

SINGULAR

Revista de **Atam**



EQUIPO CLÍNICO

Queremos ayudarte a cuidar tu salud

TESTIMONIO

“Vivir la discapacidad es un camino duro, pero las satisfacciones son enormes”



REPORTAJE

Deporte y discapacidad: El futbolista que se convirtió en atleta



Libros, ciencia y sociedad

Con el presente número damos comienzo a una nueva sección dedicada a los libros. En un mundo dominado por la superabundancia informativa puede parecer contradictorio la reivindicación de la lectura. Sin embargo, quienes nos enfrentamos a los retos del cuidado de la salud, somos cada vez más conscientes del impacto que produce la manera en que accedemos a la información y el conocimiento. En palabras de Nichollas Carr:

“La lectura de una secuencia de páginas impresas era valiosa no sólo por el conocimiento que los lectores adquirían a través de las palabras del autor, sino por la forma en que esas palabras activaban vibraciones intelectuales dentro de sus propias mentes. En los tranquilos espacios abiertos por la lectura prolongada, sin distracciones de un libro, la gente hace sus propias asociaciones, saca sus propias inferencias y analogías, desarrolla sus propias ideas. Piensa profundamente porque lee profundamente”.

Este tipo de reflexiones nos llevan a profundizar sobre los mecanismos neurales a través de los cuales interpretamos el mundo. En efecto, el ser humano no está neurobiológicamente capacitado para interpretar la realidad tal y como se nos presenta. Necesitamos descomponerla en partes para poder interactuar con ella. Dicho de otro modo, nuestro cerebro no evolucionó para comprender la realidad sino para producir respuestas adaptativas eficaces.

Un modelo explicativo que puede resultar útil para comprender el desempeño de nuestra actividad mental es el de los operadores cognitivos. Hablamos de esa combinación de estructuras cerebrales y procesos fisiológicos que dan lugar a la emergencia de una competencia intelectual. Los puede haber de diferentes clases. Un operador cognitivo muy destacado en la especie humana es el operador causal. A la capacidad para descomponer la naturaleza en partes, el ser humano añade la de establecer cadenas de relaciones causales entre los acontecimientos del entorno. Podemos determinar que se trata de una capacidad esencialmente humana, ya que ninguna otra especie como la nuestra distingue

los diferentes estadios del tiempo: pasado, presente y futuro. Esta particularidad nos permite imaginar el futuro, planificando la secuencia de acciones necesarias para llegar a la finalidad deseada.

Cuando en una secuencia de relaciones causales nos encontramos con un déficit de información, nuestro cerebro tiende a ocupar ese vacío. Cabe aquí preguntarse si este desempeño neurocognitivo se encuentra detrás de nuestra propensión al pensamiento simbólico y la creación de mitos. El ser humano detesta la incertidumbre, necesita interpretaciones del mundo y no importa si son ciertas o no; lo importante es que sean útiles para sobrevivir y prosperar.

Del mismo modo actúa el método científico. Descomponemos la realidad en partes cada vez más pequeñas y tratamos de encontrar relaciones causales entre el comportamiento de dos elementos. Para no desvirtuar el resultado del experimento necesitamos aislar los elementos que son objeto de la observación de cualquier otra influencia externa.

Sin embargo, en la naturaleza las cosas no se nos presentan aisladas. Todo se encuentra interconectado: nuestro entorno no es simple sino complejo. Dos son las dificultades con que nos encontramos para dar el salto epistemológico que se precisa para un nuevo paradigma científico. La primera tiene que ver con las limitaciones en los instrumentos de medida con que contamos. La segunda está relacionada con nuestras propias limitaciones neurobiológicas como seres humanos para alcanzar una comprensión de la totalidad.

Los tiempos que vivimos y las corrientes dominantes, lejos de facilitar, dificultan la labor. El extraordinario incremento de la capacidad de computación y extracción de información se viene empleando en exacerbar nuestra capacidad para descomponer, simplificar, segmentar y etiquetar las cosas. La consecuencia no está tardando en manifestarse. A las nuevas generaciones les resulta cada vez más difícil construir una identidad singular, sofisticada y compleja. La categorización del ser humano alcanza tintes de cosificación. Paradójicamente, esta enorme capacidad para etiquetar conduce a la despersonalización.

De ahí que se aconseje preservar el hábito de la lectura reposada de un libro. Se trata de un ejercicio mental que permite construir una anatomía cerebral compleja. Redes neuronales más profundas permiten un pensamiento más elaborado y una interpretación más sofisticada del mundo que vivimos. Este es un paso previo para construir una identidad singular saludable, fruto de nuestros propios procesos de reflexión y de introspección, de las experiencias pasadas, de nuestras propias realizaciones y del ejercicio de vivir.

ÍNDICE

Editorial

PAG

2



REPORTAJE

Deporte y discapacidad: El futbolista que se convirtió en atleta

PAG

4

TESTIMONIO

“Vivir la discapacidad es un camino duro, pero las satisfacciones son enormes”



PAG

8

EQUIPO CLÍNICO

Queremos ayudarte a cuidar tu salud

PAG

11

Red de atención a familias

PAG

14

SALUD

PAG

Preparados para el invierno: Cómo cuidarnos frente al frío

15



ODS

PAG

Reflexiones sobre la agenda 2030 de desarrollo sostenible

18

TECNOLOGÍA

PAG

¿Cómo puede ayudar el Big Data a mejorar nuestra salud?

20

LIBROS

PAG

Si puede no vaya al médico

22

Deporte y discapacidad: El futbolista que se convirtió en atleta



José Carlos es mucho más que un atleta. Tiene hoy 18 años y es ya un deportista no solo galardonado en el atletismo sino todo un ejemplo de superación personal, esfuerzo y adaptación en cualquier condición y entorno. Su caso puede asemejarse a una carrera rápida – en menos de dos años se ha hecho con múltiples premios en un deporte que no practicaba-, y también de fondo, dado que se ha enfrentado a problemas y patologías diferentes que han ido surgiendo al mismo tiempo que crecía y aprendía a superarlas.

Madrileño de nacimiento y casi ya castellanense de adopción, pues lleva unos cuantos años residiendo allí con su familia, su conexión con el deporte llegó de la mano -más bien la bota- del deporte más seguido en el mundo: el fútbol.

Bien es cierto, que la pasión por realizar actividades deportivas la ha cultivado desde muy pequeño no solo con el deporte rey, al que jugaba en equipos junto a su hermano Luis Miguel, sino también participando en todos los deportes y actividades de los campamentos de verano de Telefónica, como el piragüismo, el tiro con arco, los saltos con tirolina, etc.

Una carrera de obstáculos

José Carlos nació en Madrid sin ningún tipo de patología aparente. Fue al ingresar en preescolar cuando el equipo de orientación escolar nota síntomas desatencionales y falta de orientación, pero no saben identificar cuál es la causa. Después de numerosas pruebas se le diagnostica hipoacusia severa y es operado de adenoidectomía en el año 2006, necesitando llevar audífono desde 2010.

Tras distintas pruebas y evaluaciones, los médicos dictaminan un retraso madurativo intelectual y sensorial que alcanza al 62% de discapacidad, grado que en 2021 se incrementa hasta el 67%.

Nada de esto impide que José Carlos evolucione a su propio ritmo, y vaya enfrentando los obstáculos que se presentan con una capacidad de adaptación enorme. Así, tras enfrentarse a algunos problemas en el colegio mientras cursaba tercero de primaria, se inscribe en un centro especializado en rehabilitación e integración y allí continúa estudiando.

Las dificultades siguen presentes, y en estos años surgen también alergias alimentarias de distinto tipo, asma, operaciones derivadas de sufrir pielonefritis renal y nuevos diagnósticos que señalan que tiene un desfase entre el desarrollo cronológico y evolutivo de 2 años y 2 meses.

