madrigal, directora editorial, por elegir la obra, y a Laura Díez, directora de comunicación, por su apoyo para su promoción.

A Mario Alonso Puig, presidente del Centro de Salud y Bienestar de IE University, por su apoyo y por sus recomendaciones para enfocar el libro.

A Santiago Íñiguez, presidente de IE University, por su consejo e inspiración todos estos años y por ponerme en contacto con Cynthia Fernández Lázaro, directora IE Editorial Knowledge, quien a su vez lo hizo con el equipo de LID.

A los amigos que me han inspirado y que han querido contribuir contando sus propias experiencias, que narro en el libro: a Connie Ansaldi, quien me animó a escribirlo cuando solo era una idea en mi cabeza; a Francisco Santolo, César Val, Rubén Espinosa y Lucía Egea, por ser ejemplo de vida e inspiración para mí y para tantos otros.

A mis entrenadores: Adrian Herzkovich, *The Coach*, quien fue instrumental para ver la vida de otra manera y dejar de ser un *boomer*; a Phil Elder, mi entrenador personal en Dubái, quien me hizo ver que la edad no era obstáculo para poder volver a correr, y a César Piernavieja y a Art Kleiner, por ayudarme a escribir, en diferentes etapas, esta obra.

A las diferentes *tribus* que han marcado en particular mis últimos años: la comunidad de antiguos alumnos de IE Business School (con algunos celebramos nuestro 25 aniversario de MBA en 2026); el grupo de antiguos alumnos de Stanford University (tanto los de Madrid como los pertenecientes a Reaction Global), quienes son una fuente permanente de sabiduría e inspiración, muy especialmente Alberto Torres, presidente de la Asociación de Antiguos Alumnos de Stanford University en España; mis compañeros de 40+ League, con quienes sigo compartiendo conocimientos, y los otros grupos de *antiguos* de mis empresas anteriores, en las que me formé: PwC, Strategy&, Deloitte y Dassault Systèmes.

Asimismo, quiero tener un recuerdo muy especial para todos mis grandes mentores en mis más de 30 años de trayectoria profesional: Mark Bohm (Dassault Systèmes), Leon Darga (Deloitte), Viren Doshi y Neil McArthur (Booz/Strategy&) y Waddah Salah (PwC).

Y agradecer a todas las personas que, después de alguna charla que he dado sobre el cerebro, la IA, el desarrollo personal o el aprendizaje, me preguntaron: «¿dónde puedo adquirir tu libro?» cuando todavía no había escrito nada.

Prefacio

Por qué escribí este libro

¿Qué harías si no tuvieras miedo? Piensa un momento. La respuesta no es trivial. ¿Cambiarías de trabajo o de carrera? ¿Renunciarías a tu trabajo corporativo y te convertirías en emprendedor? ¿Te comprometerías de verdad con una persona, con una causa? ¿Harías paracaidismo? ¿Te embarcarías en la aventura de tu vida? ¿Pedirías perdón? ¿Perdonarías...?

El miedo puede paralizarnos. Su mera existencia, que en principio está ahí para protegernos del daño, también puede ser el único obstáculo que nos impide alcanzar nuestro propósito final.

Hace cinco años sentí ese miedo. Transité por lo que, a toro pasado, sé que ha sido el período más transformador de mi vida. Lo que desencadenó un desgaste personal y profesional sin precedentes para mí durante la pandemia, sumado a la incertidumbre y el miedo al futuro del momento, me llevaron a explorar el cerebro, el cuerpo, la mente y el espíritu humanos de maneras que no había hecho en mis 52 años de vida. Empecé a leer como nunca buscando consejos sobre cómo cambiar y luego creé un plan, un método, una hoja de ruta, para aplicar lo aprendido y transformar mi vida desde adentro. Este libro es el resultado de plasmar este proceso interno de reflexión y transformación en una guía legible y práctica que cualquier persona, especialmente los de 50 años o más, puede poner en práctica.

No soy neurocientífico, aunque me fascina el cerebro humano. No soy médico, aunque no me deja de asombrar la capacidad natural de nuestro cuerpo para sanarse a sí mismo. No soy psicólogo y, aunque

estoy certificado profesionalmente en diversas disciplinas relacionadas, no pretendo ofrecer consejos médicos que no me compete aportar. Lo que he hecho con esta obra es condensar mis más de 30 años de experiencia profesional, particularmente mis últimos cinco años de transformación personal, en algo de lo que otros puedan aprender.

Mi objetivo es ayudar a las generaciones mayores a navegar por estos tiempos complejos y llegar a un destino mucho más pleno del que podrían imaginar. Este cambio personal es más complejo dadas las transformaciones tan drásticas que estamos atravesando como sociedad, sobre todo con el ritmo de cambio tecnológico sin precedentes del presente. Todo esto, sin duda, hace que escribir este libro sea un reto aún más complicado.

