



# EL FUTURO DE LA FORMACIÓN (EUROPEA) EN MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

THE FUTURE OF THE (EUROPEAN) LIFESTYLE MEDICINE EDUCATION

Ioan Hanes

EDITORIAL

Desde 2019, la European Lifestyle Medicine Organization (ELMO), en cooperación con Belgian Lifestyle Medicine Organization, ha ofrecido un curso online en inglés de ocho semanas, que emite un Certificado Europeo de Medicina de Estilo de Vida (Certificado), después de que el participante apruebe un examen final. Casi 200 profesionales de la salud y otras personas participaron en este programa europeo interactivo, que ofrece una formación teórica y sobre todo práctica para aplicar de forma realista los principios de la medicina del estilo de vida.

Tuve la oportunidad de crecer en una familia multicultural y he seguido este camino de riqueza cultural también en mi vida profesional. La formación continua forma parte de mi vida médica, y tiene que ver con el trabajo duro y la perseverancia, pero también con las oportunidades. Una de esas oportunidades fue conocer a la doctora Beth Frates, presidenta electa del American College of Lifestyle Medicine. Ella compartió generosamente sus conocimientos conmigo y me animó a desarrollar mi experiencia en medicina del estilo de vida durante mis estudios de posgrado en la Universidad de Harvard. Fue una gran oportunidad, no sólo por su experiencia en el campo de la medicina del estilo de vida, sino también por su personalidad amable e inspiradora.

El camino para desarrollar continuamente el programa europeo de formación en medicina del estilo de vida no ha sido fácil, pero contar con las bases adecuadas es un punto de partida sólido. ELMO me ha ofrecido la oportunidad de crear y desarrollar el Certificado que, por primera vez en la literatura de medicina de estilo de vida, incluye ampliamente la Salud Sexual en la medicina de estilo de vida, gracias a mi formación como sexóloga clínica. No podría tener éxito sin el trabajo en equipo de mis colegas de la Junta Directiva de ELMO, Stefania Ubaldi, MD, y Ioannis Arkadianos, MD, pero también de los casi 30 ponentes invitados de Europa y de todo el mundo, que compartieron su experiencia vinculada a la medicina del estilo de vida en el Certificado.

La palabra "médico" viene del latín "docēre" ("enseñar"), por lo que nuestro deber no es sólo curar, sino también compartir nuestros conocimientos, que deben actualizarse regularmente. Las intervenciones de la medicina del estilo de vida forman parte de esta información científica reciente, sobre todo cuando sabemos que casi el 80% de las muertes prematuras están relacionadas con enfermedades crónicas en las que los factores del estilo de vida son esenciales<sup>(1)</sup>, lo que significa que la primera línea de tratamiento debe ser la intervención en el estilo de vida. ¿Cómo hacerlo cuando sólo recientemente hemos conseguido definir qué es la medicina del estilo de vida<sup>(2)</sup> y qué competencias requiere<sup>(3)</sup>?

Los millennials (adultos de entre 25 y 40 años), que son ahora la generación más numerosa de la población activa, según un análisis de los datos de la Oficina del Censo de EE.UU. realizado por Pew Research Center<sup>(4)</sup>, ven la salud de forma diferente hoy en día. Como se han criado con un acceso constante a la información en línea, estar informados sobre un estilo de vida saludable es esencial para ellos. Desgraciadamente, el 44% de los millennials de más edad ya tienen una enfermedad crónica por falta de un proveedor de servicios sanitarios y por negligencia en la atención preventiva<sup>(5)</sup>. La presión de esta generación, pero no sólo, es uno de los factores de partida que hizo que los profesionales de la salud fuéramos capaces de explicar a nuestros pacientes cómo a través del cambio de comportamiento pueden mejorar su salud en diferentes aspectos.

<sup>1</sup> Scientific Director of the European Lifestyle Medicine Certificate

Citar como: Ioan Hanes. The Future of the (European) Lifestyle Medicine Education Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(1):13-14. DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4388





El concepto moderno de salud<sup>(6)</sup> también ha cambiado la imagen de lo que hoy entendemos por salud, que implica cada vez más aspectos diferentes del bienestar. Por último, los crecientes costes financieros y profesionales de la salud de las enfermedades crónicas<sup>(7)</sup> completan el llamamiento a aplicar el nuevo enfoque de la atención médica, a saber, la medicina del estilo de vida, a diferentes niveles.