Sin embargo, José Carlos es mucho más que eso, y se siente ante todo lleno de ganas de jugar y hacerlo en equipo. Por ello, junto con su hermano Luis Miguel empieza a darle a la pelota en el fútbol y, sobre todo, a trabajar para ser un buen deportista.

“Desde pequeño me gustó el fútbol, como a mi hermano Luis Miguel, y jugábamos en el cole, en los parques, y en verano en la playa. Mi madre nos apuntó a torneos del polideportivo del barrio y lo pasábamos muy bien. Me gusta mucho el fútbol pero en general todos los deportes, igual que a mi padre. Practico el pádel, baloncesto, natación y de vez en cuando el tiro con arco y el buceo”, nos cuenta José Carlos. Con esa base, comenzar a trabajar con exfutbolistas del Real Madrid como Isidoro San José y Enrique Magdaleno fue algo de lo más estimulante y alentador.



ATAM: una mano que te acompaña en la carrera

“Supe de la existencia de ATAM al ingresar en Telefónica”, nos cuenta José Luis López, padre del deportista. “En mi opinión, esta es una asociación ejemplar y por aquel entonces no tenía ni idea que algún día me podría ayudar tanto en el futuro. Y así ha sido desde el año 2008, que no ha dejado de apoyarnos muchísimo a toda la familia, especialmente a José Carlos así como a su hermano Luis Miguel, que también recibe ayudas desde 2011”, enfatiza su padre.

“El apoyo de ATAM ha sido fundamental no sólo en el acompañamiento, el diagnóstico de los especialistas, etc. sino también en las ayudas y consultas que ambos han recibido desde que se reconoció su discapacidad”, destaca José Luis.

“Hace unos años, decidimos dejar Madrid y trasladarnos a Castellón por tratarse de una ciudad más cómoda, con menos saturación y gran calidad de vida. Allí inscribimos a José Carlos en el centro de educación especial Penyeta Roja, afín a sus necesidades de desarrollo, y desde ese momento ha progresado favorablemente gracias tanto al centro como a las ayudas y tratamientos recibidos por ATAM. No se trata de agradecimiento, sino de sentir que alguien te orienta y te apoya en todo momento”.



Del fútbol al atletismo

Con el traslado a Castellón, y al ingresar en el Club de Fútbol "Les Palmes" las cosas se empezaron a complicar un poco. "Nosotros queríamos que debido a su retraso madurativo y otros problemas físicos José Carlos estuviera incluido en una categoría inferior para así evitar, entre otras cosas, posibles lesiones". Tras un año sin respuesta por parte de las administraciones, se quedó sin jugar, acudiendo a ver a su hermano y compañeros a los partidos, lo que le generó una gran frustración física y psicológica.

Fue en ese momento y casi por casualidad cuando la familia entra en contacto con un entrenador de Atletismo y en plena pandemia - comienzos de 2020- empieza a entrenar. "Durante el confinamiento lo hace desde casa, puesto que hasta mayo de ese año no puede empezar a hacerlo en la calle. Primero en parques, luego en la playa y finalmente en pista", indica su padre.



Casi desde el primer momento su entrenador apuesta por su gran potencial y se siente especialmente motivado a entrenarlo.

Otra vez el azar hace que unos empresarios de Castellón conozcan a este entrenador, el cual lleva una asociación de entrenamiento de atletismo en toda la provincia, y no dudan en proponerle fundar un Club llamado "Deporte Life" de Atletismo ordinario y este año también de Atletismo Adaptado, todo ello coordinado con la Federación Española de deporte adaptado FEDDI.

"En tiempo récord, el Club está ya en activo y funcionando a pesar del COVID-19 y hemos competido en 5 campeonatos a nivel Nacional (Castellón, Vinaroz, Valencia, Albacete y Cádiz) contando con más de 30 atletas en todas las categorías". José Carlos ha competido en todas ellas, tanto en competición ordinaria, en competición adaptada (Valencia, Albacete y San Fernando en Cádiz) como independiente, quedando en todas ellas en primera o segunda posición.

Pero lo más importante es que José Carlos ha dado un cambio espectacular tanto físico como interactivo y social, lo que ha hecho que se aleje de su anterior aislamiento y su excesivo apego a sus padres.

"Como no podía seguir jugando al fútbol con mi hermano, una amiga de mis padres me presentó al entrenador Omar. Tuve que entrenar mucho en casa hasta que pude hacerlo en la calle. Pero en enero de este año ya pude competir con el club en distintas provincias, ¡y quedé primero en todas!", destaca con emoción José Carlos.

Mucho más que un deporte

"Para mi hijo el deporte ha sido algo maravilloso. No ha habido nunca problemas, solo logros. Estoy convencido que al margen de los resultados -que seguro serán buenos- el mayor beneficio es que tenga más autonomía y confianza. Que mejore su interacción personal con sus compañeros porque ya tiene 18 años y es importante que crezca esa independencia", explica su padre.

Respecto al futuro del deporte, no hay límites. Su familia espera que además de atender a otras áreas de interés siga practicando y compitiendo. "El Atletismo va a ser prioritario en él porque va a tener mucha capacidad de éxito y siempre estará dispuesto a superar sus dificultades y fracasos por su sobrado entusiasmo, que es el verdadero motor para alcanzar sus objetivos", asegura José Luis.

Por su parte, él asegura que quiere llegar lo más lejos posible "hasta donde pueda, con ganas y sin rendirme porque en el futuro quiero trabajar en algo relacionado con el atletismo", afirma José Carlos.

Pero una vez más, no hablamos solo de futuro profesional. La propia familia llama la atención sobre todos los beneficios que el deporte ha traído a sus hijos y también han podido verlo en otras personas con distintos tipos y grados de discapacidad. "La ilusión y la motivación que produce la práctica del deporte les da fuerza para superar frustraciones y complejos. Conseguir una victoria además de mejorar la autoestima les hace ganarse el respeto y la admiración social y esto es muy importante", aseguran.

Por eso es importante difundir el trabajo y apoyar a asociaciones y clubes pequeños que apuesten por la actividad física adaptada. El deporte es una herramienta más de integración y un importante estímulo para la superación.

"Porque siempre hay que intentarlo", asegura José Carlos, que anima a todas las personas con algún tipo de patología a que busquen cuál es el deporte que más les motiva.

La familia augura un año maravilloso con seis entrenamientos a la semana. El éxito siempre requiere un gran esfuerzo y mucha pasión. Pero uno nunca renuncia a aquello que ha logrado cambiar absolutamente a mejor su vida.

“Vivir la discapacidad es un camino duro, pero las satisfacciones son enormes”

Montse lleva más de 20 años siendo socia de ATAM, desde que se unió a Telefónica. Ella y su marido conocían el trabajo de la Asociación, pero nunca pensaron que pudieran necesitarla. Cuando los problemas de salud aparecieron en su hijo pequeño, Germán, fue el momento de acercarse a la oficina de ATAM en Distrito Telefónica y pedir ayuda.

Para Montse y su familia, por encima de la orientación y las ayudas económicas, lo más importante de todo el trabajo de la Asociación ha sido y es el acompañamiento y cariño que todos los profesionales han tenido con ellos para ayudarles a afrontar esta realidad y dar el mejor apoyo a su hijo desde el primer momento.



Montse, háblanos de tu hijo Germán. Cuéntanos cómo habéis tenido todos en tu familia que adaptaros a su discapacidad.

Germán es un niño maravilloso y muy especial. Él ve el mundo de una manera diferente y eso nos ha enriquecido a todos los miembros de la familia. Tiene una discapacidad diagnosticada del 54%, que comprende fundamentalmente un retraso madurativo y también una discapacidad auditiva.

