

# MEDICINA DE ESTILO DE VIDA: EL ORIGEN DE UNA NUEVA ESPECIALIDAD MÉDICA

LIFESTYLE MEDICINE: THE ORIGIN OF A NEW MEDICAL ESPECIALITY

Jhony A. De La Cruz -Vargas<sup>1,2,a,b,c</sup>, Nahúm García-García<sup>2</sup>, Luiz Sella<sup>2</sup>

EDITORIAL

La medicina evoluciona a pasos agigantados y también lo hacen las especialidades mas necesarias. Un artículo recientemente publicado hace referencia a las 5 nuevas especialidades en USA: Inmunooncología, Medicina de Estilo de Vida, Nocturnistas, Informática Clínica y Medico Virtualista. La demanda actual y futura de estas nuevas especialidades va en aumento.

***¿Por que Medicina de Estilo de Vida ha llegado para quedarse como una atractiva y nueva especialidad del presente y del futuro?***

Alrededor del 80% de los costos de atención medica están relacionados con enfermedades crónicas, y el 80% de las enfermedades crónicas están relacionadas con las opciones del estilo de vida. Esto constituye un poderoso argumento para los especialistas en medicina de estilo de vida.

La elección de los alimentos de un paciente y su dieta, el ejercicio, el sueño, los niveles de estrés y la capacidad para relacionarse con los demás están bajo el alcance de un medico especialista en medicina de estilo de vida. Medicina de Estilo de Vida se ocupa de todos los aspectos de la vida de una persona.

La atención primaria y la medicina familiar son lugares naturales para los expertos en medicina de estilo de vida, pero también juega un rol fundamental en las clínicas de medicina de estilo de vida donde los pacientes requieren enfoques intensivos, cuando la necesidad es urgente.

El American Board of Lifestyle Medicine comenzó a ofrecer la certificación en medicina de estilo de vida en octubre de 2017, en Tucson, Arizona. El International Board of Lifestyle Medicine junto a las organizaciones regionales son las encargadas de la certificación en los 5 continentes.

En Perú y en Latinoamerica, Latin American Lifestyle Medicine Association, viene trabajando para impulsar y desarrollar medicina de estilo de vida como pilar fundamental en la practica medica cotidiana. En este entorno nace lifestyle medicine, un nuevo concepto de tratar a la persona de de manera integral, no solo la patologia por la que consulta.

Algunas de la razones por las que Medicina de Estilo de Vida viene creciendo exponencialmente en los ultimos 15 años como una nueva disciplina medica y se ha convertido en una atractiva propuesta como especialidad, son las siguientes:

1. La Epidemia de las "Enfermedades Cronicas" como principal causa de morbimortalidad. 40 millones de muertes por año a nivel mundial.
2. Las "Enfermedades Cronicas" surgieron no como consecuencia de una nueva mutacion genetica sino en relacion directa con los habitos y estilo de vida de las personas.

<sup>1</sup> Director General del INICIB, URP, Lima-Perú.

<sup>2</sup> Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.

<sup>a</sup> Especialista en Oncología Médica.

<sup>b</sup> Maestría en Investigación Clínica.

<sup>c</sup> Doctorado en Medicina.

**Citar como:** Jhony A. De La Cruz -Vargas, Luiz Sella Nahúm García-García. Medicina de estilo de vida: El origen de una nueva especialidad médica. [Editorial]. Rev. Fac. Med. Hum. 2018;18(4):7-9. (Octubre 2018). DOI 10.25176/RFMH.v18.n4.1724

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

© Los autores. Este artículo es publicado por la Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma. Este es un artículo de Open Access distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citadas. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con [revista.medicina@urp.pe](mailto:revista.medicina@urp.pe)