Como lo mencioné anteriormente, una de las claves de la medicina del estilo de vida es el trabajo en red y el enfoque multidisciplinar que son esenciales cuando nos enfrentamos a la educación. Lo mejor que se puede experimentar es durante los eventos científicos de medicina de estilo de vida, donde todos se comunican con todos. Somos pioneros en este campo de la medicina, así que, para poder tener éxito, necesitamos pasión y generosidad, emociones comunes que son el fuego que nos mantiene tan unidos. A medida que crece el movimiento del estilo de vida, observamos una tendencia a seguir diferentes enfoques culturales o nutricionales, olvidando que aún queda mucho trabajo por hacer. Necesitamos completar el enfoque y la visión de cada uno. Si no fuera así, ¿no nos estaríamos comportando igual que en la medicina tradicional, tan llena de rivalidades? Hay pacientes más sanos porque hay médicos más sanos<sup>(8)</sup>, así que hagamos lo posible por nuestra salud mental y promovamos la cooperación en lugar de la competencia.

El mundo multicultural en el que vivimos requiere habilidades para una comunicación culturalmente sensible. Hoy en día, somos una minoría profesional en la medicina, por lo que deberíamos ser los primeros en comprender lo importante que es la comunicación con respecto a la cultura, las creencias espirituales, la diversidad sexual o las diferencias sociales. En primer lugar, deberíamos ver en la educación estas diferencias como enriquecimiento en lugar de un desafío.

La medicina basada en la evidencia debería ser la base de cualquier tipo de información compartida en la educación y la práctica de la medicina del estilo de vida. Por lo tanto, los especialistas en enfermedades crónicas

relacionadas con el estilo de vida deberían acordar unas directrices de intervención en medicina del estilo de vida aceptadas internacionalmente. Debería fomentarse más la investigación a través de las becas y financiadas por la Comisión Europea y otras organizaciones médicas internacionales sin ánimo de lucro. Las universidades deberían apoyar el trabajo ya iniciado en este campo por la organización de referencia como ELMO en Europa. Ahora estamos trabajando para desarrollar programas de máster en el campo de la medicina de estilo de vida, que integren las habilidades prácticas que ofrece el Certificado para ofrecer a sus graduados una educación completa. El programa de maestría en medicina del estilo de vida, desarrollado por Latin American Lifestyle Medicine Association, es un gran ejemplo en este sentido.

La pandemia actual ha desafiado a las entidades de salud pública y a los gobiernos a la hora de afrontar los efectos de la realidad ignorada a largo plazo de los pacientes con enfermedades crónicas. Estos pacientes fueron y siguen siendo las primeras víctimas de una gestión actualizada de las enfermedades no transmisibles que se ha descuidado durante demasiado tiempo. La telemedicina entró en la práctica médica, y ahora forma parte de la atención médica. Probablemente será la nueva normalidad junto a los eventos médicos online y la educación médica.

Necesitamos líderes valientes y visionarios que puedan ver la prevención, el tratamiento e incluso la reversión de algunas condiciones médicas a través de intervenciones en el estilo de vida. Los actores políticos, médicos, farmacéuticos y sociales deben trabajar de la mano. Debemos practicar una medicina de los tiempos modernos, pero sin olvidar que la comunicación empática y sin prejuicios en todos los aspectos es la primera línea de intervención en cualquier tipo de condición médica en la actual sociedad cada vez más tecnificada.

**Correspondencia:** Ioanes Hanes

**Correo:** hanesioan@yahoo.com

## REFERENCIAS

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> accessed 15 November, 2021.
2. <https://www.eulm.org/what-is-lifestyle-medicine> accessed 15 November, 2021.
3. Lianov L, Johnson M. Physician competencies for prescribing lifestyle medicine. JAMA. 2010 Jul 14;304(2):202-3.
4. <https://www.census.gov/data/datasets/time-series/demo/popest/2010s-national-detail.html> accessed 13 November, 2021.
5. <https://www.bcbs.com/press-releases/blue-cross-blue-shield-association-study-finds-millennials-are-less-healthy> accessed 13 November, 2021.
6. <https://www.who.int/about/governance/constitution> accessed 15 November, 2021.
7. Holman HR. The Relation of the Chronic Disease Epidemic to the Health Care Crisis. ACR Open Rheumatol. 2020;2(3):167-173.
8. Frank E, Dresner Y, Shani M, Vinker S. The association between physicians' and patients' preventive health practices. CMAJ. 2013;185(8):649-653.