Su discapacidad nos ha supuesto en primer lugar mucho dolor. No ha sido fácil ni lo sigue siendo asumir los diferentes problemas a los que se enfrenta diariamente. También acarrea mucho trabajo y esfuerzo tanto suyo como del resto de la familia. Pero, por otro lado, con Germán he vivido momentos de absoluta felicidad disfrutando de sus progresos y compartiendo su forma de ver el mundo. Me ha permitido también conocer a otras familias en situaciones similares y a profesionales (médicos, logopedas, rehabilitadores, etc...) que han aportado mucho a nuestra vida. Muchos de ellos de ATAM. Es un camino duro, pero las satisfacciones son enormes. Y hemos aprendido a valorar muchas cosas que, quizás, en otras circunstancias no lo hubiéramos hecho. Cada miembro de la familia lo hemos ido asumiendo de forma diferente. En mi caso, al principio no entiendes qué está pasando ni por qué, pero después tu objetivo es buscar soluciones y conseguir la mejor calidad de vida para tu hijo.

¿Cómo os enfrentásteis a la discapacidad de tu hijo en el primer momento? ¿Dónde buscásteis información sobre el tema, ayudas, etc.?

Al principio ves que algo no va bien, que las cosas no son como deberían ser y te preocupas. Luego llega el momento de buscar cuál es el problema, un diagnóstico y soluciones. En nuestro caso este periodo de "desorientación" se sumó a los problemas del hermano mayor de Germán. Fue un momento de absoluto desconcierto y es ahí cuando mi marido me habló de ATAM. Ambos somos

empleados de Telefónica y socios de ATAM. La verdad es que nunca pensé que fuera a necesitarlo y al principio ni caí en la cuenta de que me podían ayudar. Así que un día de hace 8 años, me fui al centro de ATAM en Distrito Telefónica a pedir ayuda. En ese momento estaba absolutamente desconcertada y no sabía muy bien cómo asimilar lo que me estaba pasando ni cómo afrontarlo. Y gracias a ATAM, obtuve ayuda para el diagnóstico, orientación de terapias y mucho apoyo humano y económico. Nunca estaré lo bastante agradecida a Mayte Jurado (nuestra asesora de familia) y a todo el equipo clínico de ATAM (psicólogos y psiquiatras) por su profesionalidad y trato, así como para Javier Martín, psicólogo ya jubilado que trató a mis hijos durante varios años, y del que Germán guarda un maravilloso recuerdo.

Además de las consultas y diagnóstico del Equipo Clínico, ¿qué les aporta de novedoso o extra estos profesionales?

No se limitan a darte un diagnóstico sino a orientarte sobre las terapias más adecuadas y hacer un seguimiento muy cercano de cada caso. Pero sobre todo el lado humano. Como comentaba antes, he conocido a grandes profesionales en ATAM de los que guardo el mejor recuerdo y opinión profesional.

Además de Germán, tu hijo Héctor fue diagnosticado también con TDAH. ¿Cuándo os disteis cuenta que no se comportaba como otros niños/adolescentes?

Desde los 3 años, en la guardería, ya me decían que Héctor tenía algunas dificultades sobre todo en la atención y la psicomotricidad fina y que era un niño incapaz de estar quieto. Fue a partir de los 5 años cuando empecé a acudir a psicomotricidad por indicaciones del colegio y con 6 años me dijeron que Héctor tenía muchas dificultades para aprender a leer. El desarrollo de Héctor no era el que se esperaba.

Nuevamente ATAM estuvo ahí desde el inicio. ¿Qué necesidades ha cubierto la Asociación?

En primer lugar, un trato muy humano y próximo. En segundo lugar, dar con un diagnóstico y la orientación adecuada. Y una parte muy importante, el apoyo económico para poder acceder a terapias como la logopedia, reeducación psicopedagógica y psicología. Gracias a todo este apoyo y a su propio esfuerzo, Héctor ha podido seguir en un colegio bilingüe y sacar curso por año. Estos resultados es algo que, hace 8 años, me hubiera resultado muy difícil creer.

¿Hay alguna cosa que pueda mejorarse?

Por ponerle una pequeña pega, pediría que el equipo médico de ATAM tuviera la posibilidad de pedir cita por las tardes. En mi caso, al trabajar, a veces es muy complicado compatibilizar el horario laboral y las citas de dos niños con distintos especialistas.



“Sentir que no estás solo ante un problema tan difícil es lo mejor del equipo de ATAM”

¿Cómo siguen tus hijos hoy? ¿Seguís en contacto con la Asociación?

Germán hace año y medio fue intervenido y lleva implante coclear en uno de sus oídos. Y gracias a ATAM, hemos podido seguir con la rehabilitación auditiva para maximizar el beneficio del implante. Esta intervención ha sido muy beneficiosa para él. Este año ha aprobado todo como un campeón. Y Héctor es un adolescente, que como indicaba antes, a pesar de sus dificultades de atención con los recursos puestos a su alcance, ha conseguido salir adelante. Estoy muy orgullosa de ambos.

Por supuesto que seguimos en contacto con la Asociación. Cada cierto tiempo, nuestra asesora personal me pregunta por ellos y también se interesa por mí. Yo le cuento los progresos o problemas y en función de ello, ella me va indicando qué hacer. Me siento muy afortunada por ser socia y beneficiaria de ATAM. Es algo de lo que nos deberíamos sentir orgullosos los empleados de Telefónica. Sabes que ATAM está ahí. Ojalá nunca lo necesites, pero en caso de que así sea, tienes una gran red de profesionales que están ahí para ayudarte.

¿Qué destacarías del acompañamiento a las familias?

Sentir que no estás solo ante un problema que a veces es difícil de afrontar. Quizás me repita, pero nunca estaré lo suficientemente agradecida a Mayte por la labor que desempeña. Para mí es alguien más de mi familia, que vela por nuestro bienestar.

¿Cómo se podría dar a conocer más y mejor todos los beneficios que supone para una familia con problemas de dependencia o discapacidad pertenecer a ATAM?

A pesar de que es un tema del que me cuesta mucho hablar, yo he accedido a dar esta entrevista, para dar a conocer los beneficios de ATAM porque creo que es imprescindible que se conozca su labor. Los testimonios de empleados y familiares de empleados son básicos para que todos los que aportan a ATAM sepan que su donación hace mucho y bien a muchas familias que se encuentran en una situación que, ojalá nunca hubiéramos necesitado.

Atam

www.atam.es

Queremos ayudarte a cuidar de tu salud

Para los médicos especialistas de Equipo Clínico, preservar la salud y el bienestar de las personas es algo muy diferente a tratar enfermedades. Hablamos de un modelo diferencial que enfoca la salud desde el cuidado y la prevención, porque el principal objetivo es hacer que las personas disfruten de su máximo potencial de autonomía y tengan la mejor calidad de vida posible en todo momento.

Para conseguirlo, la personalización y el uso de todos los avances tecnológicos al servicio de nuestros socios son imprescindibles. Así, el método de ATAM pasa por una valoración multifuncional que tiene en cuenta todas las situaciones que afectan al individuo, desde la dimensión biológica a la social y psicológica. Igualmente, para lograr un diagnóstico detallado se tienen en cuenta todos los aspectos funcionales, se pone el foco en las capacidades y necesidades de apoyo personalizadas y se realiza un seguimiento continuo y evolutivo que se basa siempre en la prevención para cada persona y su familia.

Campaña de Prevención de Enfermedades Neurodegenerativas

Los especialistas del Equipo Clínico de ATAM han puesto en marcha una campaña preventiva para ayudar a identificar y, sobre todo, modificar hábitos para evitar que se produzcan patologías neurodegenerativas.

