



MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA: EL MOMENTO ES AHORA

LIFESTYLE MEDICINE: THE TIME IS NOW

Beth Frates^{1,a,b}, David Katz^{2,c}

EDITORIAL

El momento de la medicina del estilo de vida es ahora. Necesitamos la medicina de estilo de vida para ayudar a manejar los brotes en curso de las condiciones crónicas relacionadas con el estilo de vida como la diabetes, la obesidad, la demencia y las enfermedades del corazón que continúan plagando nuestro mundo hoy, y necesitamos la medicina de estilo de vida para ayudar a manejar la pandemia mundial creada por el COVID-19. Mozafarian y sus colegas señalaron que entre las 900.000 hospitalizaciones por enfermedad coronaria en 2019 hasta el 18 de noviembre de 2020, se estima que el 63,5% de ellas se atribuyen a cuatro condiciones cardiometabólicas: obesidad, hipertensión, diabetes e insuficiencia cardíaca⁽¹⁾. Todas ellas son afecciones relacionadas con el estilo de vida. Las investigaciones indican que los seis pilares de la medicina del estilo de vida: un patrón de alimentación saludable⁽²⁾, ejercicio rutinario⁽³⁾, sueño reparador⁽⁴⁾, reducción del estrés⁽⁵⁾, conexión social⁽⁶⁾ y evitar sustancias de riesgo⁽⁷⁾ ayudarán a las personas a mejorar su estado de salud durante esta pandemia y más allá.

The American College of Lifestyle Medicine define la medicina del estilo de vida como "el uso de la intervención terapéutica del estilo de vida basada en la evidencia -incluyendo un patrón de alimentación integral, con predominio de plantas, actividad física regular, sueño reparador, manejo del estrés, evitar sustancias de riesgo y conexión social positiva- como una modalidad primaria, impartida por médicos capacitados y certificados en esta especialidad, para prevenir, tratar y, a menudo, revertir las enfermedades crónicas"⁽⁸⁾. La principal diferencia entre la medicina del estilo de vida y la medicina tradicional es que la medicina del estilo de vida se basa en los seis pilares del ejercicio, la nutrición, el sueño, la resistencia al estrés, la conexión social y la evitación de sustancias de riesgo como principales agentes terapéuticos. Muchos profesionales que practican la medicina de estilo de vida también practican la medicina tradicional. Prescriben medicamentos, realizan procedimientos y recomiendan operaciones para ayudar a los pacientes a gestionar las afecciones agudas y las situaciones que ponen en peligro su vida. En el caso de enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes, el sobrepeso y la obesidad, los seis pilares de la medicina del estilo de vida son la clave para un cambio sostenible y la gestión a largo plazo de estas enfermedades. El enfoque de coach y la entrevista motivacional son las técnicas de asesoramiento que fomentan la colaboración con los pacientes. Con la medicina del estilo de vida, los profesionales crean relaciones terapéuticas que fomentan la autorreflexión y conducen a una comprensión más profunda, al crecimiento personal y a una mayor sensación de bienestar. La medicina del estilo de vida proporciona las herramientas y estrategias necesarias para que las personas adopten y mantengan estilos de vida saludables.

La medicina del estilo de vida es fundamental para los líderes, y necesitamos líderes sanos ahora. Como dijo Ralph Waldo Emerson, "La primera riqueza es la salud". No es posible liderar con éxito cuando uno está enfermo y en el hospital. Además, para ser líder hay que pensar con rapidez, mantener la calma bajo presión, ser creativo, colaborar eficazmente y negociar con los demás. Se ha demostrado que el ejercicio aumenta la creatividad y reduce los niveles de estrés. Un patrón de alimentación en el que predominan los alimentos integrales tiene muchos beneficios para el cuerpo y la mente, como permitir que uno se sienta saciado a lo largo del día y evitar los picos de glucosa en sangre, que pueden afectar negativamente al estado de ánimo y al pensamiento. Cultivar conexiones de alta calidad es un pilar clave en la medicina del estilo de vida que es esencial ahora más que nunca para evitar la soledad, disfrutar de relaciones mutuamente beneficiosas y forjar asociaciones que ayuden a las personas, las comunidades y los países a alcanzar juntos un terreno más elevado.