3. Las "Enfermedades Crónicas" explican la gran mayoría de muertes prematuras y sus consecuencias en años de vida saludable perdidos en la población, y esto impacta directamente en el desarrollo social y económico de los países y sociedades.
  4. Los costos en salud con el modelo actual resulta insostenible para los presupuestos de los países, donde solo con obesidad, diabetes, cáncer, ECV, neurodegenerativas y otras enfermedades los gastos se tornan inviables.
  5. Las enfermedades crónicas no solo producen enfermedad, muerte, años de vida saludable perdidos, pérdida de capacidad productiva, sino que además afecta directamente la calidad de vida de las personas.
  6. Medicina de estilo de Vida es el nuevo paradigma que propone atacar directamente las verdaderas causas de las enfermedades ( hábitos del estilo de vida) y no solo el manejo de signos y síntomas de las enfermedades del modelo convencional.
  7. La propuesta de fondo es cambiar de una medicina diagnóstica-terapéutica en su gran mayoría acostumbrada a manejo de enfermedad avanzada a Medicina de Estilo de Vida: Medicina preventiva y diagnóstico temprano de las enfermedades.
  8. Medicina de Estilo de Vida toma lo mejor de Medicina Preventiva y de Salud Pública, para bajarlo y llevarlo a las personas interesadas en cuidar y disfrutar su salud y no en manejar enfermedades (concepto clásico de los hospitales).
  9. Medicina de Estilo de Vida es Medicina Basada en Evidencia, el cuerpo de evidencia científica disponible va en aumento, y posee un excelente perfil de seguridad (mínimos o nulos efectos secundarios) y costo efectiva.
  10. El concepto más poderoso de alta repercusión en salud pública es que Medicina de Estilo de Vida ha demostrado "Alto poder terapéutico" y puede "Revertir las enfermedades crónicas", rompiendo paradigmas de la ciencia médica moderna.
  11. Medicina de Estilo de Vida posee estructura orgánica en los 5 continentes, convirtiéndose en la nueva disciplina médica de carácter global. (<https://lifestylemedicineglobal.org/>)
  12. Medicina de Estilo de Vida cuenta con la aprobación de la American Medical Association (AMA), creándose en el 2004 el American College of Lifestyle Medicine. (<https://www.lifestylemedicine.org/>)
  13. Actualmente existe presencia en más de 30 países a nivel mundial de la Alianza Global de Medicina de Estilo de Vida, en Latinoamérica esta representada por la Asociación Latinoamericana de Medicina de Estilo de Vida. ([www.lalma.co](http://www.lalma.co))
  14. Se han desarrollado y publicado el core de 15 competencias para ejercer la Medicina de Estilo de Vida a nivel internacional.
  15. Se generó el American Board of Lifestyle Medicine (<https://ablm.co/>) para dirigir la Certificación en Medicina de Estilo de Vida en USA y el International Board of Lifestyle Medicine (<https://iblm.co/>) para el resto del mundo.
  16. En Estados Unidos se han desarrollado consorcios universitarios específicos de Medicina de Estilo de Vida (LMED: <http://lifestylemedicineeducation.org/>)
  17. Cada vez más universidades en el mundo están incorporando Medicina de Estilo de Vida tanto en el pregrado como en el posgrado. (Loma Linda University, Harvard, University of South Carolina, Universidad de Montemorelos, etc).
  18. Existen disponibles a nivel internacional Maestrías en Medicina de Estilo de Vida. Los principales Centros de referencia en el mundo están trabajando con Medicina de Estilo de Vida (John Hopkins, Mayo Clinic, Harvard, Loma Linda University, Teknon, etc.)
  19. El American College of Lifestyle Medicine ha desarrollado fellowship en Medicina de Estilo de Vida.
  20. En Perú, la Universidad Ricardo Palma es pionera en promover y respaldar Medicina de Estilo de Vida en Perú. Recientemente se desarrolló con éxito el II Congreso Latinoamericano de Medicina de Estilo de Vida ([www.lalmalifestylemedicinecongress.org](http://www.lalmalifestylemedicinecongress.org)) y la primera certificación internacional en medicina de estilo de vida.
- En Medicina de Estilo de Vida las personas son el "Centro de la atención médica", el objetivo es empoderar a la población en el cuidado de su salud, dejando de ser receptores pasivos de prescripciones médicas sino transformándolos en socios activos en la toma de decisiones, fijando objetivos realistas y modificando sus hábitos para tener estilos de vida saludables y sostenibles.
- El horizonte de lifestyle medicine como el origen de una nueva especialidad médica está creciendo como un tsunami a nivel internacional. Es fundamental desarrollar estrategias para su incorporación en los planes curriculares de pre y posgrado en las escuelas y

facultades de medicina. Tenemos la responsabilidad y la oportunidad de ser pioneros en medicina de estilo de vida en Perú y Latinoamérica y no solo seguidores cuando todos ya lo hallan hecho.

**Correspondencia:** Jhony A. De La Cruz Vargas

**Dirección:** INICIB, Facultad de Medicina Humana, Edificio I-208. 2do piso. Avenida Benavides 5440, Surco, Lima-Perú.

**Teléfono:** 708-0000 / **Anexo:** 6016

**Correo:** jhony.delacruz@urp.edu.pe

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sayburn Anna. Lifestyle medicine: a new medical specialty? BMJ 2018;363:k4442.  
doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4442> (Published 25 October 2018)
2. Bodai BI, Nakata TE, Wong WT, et al. Lifestyle medicine: A brief review of its dramatic impact on health and survival. Perm J 2018;22:17-025.  
DOI: <https://doi.org/10.7812/TPP/17-025>
3. Wayne S. Dysinger. MEDICAL EDUCATION Lifestyle Medicine Competencies for Primary Care Physicians. American Medical Association Journal of Ethics April 2013, Volume 15, Number 4: 306-310.  
<https://journalofethics.ama-assn.org/sites/journalofethics.ama-assn.org/files/2018-05/medu1-1304.pdf>
4. Jhony A. De La Cruz-Vargas, Wayne Dysinger, Stephan Herzog, Fabio dos Santos, Henry Villegas, Margarete Ezinwa. Lifestyle Medicine: working together to reverse the chronic disease epidemic in Latin America. [Editorial]. Rev. Fac. Med. Hum. 2017;17(1):10-12.  
DOI: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v17.n1.742>
5. Robert F Kushner, Jeffrey I Mechanick. Lifestyle Medicine an emerging new discipline. US Endocrinology, 2015;11(1):36-40  
<http://doi.org/10.17925/USE.2015.11.1.36>
6. Sagner M1, Katz D, Egger G, Lianov L, Schulz KH, Braman M, Behbod B, Phillips E, Dysinger W, Ornish D. Lifestyle medicine potential for reversing a world of chronic disease epidemics: from cell to community. Int J Clin Pract. 2014 Nov;68(11):1289-92.  
<https://doi.org/10.1111/ijcp.12509>

### Links de Universidades y Maestrias en Medicina de Estilo de Vida:

1. <https://lifestylemedicine.hmscme.com/>
2. <https://publichealth.llu.edu/academics/mph/mpm-lifestyle-management-online>
3. [https://www.instituteoflifestylemedicine.org/?page\\_id=8](https://www.instituteoflifestylemedicine.org/?page_id=8)
4. <https://gradschool.creighton.edu/program/lifestyle-medicine-graduate-certificate>
5. <http://www.jr-lifestylemedicine.com/en/master-of-lifestyle-medicine/>

Indizado en:

# latindex

<http://www.latindex.org/latindex/ficha?folio=14280>