Con el objetivo de detectar de forma precoz estas dolencias, así como proponer posibles estrategias que ayuden a reducir su sintomatología o a retrasar su evolución, todos los socios de ATAM de más de 50 años, así como sus cónyuges y/o padres pueden acudir a realizar estas consultas y valoraciones de manera gratuita hasta finales de 2021.

La neuróloga Isabel Bustamante coordinará esta campaña junto a especialistas en psicología, psiquiatría y medicina general para detectar precozmente estas enfermedades, establecer el mejor y más eficaz abordaje y realizar un seguimiento de su evolución. Muy especialmente, se tratará de sensibilizar sobre la enorme importancia de la prevención en este ámbito.

Los síntomas propios de estas patologías pueden ser muy variados. Entre ellos se encuentran la pérdida de memoria, la inestabilidad, el temblor, la falta de fuerza de alguna de las extremidades, la torpeza al caminar, etc. Además, algunos de estos síntomas pueden aparecer meses e incluso años antes del que se llegue a un diagnóstico, por lo que siempre conviene consultar con el médico ante la existencia de estas señales. "El diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa siempre es un motivo de preocupación, tanto para la persona que la sufre como para sus familiares. En muchas ocasiones es la confirmación de unos síntomas que llevaban tiempo dando la cara y para los que no se había encontrado otra explicación" explica la neuróloga de Equipo Clínico.

Afortunadamente, en los últimos años se está avanzando de forma significativa en el conocimiento y la investigación de este tipo de enfermedades. El interés en este campo ha hecho posible que se trabaje muy intensamente en nuevas moléculas para conseguir tratamientos más eficaces, al igual que se intenta poder llegar a un diagnóstico más precoz cada vez. Por ejemplo, se está investigando la existencia de un biomarcador en saliva que puede conducir a un diagnóstico temprano de la enfermedad de Alzheimer.

Así mismo, se está poniendo el foco en diversas terapias génicas que puedan sustituir los genes dañados o repetidos de algunas enfermedades neurodegenerativas. Todos estos avances hacen que haya cada vez más esperanzas para lograr en el medio plazo, si no soluciones, tratamientos más eficaces y personalizados para las personas que padecen estas patologías neurodegenerativas.



Insomnio y depresión. Te ayudamos a prevenirlos

La vuelta a las rutinas es el mejor momento para tomar conciencia sobre algunos problemas enquistados en nuestros hábitos de vida que afectan, cada vez más, al hecho de gozar de una buena salud.

De este modo, problemas habituales como la ansiedad o la falta de sueño son recurrentes con la vuelta a las tareas y obligaciones diarias. Por este motivo, nuestra campaña sobre el **Insomnio, Ansiedad y Depresión: tratamiento y soluciones prácticas** disponible hasta el inicio de 2022 ayudará a nuestros socios a mejorar la gestión de las situaciones estresantes y complejas, muchas veces muy debilitantes, que se presentan con una sintomatología de falta de sueño y cuadros agudos de ansiedad.

“Los trastornos del sueño son una de las alteraciones con mayor prevalencia, siendo un motivo habitual de consulta en medicina” señala el psiquiatra del Equipo Clínico, Luis Olivares. Aún más, se estima que aproximadamente el 50% de las personas que acuden a atención primaria reconocen haber padecido insomnio tras ser preguntados por el médico y que

entre un 10 y un 15% lo tienen de forma crónica. Psiquiatras, neurólogos y psicólogos realizarán una evaluación conjunta para crear unas pautas prácticas y eficaces que den solución a estos problemas.

Así, mantener un horario regular a la hora de despertarse y acostarse, con unos ciclos sueño-vigilia adecuados, realizar actividades deportivas de manera frecuente, incluir técnicas de relajación en las tareas diarias, evitar comidas copiosas o estimulantes antes de acostarse y eludir ver la televisión o usar el teléfono móvil en la cama son prácticas necesarias para trabajar esta correcta higiene del sueño.

“La depresión disminuye la interacción con amigos, fomenta el aislamiento y reduce el interés en la realización de todo tipo de actividades, además de la disminución de la propia higiene personal”.



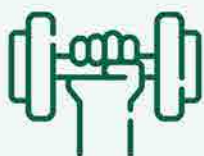
Por otra parte, a veces estos trastornos son síntomas de otras patologías más complejas como puede ser la depresión. La presentación de trastornos depresivos es algo que puede darse a cualquier edad. Sus manifestaciones son diversas e incluye una sintomatología psíquica, somática y también afecta al modo de actuar del individuo.

Según indica nuestro psiquiatra José Antonio García, en el ámbito social “disminuye la interacción con amigos y conocidos, y existe una tendencia al aislamiento y a reducir el interés en la realización de actividades de ocio antes habituales. También es frecuente una disminución del cuidado personal”. Además, aunque se avanza en el conocimiento sobre la de-

presión, aún persisten actitudes negativas ante esta patología y, sobre todo, queda por resolver el grave problema del estigma tantas veces asociado al padecimiento de la depresión. “Estos prejuicios pueden llevar a la persona depresiva a ocultar su sintomatología y, por tanto, a no confirmar su diagnóstico ni seguir, consecuentemente, un tratamiento”, subraya nuestro psiquiatra.

Por este motivo, para los profesionales de Equipo Clínico, la realización de esta campaña es especialmente sensible, dado que cuidar la salud mental de las personas es imprescindible para que sigan siendo autónomas y libres.

Más campañas, mayor prevención



ACTIVIDAD FÍSICA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Incentivamos y personalizamos las rutinas físicas que pueden mejorar tu salud.



INSOMNIO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Identificar los síntomas de estas patologías y prevenir su aparición.



PREVENCIÓN A LA DEPENDENCIA

Identificar la fragilidad de las personas para ayudarlas a mantener su independencia.



CONJUNTIVITIS ALÉRGICA

Diagnosticar y prevenir aquellas afecciones oculares derivadas de esta patología.



USO RESPONSABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Alertar del abuso de las nuevas tecnologías en los más jóvenes y proponer el uso más adecuado y beneficioso de estas.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

Recomendaciones de rutinas que previenen o retrasan la aparición de estas patologías.



ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ADULTOS

Promover la concentración perdida ante los numerosos estímulos que hacen que los adultos pierdan el foco.



SECUELAS DEL COVID

Identificar las consecuencias derivadas del COVID-19 y proponer hábitos de mejora para los problemas derivados de esta enfermedad.

Ponte en contacto con nosotros a través de equipoclinico@atam.es o llámanos al 91 709 80 91

RED DE PUNTOS DE ATENCIÓN A FAMILIAS

SERVICIO	TELÉFONO	DIRECCIÓN
Andalucía Occidental	954 222 577 954 226 881	C/ Amador de los Ríos, 60, 41003 Sevilla
Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla	958 206 102 958 209 477	C/ Escultor Martínez Olalla, 9 (Edif. Marsella) Local 2, 218003 Granada
Aragón	876 258 388	C. Andador Luis Puentes Gracia, 6, 50008 Zaragoza
Asturias	985 782 913	C/ General Elorza, 64 Bajo, 33001 Oviedo
Baleares	971 717 505	La Rambla, 15-2º, 07003 Palma de Mallorca, Islas Baleares
Canarias	928 413 579 922 246 065	C/ López Botas, 15 Bajo, Oficina 35001 Las Palmas de Gran Canaria (Las Palmas) C/ Afilarmónica Nifú-Nifá, 40. Local-38005 Santa Cruz de Tenerife
Castilla y León	983 292 867 983 305 428	C/ Renedo, 14. Local 4 - 47005 Valladolid
Cataluña	934 493 671	C/ Sant Antoni Mª Claret, 132-134. Local C-2, 08025 Barcelona
Extremadura	924 301 062	C/ San Juan de Dios, 11, 06800 Mérida (Badajoz)
Galicia	981 575 031 986 277 088	Rua Dublín, 3 - Bajo - locales 2 y 5, 15707 Santiago de Compostela (La Coruña) Rúa As Teixugueiras, 15 - 36212 Vigo (Pontevedra)
Comunidad de Madrid y Castilla La Mancha	917 123 145	C/ Alcalá, 265, Centro de negocios Iberdrola (entrada por c/ Ventas) 28027 Madrid
Navarra y La Rioja	948 279 640	Avda. Pio XII, 5 entreplanta dcha, 31008 Pamplona (Navarra)
País Vasco y Cantabria	944 472 166 944 472 812	C/ Puente de Deusto, 3 - Bajo - 48014 Bilbao
Comunidad Valenciana	963 156 228 963 156 000	C/ Gobernador Viejo, 14 - Bajo - 46003 Valencia
Región de Murcia	968 234 445	C/ Periodista Encarna Sánchez, 12-30007 Murcia



