

La atención al estilo de vida

Fernando Cuadrado acompaña a sus pacientes de avanzada edad en sus paseos para ayudarles a hacer deporte y Carlos Piñeiro se ha propuesto que sus conciudadanos pierdan 100.000 kilos en dos años

Por Rosendo Bugarín*

Son de sobra conocidos los determinantes de la salud descritos, en 1974, por el ministro de Sanidad canadiense, Marc Lalonde. En efecto, nos recordó algo aparentemente elemental y, sin embargo, poco tenido en cuenta: que en el nivel de salud de la población influyen cuatro tipos de factores. Son estos: el estilo de vida, la biología humana, el sistema sanitario y el medio ambiente. Dentro de ellos, el que tiene menos peso, un 11%, es la calidad del servicio sanitario, mientras que el de mayor impacto es el estilo de vida, que supone un 43%.

Si bien Lalonde hacía esta reflexión, con un enfoque orientado a la planificación sanitaria a nivel macro, creo que las consecuencias o el significado de esta realidad también podemos

aplicarlo al trabajo en nuestras consultas. Paradójicamente, una gran parte de nuestra actividad asistencial la dedicamos a la farmacología o a la cirugía y apenas “perdemos” el tiempo en modificar los hábitos de vida de los ciudadanos.

En ocasiones leemos noticias en los medios de comunicación que nos parecen pintorescas y nos deben hacer reflexionar: en Escocia, los médicos recetan viajes y naturaleza como parte del tratamiento de sus pacientes con enfermedades crónicas. No hace falta ir al extranjero, también tenemos iniciativas ejemplares en nuestra provincia: Fernando Cuadrado, médico de Camelle, acompaña a sus pacientes de avanzada edad en sus paseos para ayudarles a hacer deporte. ¡Y qué decir del proyecto que ya se ha convertido en un fenómeno social a nivel mundial! En Narón, un plan liderado por el médico Carlos Piñeiro, se ha propuesto como ambicioso objetivo que sus ciudadanos pierdan un total de 100.000 kilogramos en dos años.

Recientemente la Consellería de Sanidad, a través de la Unidad de Asesoramiento Científico-Técnico (avalia-t), llevó a

cabo el proyecto, liderado por Yolanda Triñanes, *Biblioterapia, lecturas saludables*, que merece la pena comentar.

La Biblioterapia, es decir, la prescripción de libros con carácter terapéutico, es una forma de psicoterapia de apoyo en la que el paciente recibe materiales, cuidadosamente seleccionados por los profesionales, para leer.

Las primeras experiencias aparecen, tras la Primera Guerra Mundial, en los hospitales militares, al proporcionarles material de lectura a los soldados con secuelas mentales. Se consolida, como medida terapéutica, a través de la iniciativa *Reading well*, que se inicia en el Reino Unido, en la década del 2000 y se implanta en el *National Health Service* en 2013, bajo la denominación *Reading Well Books on Prescription*. En Galicia, varios hospitales cuentan con catálogos para pacientes en las bibliotecas y se ha puesto

en marcha alguna iniciativa relacionada, como el proyecto *Literapia*, en el Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.

Existe evidencia científica sólida de que la biblioterapia de autoayuda puede mejorar la salud y el bienestar. Diferentes guías de práctica clínica, entre ellas las del *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) del Reino Unido, la guía de la *Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments* (CANMAT) o las del Programa de Guías del Sistema Nacional de Salud en España, recomiendan el uso de biblioterapia para problemas psicológicos y trastornos mentales frecuentes como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el insomnio o los trastornos de la alimentación.

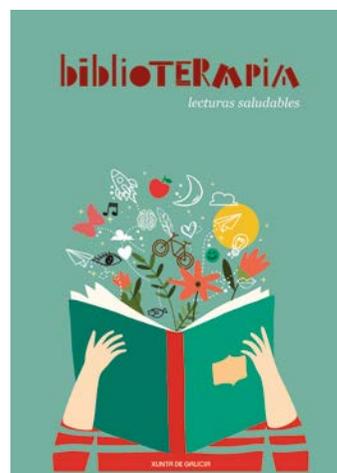
Los estudios sugieren que esta medida terapéutica puede utilizarse con varios esquemas: como un tratamiento independiente, como un tratamiento de baja intensidad durante la lista de espera o como un complemento a la terapia habitual.

La iniciativa de la Consellería proporciona un listado de libros seleccionados y evaluados por profesionales sanitarios y que se corresponden con diferentes indicaciones clínicas. Incluyen información sobre los problemas psicológicos o trastornos mentales y las técnicas que pueden ayudar tanto a los pacientes como a los familiares.

Demos, pues, la bienvenida a este tipo de proyectos que nos recuerdan que no todo es química y farmacología.

*Rosendo Bugarín González es tesorero de la Junta Directiva del COMC

Yolanda Triñanes diseñó el programa *Biblioterapia, lecturas saludables*, que puso en marcha la Consellería de Sanidad



Gran parte de nuestra actividad asistencial la dedicamos a la farmacología o a la cirugía y casi nada a modificar los hábitos de vida de los ciudadanos