¹Harvard Medical School

^aLifestyle Medicine Specialist

^bHealth and Wellness Coach

²Fundador y Director de Yale University's Yale-Griffin Prevention Research

^cPast President of the American College of Lifestyle Medicine

Citar como: Beth Frates, David Katz. Medicina del Estilo de Vida: El Momento es ahora. Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(1):09-10. DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4390

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

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe





La medicina del estilo de vida está, o debería estar, a la vanguardia de los esfuerzos de liderazgo relacionados con la salud de las personas y del planeta. En primer lugar, el estilo de vida es la única medicina apta para la adopción universal y, por tanto, una invitación al "liderazgo por el ejemplo"⁽⁹⁾. Los líderes que adoptan los beneficios expansivos de una vida sana también están representando esos beneficios a los que les rodean, con una oportunidad sustancial de "pagarlos". Establecer un estándar más alto, adherirse a él y tender la mano para ayudar a otros a conseguirlo también es la naturaleza esencial del liderazgo.

También es necesario el liderazgo en la democratización del conocimiento experto para hacer avanzar la condición humana. Hace décadas que se dispone de pruebas que definen los medios para eliminar el 80% o más de las enfermedades crónicas y la muerte prematura mediante prácticas de estilo de vida⁽¹⁰⁾. Los líderes de diversos campos de la biomedicina y la salud pública deberían unirse, y de hecho lo están haciendo⁽¹¹⁾, para amplificar esta señal al público en general, de modo que sea audible por encima de las distracciones del ruido y las tonterías que tan a menudo agitan la cultura popular.

Por último, y quizá lo más importante, el estilo de vida es el único ámbito de la medicina que puede contribuir al floreciente campo de la salud planetaria⁽¹²⁾.

Correspondencia: Beth Frates

Correo: bethfrates@gmail.com

REFERENCIAS

1. O'Hearn M, Liu J, Cudhea F, Micha R, Mozaffarian D. Coronavirus Disease 2019 Hospitalizations Attributable to Cardiometabolic Conditions in the United States: A Comparative Risk Assessment Analysis. *J Am Heart Assoc.* 2021 Feb;10(5):e019259.
2. Iddir M, Brito A, Dingeo G, Fernandez Del Campo SS, Samouda H, La Frano MR, Bohn T. Strengthening the Immune System and Reducing Inflammation and Oxidative Stress through Diet and Nutrition: Considerations during the COVID-19 Crisis. *Nutrients.* 2020 May 27;12(6):1562.
3. Dwyer MJ, Pasini M, De Dominicis S, Righi E. Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand J Med Sci Sports.* 2020 Jul;30(7):1291-1294.
4. Silva ESME, Ono BHVS, Souza JC. Sleep and immunity in times of COVID-19. *Rev Assoc Med Bras (1992).* 2020 Sep 21;66(Suppl 2):143-147.
5. Garbóczy S, Szemán-Nagy A, Ahmad MS, Harsányi S, Ocsenás D, Rekenyi V, Al-Tammemi AB, Kolozsvári LR. Health anxiety, perceived stress, and coping styles in the shadow of the COVID-19. *BMC Psychol.* 2021 Apr 6;9(1):53.
6. Sepúlveda-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, Ganz F, Torralba R, Oliveira DV, Rodríguez-Mañas L. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *J Nutr Health Aging.* 2020;24(9):938-947.
7. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, Fenning AS, Vandelanotte C. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Jun 7;17(11):4065.
8. American College of Lifestyle Medicine website accessed 8-18-2021 https://www.lifestylemedicine.org/ACLM/About/What_is_Lifestyle_Medicine/ACLM/About/What_is_Lifestyle_Medicine_/Lifestyle_Medicine.aspx?hkey=26f3eb6b-8294-4a63-83de-35d429c3bb88
9. Oberg EB, Frank E. Physicians' health practices strongly influence patient health practices. *J R Coll Physicians Edinb.* 2009;39(4):290-291. doi:10.4997/JRCPE.2009.422
10. McGinnis JM, Foegen WH. Actual causes of death in the United States. *JAMA.* 1993 Nov 10;270(18):2207-12
11. Katz DL, Frates EP, Bonnet JP, Gupta SK, Vartiainen E, Carmona RH. Lifestyle as Medicine: The Case for a True Health Initiative. *Am J Health Promot.* 2018 Jul;32(6):1452-1458
12. Myers S, Frumkin H (eds). *Planetary Health.* Island Press. Washington, DC. 2020
13. <https://www.thelancet.com/commissions/EAT>