REPORTAJE

Preparados para el invierno: Cómo cuidarnos frente al frío

Cada estación tiene sus peculiaridades y, tanto la temperatura, horas de luz, polinización, etc. afectan a nuestra salud y es muy importante adaptarse y prepararse para disfrutar al máximo de todas ellas, pero sin correr ningún riesgo. Especialmente en el caso del invierno, en el que la previsión debe realizarse de forma integral, cuidando tanto cuerpo como mente para la llegada de las bajas temperaturas.

A nivel nutricional, debemos seguir una alimentación saludable y equilibrada ya que está comprobado que la forma de alimentarnos influye de forma significativa en el rendimiento tanto físico como cognitivo. Desde hace muchos años, se conoce que una dieta sana y equilibrada, basada en alimentos saludables no solo ayuda a mantener una adecuada salud física y mental, sino que puede mejorar su rendimiento.

Nuestra dieta debería estar basada en frutas y verduras, cereales (preferentemente integrales), proteínas de alto valor biológico (carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres) y grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, aguacate).

Así mismo, las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas y verduras contribuyen a la regulación del sistema inmune, reparan los tejidos y son necesarios para el correcto funcionamiento de las células.

Durante el invierno, al igual que ocurre en el resto del año, tenemos a nuestra disposición una amplia variedad de frutas y verduras de temporada que están en su momento óptimo para el consumo. Esto va a hacer que sepan más, conserven mejor sus propiedades organolépticas (aroma, gusto, sabor) y además, resultará mucho más económico.

Dentro de las verduras cabe destacar las coles, las espinacas, la cebolla, el ajo, los puerros, los nabos, los guisantes, las judías verdes, las acelgas, las habas, las endibias y la escarola. La forma más adecuada de consumirlas es mediante cocciones sencillas y con poca grasa, como son al vapor, en guisos, purés y sopas, o bien crudos (como las espinacas, endibias y escarola). En cuanto a las frutas, hay que destacar sobre todo los cítricos, como las naranjas, las mandarinas y los pomelos, así como las manzanas y las peras.

“La práctica de ejercicio no debe reducirse en invierno. El deporte libera endorfinas, que son neurotransmisores con efecto relajante y producen una sensación de satisfacción y bienestar”.



Del mismo modo, hay que intentar evitar siempre el consumo de “ultraprocesados”, entre los que se encuentran los refrescos, las galletas, la bollería industrial, chucherías, preparados cárnicos, salsas, precocinados, etc. Estos alimentos “ultraprocesados” aportan mucha energía, pero son muy pobres a nivel nutricional, es decir, no aportan nutrientes saludables para el organismo. Al comer estos productos hace que además se ingieran menos alimentos saludables, se produce una inflamación de nuestro cuerpo y puede producir sensación de cansancio, falta de concentración y de energía para hacer nuestras tareas habituales.

Otro de los aspectos que debemos cuidar de cara al invierno es la realización de ejercicio físico. La práctica de ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores endógenos con efecto relajante y que inducen sensación de satisfacción y bienestar, tanto físico como emocional.

La práctica de ejercicio físico tiene múltiples beneficios, como mejorar la resistencia, ayudar a regular la tensión arterial, aumenta el tono muscular, mejora la densidad ósea y disminuye la sensación de fatiga, entre otros. Pero también influye a nivel psicológico ya que mejora la autoestima, la imagen corporal y mejora el estado de ánimo, al igual que facilita la conciliación del sueño. Además, el ejercicio físico incrementa la capacidad de concentración, la motivación, la memoria y la capacidad cognitiva.

Se recomienda dedicar dos horas y media semanales a la realización de una actividad física moderada (por ejemplo, durante media hora, cinco o más días a la semana), como caminar a buen ritmo, actividades de jardinería, ejercicios aeróbicos en el agua, o bailar; o una hora y cuarto semanal si la actividad es más intensa, como por ejemplo correr, subir escaleras o nadar.

También es recomendable tratar de sacar un rato todos los días para aumentar nuestra actividad física con pequeñas actividades cotidianas del día a día. Así, es importante dar un paseo, intentar bajarnos una parada antes del transporte público para hacer el resto a pie, subir y bajar escaleras en vez de usar siempre el ascensor, caminar mientras hablamos por teléfono o bien levantarnos y caminar un poco por casa cuando llevemos dos horas sentados.

No hay que olvidar tampoco la importancia del sueño en nuestra rutina diaria. Se recomienda realizar unas pautas que ayuden a mantener una higiene de sueño adecuada, como son:

- Mantener unos horarios adecuados de sueño, evitando las siestas, o procurando que sean inferiores a los 30 minutos, así como permanecer despierto en la cama durante un tiempo prolongado. Es importante mantener unos horarios regulares para levantarse e irse a la cama.
- Intentar mantener la habitación fresca y ventilada, intentando que la temperatura ambiente esté en torno a los 19-21°C en invierno. Se deben evitar grandes oscilaciones de temperatura entre la noche y el día.
- Realizar una cena ligera, evitando comidas copiosas poco antes de acostarse. Durante el día se debe mantener una hidratación adecuada.
- Realizar ejercicio físico de forma diaria, como ya hemos mencionado, si bien se debe evitar que sea al menos 2-3 horas antes de acostarse.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos y de televisión justo antes de irse a la cama.

Este invierno, además, será el segundo que pasemos en pandemia. Por ello, aunque se han ido disminuyendo las restricciones de forma progresiva, no debemos olvidar la importan-

cia de realizar un correcto y frecuente lavado de manos, mantener el uso de la mascarilla en interiores o exteriores en los que no se pueda garantizar la distancia de seguridad, así como mantener la distancia social. Se deben continuar evitando las aglomeraciones y los espacios cerrados mal ventilados incluso haciendo uso de la mascarilla.

Tanto ventilar los espacios cerrados y renovar el aire de forma diaria (preferiblemente con ventilación natural, abriendo puertas y ventanas 10-15 minutos), como recibir las vacunas actualmente recomendadas (gripe, neumococo, coronavirus), en los grupos de población susceptibles de padecer complicaciones reducirán el riesgo de padecer cuadros respiratorios graves.

Si algo caracteriza al invierno son las bajas temperaturas y la reducción de las horas de luz. Y aunque en muchos casos no somos conscientes de la dimensión de estos cambios por desenvolvernos en entornos con luz eléctrica y calefacción de forma casi permanente, nuestro organismo sí se ve influido.

El mayor riesgo de hipotermia se da en las personas que se encuentran en los extremos de la vida: bebés y ancianos. En los bebés porque pierden calor de forma muy rápida, y en las personas mayores porque existe menos sensibilidad térmica, y son más frecuentes enfermedades que o bien alteran la generación o conservación del calor (hipotiroidismos severos, hipoglucemias, enfermedades neurológicas que afecten al hipotálamo), o bien presentan patologías que afectan a los mecanismos que pueden corregir esta situación. Entre estas últimas se cuentan las enfermedades que reducen la movilidad; o las enfermedades que producen malnutrición; y otras como demencias, o cuadros psiquiátricos o factores socioeconómicos que dificultan implantar medidas protectoras. El alcohol y algunos fármacos también disminuyen la generación de calor y favorecen su pérdida.