¿Cómo he encarado este reto?

En primer lugar, aportando datos, basándome en las perspectivas de más de cien autores expertos que nos ayudan a comprender la situación actual. Dichas perspectivas abarcan diversos campos, como la neurociencia, la nutrición, el ejercicio, la psicología, la psiconeuroinmunología, el aprendizaje, el sueño, el envejecimiento y áreas relacionadas, y respaldan los hechos expuestos y las recomendaciones formuladas.

En segundo lugar, compartiendo anécdotas y relatos —incluido el mío— de personas que han demostrado que esta transformación en la edad adulta es posible, argumentando por qué las personas mayores de 50 años tenemos una oportunidad única en la vida.

La capacidad de nuestro cerebro para cambiar y transformar nuestras vidas está limitada únicamente por nuestros propios prejuicios, a menudo autoimpuestos. Si tan solo un lector vuelve más tarde y me dice: «David, tu libro me cambió la vida», sé que escribirlo habrá merecido la pena.

Introducción

Por primera vez en nuestra historia como especie, entramos en una era en la que el envejecimiento puede tratarse como una enfermedad. Una combinación de avances naturales, sociales, científicos y tecnológicos está creando la convergencia necesaria para que las estrellas se alineen y permitan añadir entre 20 y 30 años de vida saludable a nuestra esperanza de vida e identificar con mayor precisión por qué envejecemos y cómo podemos ralentizar ese proceso. Al mismo tiempo, estamos descubriendo que nuestros cuerpos tienen capacidades asombrosas para sanar, regenerarse y rejuvenecer, algo que la mayoría de la gente desconoce.

Entonces, la cuestión verdaderamente importante ya no es cuánto y cómo vamos a vivirlos, sino qué vamos a hacer con esos años adicionales.

Estamos entrando en una nueva etapa en la que la reinversión personal y profesional dejará de ser una opción para convertirse en una necesidad. Por primera vez en nuestra historia, millones de personas mayores de 50 tienen una nueva y extraordinaria oportunidad al poder extender su vida saludable y laboral mucho más allá de la edad de jubilación tradicional de 65 años. La capacidad de aprender, reinventarse y seguir siendo relevante será uno de los activos más importantes para construir una vida plena y sostenible.

Para muchos esto significará emprender una segunda —e incluso una tercera— carrera profesional, desarrollar nuevas habilidades, explorar nuevas profesiones, emprender proyectos que antes parecían imposibles y seguir contribuyendo de manera significativa a la sociedad durante décadas, porque además, desde una perspectiva macroeconómica, cuidar de una proporción cada vez mayor de

la población jubilada es simplemente insostenible con los actuales sistemas de pensiones.

¿Cuál es la clave entonces para tener éxito y aprovechar oportunidad histórica? Liberar el poder de nuestro cerebro. Este es la clave de la felicidad, de una vida plena, de permitir y desencadenar un enorme impacto positivo que nosotros, a los 50 años o más, podemos seguir teniendo.

La buena noticia es que nunca hemos contado con tantas herramientas para lograrlo. Por eso, en estas páginas quiero proporcionarte una hoja de ruta práctica para sacar el máximo partido a esos años extra y redescubrir todo tu potencial. Mi objetivo es ayudarte a diseñar esta nueva etapa vital y profesional optimizando tu mente y tu cuerpo e integrando salud, aprendizaje, propósito y desarrollo profesional para para que puedas seguir siendo relevante, generar valor y abrir posibilidades que quizás hoy ni siquiera imaginas.

Porque los próximos años no tienen por qué ser una simple prolongación de los anteriores; bien aprovechados, pueden convertirse en algunas de las décadas más increíbles, productivas y satisfactorias de tu vida.

Durante años he estudiado cómo las personas aprenden, se adaptan y se reinventan en contextos de cambio. También he tenido la oportunidad de aplicar muchas de las ideas que comparto en estas páginas tanto en mi propia vida como acompañando a profesionales y a directivos en sus procesos de transformación. Este libro nace de esa combinación de investigación, experiencia profesional y aprendizaje personal. Convertirte en tu nuevo yo no es solamente la mejor inversión que puedes hacer para tu crecimiento futuro, sino también para disfrutar de una vida más sana, feliz y plena, reduciendo al mismo tiempo tu dependencia de otras personas y del Estado a largo plazo. Esta obra se divide en cinco partes:

- **Parte 1. ¡Despierta!** Es una llamada de atención para ayudarte a comprender las presiones, los miedos, los desafíos y las oportunidades que conlleva una vida después de los 50.
- **Parte 2. Tus superpoderes.** Profundiza en dos armas a tu disposición: tu cerebro y tu cuerpo, que esconden secretos que la mayoría de la gente desconoce y que albergan la clave para una reinención que puede ir mucho más allá de tus sueños más descabellados.