

El interés por la Medicina del Estilo de Vida: Una estrategia complementaria para tratar el reto que nos impone las enfermedades crónicas no transmisibles

The interest in lifestyle medicine: A complementary strategy to deal with the challenge imposed on us by noncommunicable chronic diseases.

Durante muchas décadas se ha descrito que existe una conexión directa entre las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y el estilo de vida que llevamos. En la actualidad, este tipo de enfermedades se ha mantenido en el tiempo como una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo. Pero ¿por qué no se ha logrado reducir la tasa de mortalidad?, ¿qué debemos hacer ante este escenario?. Es así como más de un centenar de países se han sumado al llamado del Plan de Acción Global de la Organización Mundial de la Salud, para reducir a un 25% para el año 2025, la llamada epidemia de ECNT y muertes prematuras, siendo mucho lo que se ha discutido sobre el modelo de salud imperante, donde la mayor parte de la atención se centra en la gestión o administración de la enfermedad mediante el enfoque diagnóstico-terapéutico.

Es aquí donde la medicina del estilo de vida se muestra como una posibilidad, como un cambio que debe ocurrir y que debemos movernos desde la perspectiva de “administrar la enfermedad” a la de “prevenir, detener e incluso revertir muchas de las enfermedades”. La Asociación Latinoamericana de Medicina del Estilo de Vida junto a otras organizaciones internacionales, ya se encuentran trabajando para tratar muchas de las causas, es decir las verdaderas raíces de las ECNT. Un concepto innovador y de alta repercusión en términos de salud pública, es precisamente el de reversión de las ECNT con medicina de estilo de vida, proceso inverso a la fisiopatología de las enfermedades crónicas.

La medicina del estilo de vida no se trata de un neologismo, es una disciplina clínica que podría definirse como la aplicación de principios médicos, ambientales, motivacionales y de comportamiento al manejo clínico y terapéutico de problemas de salud relacionados con el estilo de vida (1). Como disciplina novedosa, no pretender ser una alternativa a la medicina convencional, sino más bien una estrategia complementaria para tratar los retos clínicos que suponen los modernos cambios en el estilo de vida.

El término estilo de vida, incluye la manera de comer, ejercitarse, descansar, jugar, comportarse con los demás, pensar, planear, conducir un vehículo, dormir, trabajar,

entre otros. Un estilo de vida específico significa la elección consciente o inconsciente de un tipo de comportamiento u otro y puede influenciar sobre los mecanismos biológicos fundamentales que conducen a la enfermedad: cambios en la expresión genética, inflamación, estrés oxidativo y disfunción metabólica (1).

Los efectos potenciales de determinadas intervenciones en el estilo de vida sobre la mortalidad, morbilidad y costos sanitarios son motivación más que suficiente para el interés en la medicina del estilo de vida. Ya son muchos los ejemplos de los que se habla como intervenciones beneficiosas que no son nada nuevas y que muchas investigaciones han apuntado hacia ese tipo de conductas, como son el abandono del tabaco, dieta equilibrada, control de peso corporal, aumento de la actividad física, consumo moderado de alcohol, sueño y descanso adecuados, e incremento del bienestar emocional y mental.

Las estadísticas actuales en cuanto a ECNT nos invitan a asumir liderazgo para poner en práctica y promover estilos de vida saludables, a saber identificar los marcadores del estado de salud del paciente relacionados con el estilo de vida y demostrar conocimiento de los cambios específicos precisos. Se hace necesario además, valorar la motivación, la disponibilidad del paciente y su familia a realizar dichos cambios y a establecer planes de acción conjunta, que permitan la prevención o la reversión de las ECNT.

Hoy más que nunca en nuestro país con la crisis de salud que atravesamos, se hace necesario la medicina de la calidad de vida, aún cuando la misma época de incertidumbre está en contra para ponerla en práctica. Sin embargo, no hay excusas y debemos ocuparnos en ayudar a los pacientes en su cotidianidad a automanejar su comportamiento de salud y estilo de vida, así como a trabajar unidos y con un equipo de salud multidisciplinario, para atender al paciente desde todos los frentes necesarios.

Las técnicas conductuales son las más recomendables para influir sobre cambios en los factores de riesgo, las cuales pueden incluir la valoración del paciente, establecimiento de metas a corto y mediano plazo, aumento de la concientización

sobre este tema, superación de barreras, gestión efectiva del estrés, reestructuración cognitiva, prevención de recaídas, pero siempre proporcionando comunicación y tratamiento adecuado.

En esta época de escasos recursos, de racionalización del gasto sanitario y de utilización óptima de lo que lo poco que se dispone, la medicina del estilo de vida tiene el potencial de poder aumentar de manera significativa los indicadores de salud física, mental y de calidad de vida de la población. El camino no se muestra fácil y la oposición de diversos intereses sigue siendo feroz. Pero al igual que como ocurrió con el tabaco, la verdad ganará al final.

REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS

1. Garry Egger, Andrew Binns, Stephan Rössner, Michael Sagner. Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. 3ª edición. Barcelona: Elsevier España. 2017.

Ulises Leal

Dirección de Salud Integral de la Universidad de Carabobo
Unidad de Atención Médico Integral (DISIUC - UAMI).
Email: ulilelh@gmail.com

Milagros Espinoza

Centro de Investigaciones Médicas
y Biotecnológica de la Universidad de Carabobo (CIMBUC).
Email: eszami@hotmail.com



Salus online



Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud-Universidad de Carabobo

INICIO INDICE AUTORIDADES ENLACES DE INTERES CONTACTOS

Bienvenidos a *Salus online* La Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo

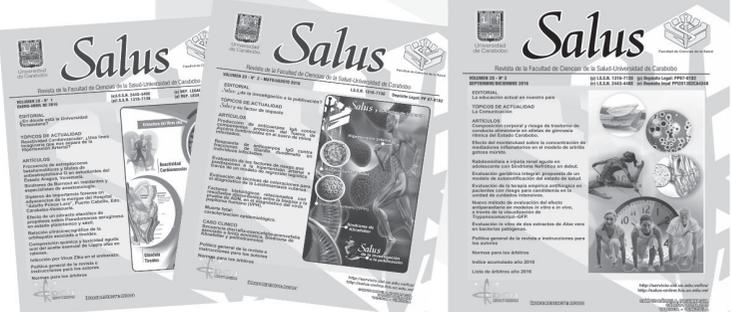
Salus es el órgano oficial de divulgación científica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo. Está destinada a la publicación de trabajos de investigación que realicen los miembros de la comunidad universitaria y de otras Instituciones de Educación Superior, Nacionales, e Internacionales.

Salus online sólo reproducirá los artículos aprobados para su publicación por el Comité Editor de acuerdo a los requisitos de la edición impresa. Los autores deberán seguir enviando sus originales a la dirección habitual de la revista.

Salus online sólo reproducirá los últimos números de *Salus*, mientras que la colección completa se la podrá encontrar, como siempre, en la pagina del CID.

**Coordinador
Ricardo Montoreano**

<http://servicio.cid.uc.edu.ve/fcs/>
<http://salus-online.fcs.uc.edu.ve/>



© 2003 - 2007 Ricardo Paternina
© 2008 Salus Online - Derechos Reservados/All Rights Reserved