Invierno y salud: recomendaciones

Por todo ello, abrigate apropiadamente (usa guantes, gorro, ropa térmica ..., especialmente si te vas a exponer al frío por periodos prolongados), y evita los cambios bruscos de temperatura.

Por otro lado, el uso continuado de la calefacción puede resecar el ambiente, la piel y las mucosas. Colocar humidificadores en las habitaciones y el uso de crema hidratante para evitar la aparición de grietas cutáneas ayudan a minimizar estos problemas.

La reducción de las horas de luz afecta a nuestro ánimo. La cantidad de luz influye en nuestras vidas, pero lo hace de una forma inconsciente. Nuestros ritmos biológicos se regulan y sincronizan en base a la información que reciben del exterior (horarios de alimentación, de mantenimiento de relaciones sociales, de realización de actividad física...) siendo el principal sincronizador de esos ritmos biológicos la alternancia luz-oscuridad.

La desorganización de estos ritmos biológicos está en la base de múltiples enfermedades como las alteraciones del sueño y el ánimo. En los casos más llamativos de afectación del ánimo, se produce un trastorno afectivo estacional con la aparición de cuadros depresivos de repetición en otoño-invierno, que ceden al llegar la primavera y para cuyo tratamiento se utiliza la exposición a la luz junto a antidepresivos. Aunque sin llegar a esos extremos, la reducción de horas de luz puede afectar nuestras emociones hasta el punto de interferir en el trabajo, relaciones, actividades sociales u otros aspectos de la vida.

Así que, cuando el clima y la situación lo permitan exponte a la luz solar; y lo permitan o no, como hábito, presta atención a tu estado emocional y evita estar permanentemente con la atención puesta en los estímulos exteriores.

Dedicar un tiempo para desconectar de los compromisos diarios y analizar cómo te encuentras te ayudará a detectar malestares y buscar soluciones antes de que vayan a más. Desde el Equipo Clínico, nuestros profesionales están aquí para orientarte y ayudarte.

Dra. Isabel Bustamante de Garnica
Dr. Juan Luis Aramburu Zumárraga

Reflexiones sobre la Agenda 2030 de desarrollo sostenible

Hace poco más de seis años, en septiembre de 2015, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Esta agenda, que sustituye y actualiza los Objetivos del Milenio (ODM), está compuesta por 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y 169 metas que deben cumplirse antes del año 2030. No son objetivos per se vinculantes, por lo que constituyen fundamentalmente un marco para la cooperación permanente entre los Estados y otros actores como las ciudades, las empresas y las organizaciones no gubernamentales.

La agenda 2030 aborda asuntos centrales del desarrollo social, económico y ambiental de nuestro tiempo como son poner fin a la pobreza y a la desigualdad, acceder a un trabajo digno, asegurar el acceso universal a servicios de salud y educación o garantizar un entorno de paz y prosperidad para todos.

A nueve años de llegar a esta fecha mágica, el 2030, existen dudas más que razonables sobre nuestra capacidad para alcanzar muchas de las metas fijadas. En el último informe 2020 sobre los avances logrados, el Secretario General de las Naciones Unidas, Antonio Guterres, declaraba “los esfuerzos mundiales llevados a cabo hasta la fecha han sido insuficientes para lograr el cambio que necesitamos, lo que pone en riesgo el compromiso de la Agenda con las generaciones actuales y futuras. Ahora, debido a la COVID-19, una crisis sanitaria, económica y social sin precedentes amenaza vidas y medios de subsistencia, lo que dificulta aún más la consecución de los Objetivos.”

La pandemia ha supuesto un revés para la Agenda 2030, e incluso antes de ella, el avance hacia los distintos objetivos ha sido desigual: destacan por ejemplo, en positivo, los progresos logrados en ámbitos como la salud materno-infantil o el acceso a la electricidad, y en contrapartida, persiste una creciente inseguridad alimentaria y se incrementa el deterioro del entorno natural.

Si analizamos lo que ocurre hoy y tratamos de proyectarlo hacia los próximos años, hay dos tendencias que pueden

condicionar decisivamente, ojalá para bien, la consecución de los objetivos de la Agenda 2030: la primera, de gran calado y complejidad, tiene que ver con la digitalización acelerada de la economía y la sociedad; la segunda, aún incipiente e incierta, tiene que ver con la creciente importancia de los criterios de impacto social, medioambiental y de gobernanza en la gestión empresarial, la agenda política y la opinión pública. En primer lugar, resulta evidente que los avances que se logren en digitalización van a impactar directamente sobre el cumplimiento de los ODS. La revolución digital de la economía y la sociedad supone uno de los factores de transformación más importantes en la actualidad, y trae consigo enormes oportunidades de desarrollo económico y social.

Sin embargo, persisten fuertes contradicciones entre el modelo de producción y consumo actual, el incremento de las desigualdades y el deterioro del medioambiente que la digitalización puede incluso acentuar. La revolución digital probablemente va a darnos herramientas de enorme valor para avanzar en los ODS y ayudarnos a solucionar retos que hasta ahora el ser humano no había podido abordar. Sin embargo, esto ocurrirá siempre y cuando logremos que sea una digitalización justa e inclusiva. O, por ser más preciso, una digitalización que anteponga siempre sobre todo lo demás al ser humano y su bienestar.

En segundo lugar, me gustaría referirme a la importancia que ha cobrado en los últimos años un acrónimo dentro del lenguaje empresarial: ASG en español o ESG en inglés. Hace referencia a un conjunto de reglas relacionadas con criterios sociales medioambientales y de gobernanza que condicionan la toma de decisiones empresariales y de inversión.

Los criterios ASG están hoy omnipresentes también en la agenda legislativa nacional y supranacional, con la Unión Europea como abanderado. La sostenibilidad condiciona el diseño y la distribución de los fondos *Next Generation*. Las empresas deben adaptarse e incorporar la sostenibilidad en su ADN si no quieren quedarse fuera de juego: se lo piden sus inversores, se lo exige cada día más la regulación, y se lo piden -y se lo pedirán cada día más- sus clientes.

Esta tendencia no es ajena a las organizaciones sociales. También es necesario que las instituciones sociales evolucionen y se adapten a los tiempos, para jugar el papel relevante que les corresponde. El ODS 17 sitúa a la sociedad civil como uno de los principales actores para llevar a cabo las alianzas necesarias para la consecución de los objetivos. Su existencia es fundamental para desde su ámbito de influencia contribuir a la consecución de los objetivos. Son fundamentales para acabar con la pobreza, reducir desigualdades y apoyar a colectivos vulnerables, entre otros objetivos. Pueden jugar además un papel fundamental para sensibilizar e involucrar a toda la sociedad en torno a unas metas y acciones comunes.

Estamos casi a medio camino hacia el 2030 y todavía hoy no tenemos claro hasta dónde seremos capaces de llegar en el cumplimiento de la agenda de las Naciones Unidas. Seguramente los ODS tengan algo de utópico y la sobredosis de pins en las solapas quizá los estén relegando, en ocasiones, a meras herramientas de marketing y comunicación.

Aún así, en su mejor versión, los ODS proporcionan un marco universal para guiar las contribuciones al desarrollo sostenible,

facilitando la identificación por parte de cada organización de los objetivos y metas sobre los que tiene mayor capacidad de influencia, para potenciar así los programas y proyectos que mejor contribuyan a su consecución.

En su versión más descafeinada, nos ayudan a dar visibilidad a los graves problemas a los que vamos a tener que hacer frente como sociedad. Bienvenida sea toda ayuda si con ello somos capaces de avanzar hacia un horizonte en el que la humanidad progrese de forma armoniosa con la naturaleza.



Aránzazu Díaz-Llado

Directora de Sostenibilidad en Twinco Capital.

Cuenta con una extensa trayectoria en la definición e implementación de estrategias corporativas en ASG. Inició su carrera profesional en diversas agencias de las Naciones Unidas y durante más de 20 años ha ejercido labores directivas en el Grupo Telefónica.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



¿Cómo puede ayudar el Big Data a mejorar nuestra salud?

“Big Data” es, sin duda, uno de los términos de moda del nuevo milenio, pero poca gente tiene una idea clara y precisa de lo que realmente es. Una definición sencilla sería referirnos a este término como la recopilación masiva de datos en las actividades de la vida real, en lugar de la recogida programada en entornos de experimentación.

Pero esta acepción es demasiado general y quizás no nos acerca a lo que el Big Data puede hacer para prevenir y ayudar al cuidado de la salud. Para comprender mejor el Big Data en este entorno vamos a imaginar un paciente ficticio y comparar cómo se recogía y usaba su información de salud antes y cómo lo podemos mejorar con las tecnologías de Big Data.

Medicina y prevención antes del Big Data

Estamos en el año 1990 y una paciente embarazada va a su médico de cabecera a causa de cierta patología. El médico la explora, diagnostica y le receta un tratamiento anotándolo todo en una historia clínica en papel. El tratamiento es el estándar que se da a la población general con la misma patología, ya que nunca se hacen ensayos clínicos en embarazadas y ni se sabe si para ellas implica un riesgo especial o hay alternativas mejores.

Al cabo de unos días, la paciente sufre un *shock* e ingresa en urgencias inconsciente. El médico de urgencias no la conoce, no tiene su historia clínica (que está en el archivador del médico de cabecera). El médico empieza de cero a pedir las mismas pruebas que ya le pidieron en primaria, pero sin poder comunicarse con la paciente desconoce gran parte de su historia y hace un diagnóstico erróneo. Para colmo, le prescribe un medicamento que interacciona con el tratamiento anterior (y que él desconoce) y le produce una reacción adversa. Los datos están en papel, fragmentados y aislados en distintos centros que no se comunican entre sí. Cada vez que un médico ve a un paciente tiene que recomenzar muchos procesos de nuevo.

Digitalización y buenos pasos para compartir información

En 2010, una paciente también embarazada va al médico, que le abre una historia clínica electrónica donde apunta los datos de la entrevista, las pruebas clínicas, los diagnósticos y los tratamientos que le prescribe. Cuando la paciente es admitida inconsciente en urgencias tras sufrir un desvanecimiento, el médico de guardia tiene acceso a todo su historial clínico con diagnósticos, test de laboratorios, tratamientos y evoluciones. Sus decisiones y reacciones quedarán registradas en ese mismo sistema.

La información ya es digital, se puede acumular y compartir entre profesionales. Es un gran avance para el paciente, pero sin embargo aún no es “Big Data”. Para ello se necesita algo más: hay que combinar muchos datos de muchos pacientes para obtener conocimiento y avanzar en la prevención.

Big Data hoy: datos que curan

En el 2021 un médico busca el mejor tratamiento para su paciente embarazada y con una patología complicada. El tratamiento estándar recomendado por los protocolos clínicos no ha sido probado en embarazadas y el médico está preocupado por los posibles efectos a largo plazo.

Pero este mismo médico sabe que hay muchas pacientes embarazadas con esa patología y quizás con distintos tratamientos. Con la ayuda de un informático buscan en la base de datos del sistema de salud nacional pacientes embarazadas con la misma patología con al menos 5 años de seguimiento. Comparan las respuestas a largo plazo a diferentes tratamientos y, como la base de datos es tan grande, puede incluso seleccionar un subgrupo de pacientes con características muy similares a su paciente para buscar el mejor tratamiento.

Esto es realmente Big Data, es decir, la recopilación de información de muchos pacientes se combina y estudia para dar respuestas a problemas muy específicos. Información que cura y ayuda a prevenir.

Big Data mañana: más personalización y mayor atención

Mismo escenario en el año 2030. Los usuarios utilizan diversos sensores para monitorizar su salud. Estos incluyen los llamados "wearables" (relojes, pulseras, ropa inteligente) y sensores en el domicilio, el trabajo o el coche. Los sensores recogen constantemente información de distintos aspectos de salud como el ritmo cardiaco, la presión arterial, la saturación de oxígeno, el peso, el índice de grasa, la cantidad de movimiento que hace, la cantidad y calidad del sueño, etc.

La enorme cantidad de datos que se genera diariamente es procesada por un sistema de inteligencia artificial que calcula y monitoriza indicadores de salud complejos como la actividad metabólica del paciente, la capacidad de reacción frente al estrés y la capacidad de recuperación. Además de dar alertas cuando estas métricas se salen de rangos "saludables" el sistema aprende a personalizar estos rangos para cada individuo. El sistema establece los patrones de evolución y ritmos de estas variables en condiciones de salud de ese paciente en particular y puede detectar cuándo ese paciente empieza a desviarse de su propia estabilidad.

Esto es sólo un pequeño viaje para situarnos en cómo era hasta ahora la información en la salud y hacia dónde podemos ir si aprovechamos las oportunidades del enorme desarrollo en tecnologías para recopilar, almacenar y manejar enormes cantidades de datos.

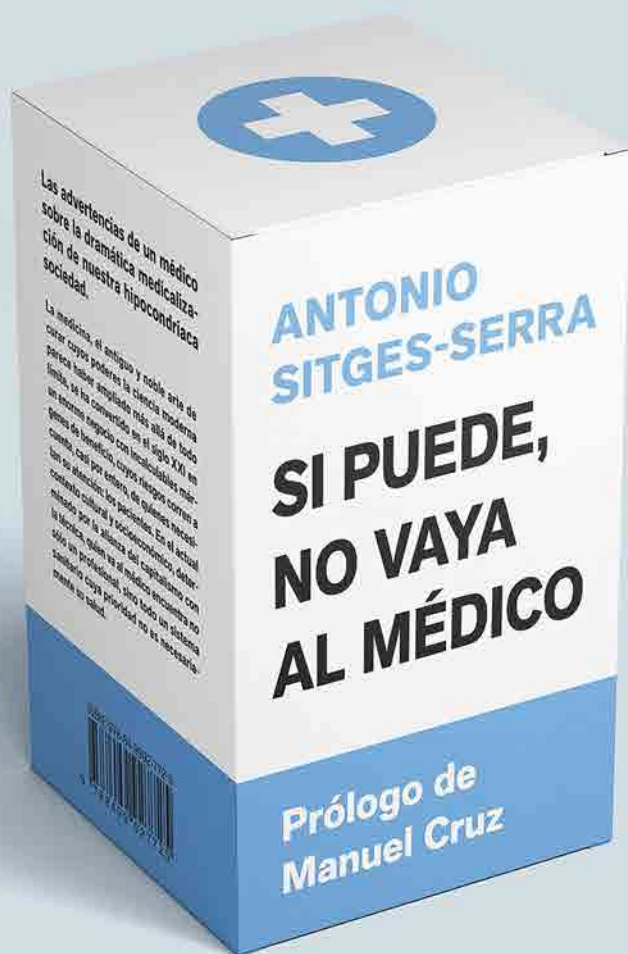
Pero no debemos olvidar que, para aprovechar estas oportunidades, debemos cambiar nuestra forma de pensar en cómo usamos y analizamos la información clínica y desarrollar un nuevo conjunto de algoritmos y técnicas de análisis.

Seguiremos informando de todos estos retos y oportunidades del Big Data en próximos posts, porque lo mejor de trabajar con datos, es lograr que toda esa Información nos proporcione mejor atención, soluciones más efectivas y salud, para seguir siendo autónomos e independientes.



David Prieto,
profesor titular en la London School of Hygiene & Tropical Medicine y miembro del Comité Científico del proyecto EPSILON de ATAM

Si puede no vaya al médico



Antonio Sitges-Serra es catedrático de cirugía cardiovascular en la Universidad Autónoma de Barcelona con una larga trayectoria como jefe de Cirugía del Hospital del Mar. Ha sido presidente de la Sociedad Catalana de Cirugía, de la European Society of Parenteral and Enteral Nutrition y de la European Society of Endocrine Surgeons. Ha publicado más de 400 artículos científicos y participado en la elaboración de más de cien libros. Asimismo, Antonio es miembro fundador y vicepresidente de Federalistes d'Esquerres. Fue colaborador de El Periódico entre 1997 y 2017. Dentro de su faceta literaria, podemos destacar el Premio Miquel Martí i Pol de poesía.

Estamos ante un médico de los de antes, vocacional, humanista, culto y comprometido con la profesión. Su compromiso le lleva a hablar sin tapujos sobre los problemas que acucian a la profesión médica.

Sitges-Serra muestra su rico acervo cultural realizando en primer lugar un lúcido y perspicaz análisis de los factores contextuales, tanto históricos como socioculturales que determinan el devenir actual de los sistemas de atención sanitaria. Entre otros, identifica elementos como el consumismo hedonista, el desinterés por dotar de un sentido profundo a la vida, la mercantilización del miedo a enfermar, la incapacidad para afrontar el hecho de la muerte y el culto a la tecnociencia que ha embargado tanto a médicos como a pacientes.

Quizá podamos compartir con Sitges-Serra nuestra percepción de que la actual revolución tecnológica no ha producido la mejora de las condiciones de vida de los seres humanos en los términos que lo hicieron la primera y la segunda revolución industrial. Los hay que opinan que hoy somos testigos de la emergencia de multitud de aplicaciones chulas cuya contribución al bienestar o al desarrollo humano es ciertamente limitada. Dicen también que podríamos vivir sin videojuegos, sin redes sociales o sin aplicaciones que nos avisan cuando nos hemos quedado sin huevos en la nevera. Nuestra calidad de vida no se vería comprometida. Sin embargo, no podemos imaginar el impacto que tendría en nuestras vidas la desaparición de logros como el motor de explosión, la generalización del uso de la electricidad, los medios de transporte colectivo como el avión o el tren, los sistemas de saneamiento, la climatización,

la mecanización del campo, la producción de nuevos materiales sintéticos, la producción de fertilizantes, el desarrollo de las telecomunicaciones o la creación de grandes infraestructuras, entre otros muchos avances del siglo XX.

Pues bien, algo así ocurre también con la medicina. Los grandes avances que dieron lugar a un incremento sustancial de la esperanza de vida tuvieron lugar hace mucho tiempo. De acuerdo con nuestro autor, el gran progreso sanitario se produjo durante la primera mitad del siglo XX y se debió a cuatro factores fundamentales: la higiene, las vacunas, el descubrimiento de los antibióticos y la cirugía de enfermedades comunes y benignas.

Las innovaciones que surgen bajo el influjo de la nueva corriente tecnocientífica obtienen magros resultados comparativamente hablando con aquella época dorada. Por el contrario, contribuyen a una medicina exponencialmente más cara y traen consigo una multitud de efectos secundarios que multiplica los costes tanto económicos como sociales, hasta el punto de que la iatrogenia, efectos indeseados de la acción médica, se ha convertido en una de las primeras causas de mortalidad en los países occidentales.

Sitges-Serra aboga por prestar más atención a los determinantes sociales de la enfermedad, por cuanto hoy en día nuestra salud se ve seriamente amenazada por factores ambientales, nuestras conductas y nuestro estilo de vida:

Las últimas décadas han puesto en evidencia la relación entre enfermedades que suponemos "naturales" y ciertos hábitos de vida propios de la civilización tecnolátrica y consumista; enfermedades cuyas causas tienen que ver con nuestros valores y nuestras conductas; en suma, con nuestra cultura.

En otro capítulo describe gráficamente el fenómeno de la hipocondría social. Los intereses de la industria sanitaria se coligan con los de los profesionales sanitarios y la nueva esfera cultural en la que nos desenvolvemos para propiciar una preocupación enfermiza por nuestra salud. A lo largo del libro describe conceptos como el sobrediagnóstico y el sobretratamiento que pueden arrojar consecuencias dramáticas, y apela al fomento de nuestra autonomía, autoconocimiento y resiliencia como medio para controlar de manera más eficaz nuestro estado de salud.

Uno de los capítulos está dedicado al lobby médico-industrial. La industria farmacéutica se ha convertido en uno de los sectores más poderosos y

lucrativos, pero no se encuentra exenta de episodios preocupantes desde una óptica ética o social. Sitges-Serra pone ejemplos y nos detalla el desgraciado episodio ocurrido en Nigeria, donde la multinacional Pfizer hizo pruebas con un nuevo antibiótico sin ceñirse a las normas éticas que deben regir los ensayos clínicos. El estudio fue, nos cuenta el autor, un auténtico experimento con niños.

Ahora bien, la corrupción parece anidar en los más profundo del alma humana. De ahí que hayan proliferado multitud de casos afectados por conflictos de intereses poniendo en cuestión las relaciones en muchas ocasiones censurables entre la industria y los profesionales sanitarios. Sitges-Serra los explica y fundamenta de forma tan precisa como ampliamente documentada.

Existe una industria paralela que tampoco se encuentra exenta de polémica. No es otro que el sector de las publicaciones científicas, un negocio editorial muy suculento cuya independencia, fiabilidad e integridad suelen verse frecuentemente comprometidas. Tampoco se libran de las críticas los centros académicos ni el sistema educativo. La Universidad, dice, no pasa el examen.

Toda esta decadencia sistémica de las instituciones y realidades asociadas a la salud -el paradigma biologista, la medicina estadística, los sistemas de incentivos, los mecanismos de financiación, la academia, el sistema educativo, los circuitos para la investigación, las expectativas de los pacientes, los intereses políticos, las sociedades científicas, la industria farmacéutica, la industria biomédica y las editoriales científicas, así como la idolatría que se extiende hacia todo lo relacionado con la innovación tecnológica- se convierte en el caldo de cultivo de donde surge una nueva generación de médicos, hijos de nuestro tiempo, que Sitges-Serra describe críticamente:

El perfil humano del médico estándar es el de un profesional poco crítico, más numerólogo que clínico, con escasa perspectiva global sobre su profesión. Adicto a las pantallas, estudia poco e ignora la buena literatura escrita al calor de la medicina.

La visión crítica del autor llama asimismo la atención sobre una medicina que incrementa sensiblemente los niveles de cronicidad, de discapacidad y de encarnizamiento terapéutico.

Estamos ante un médico humanista, comprometido, culto y cultivado, que reflexiona en voz alta sobre el devenir de su profesión y nos recuerda los fundamentos de la medicina más auténtica, antes de que una generación fascinada por la tecnolatría los borre definitivamente; un médico que aboga por fijar la atención en la singularidad del paciente y nos invita a replantear nuestra actitud ante la vida y ante la muerte.

VIVE
LIBRE

Promoción de la Autonomía Personal

ViveLibre es un servicio que se presta a través del móvil del usuario para permitirle una vida más autónoma aumentando su seguridad y tranquilidad.

LLÁMANOS AL 900 20 20 30

o visita nuestra web www.vivelibre.es



**Geolocalización y
zonas seguras**



**Botón de
atención 24h**



**Recordatorios
de consultas y
medicación**



Unidad de apoyo