Un ensayo clínico confirma que promover la salud cardiovascular con terapias de grupo es efectivo y económico

03/02/2016

Los datos confirman que aunque la formación y educación en hábitos saludables son importantes y tienen un impacto sobre la salud, si no se mantienen con el tiempo, pierden su eficacia

Un sencillo programa de intervención comunitaria de promoción de la salud integral, similar a las terapias de grupo que se llevan a cabo en Alcohólicos Anónimos, obtiene un importante beneficio en el control de los 5 factores de riesgo cardiovascular más relevantes (tensión arterial, ejercicio, peso, dieta y tabaco), especialmente sobre el hábito tabáquico. Así lo demuestran los resultados del Programa Fifty-Fifty, presentados ante el Ministro de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso

Los datos que se desprenden de este ensayo clínico, después de 1 año de seguimiento, son contundentes: el 67% de los participantes mejoró en los 5 factores de riesgo cardiovascular, frente al 56% del grupo control, y casi la mitad redujo el consumo de tabaco. El Programa Fifty-Fifty, que se presentó el pasado 9 de noviembre durante las sesiones científicas de la reunión anual de la American Heart Association, es el primer ensayo clínico aleatorizado que confirma que educar a los

adultos en conocimientos, habilidades y actitudes sobre un estilo de vida saludable, acompañado del apoyo entre iguales, mejora los hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.

Esta intervención comunitaria es una iniciativa de la Fundación SHE, dirigida por el Dr. Valentín Fuster, Director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares del Carlos III (CNIC), y de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Su objetivo es mejorar la salud integral de los adultos mediante la modificación de sus hábitos de salud a través de talleres formativos, motivacionales y dinámicas de grupo de apoyo entre iguales.

Promover la salud integral acompañado del apoyo entre iguales obtiene una mejora general en los factores de riesgo cardiovascular, especialmente en el abandono del tabaco

El Proyecto se inició con dos programas piloto, uno en la Isla de Granada y otro en la población de Cardona (Barcelona). Los buenos resultados obtenidos facilitaron el desarrollo de un estudio más amplio en 543 voluntarios (71% mujeres), cada uno con al menos 1 factor de riesgo cardiovascular, en 7 localidades españolas: Barcelona, Cambrils, Guadix, Manresa, Molina de Segura, San Fernando de Henares y Villanueva de la Cañada. El programa contó con la colaboración de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), y los ayuntamientos de los municipios.

Durante tres meses todos los participantes recibieron talleres formativos y motivacionales dirigidos a promover hábitos de vida saludables. En las reuniones se abordaron las motivaciones para el cambio, la gestión de estrés, la cesación tabáquica, la alimentación saludable, la práctica habitual de la actividad física y el autocontrol de la tensión arterial. A continuación, los participantes fueron divididos en dos grupos: el grupo intervención participó durante los 12 meses siguientes en una terapia de grupo mensual dirigida a promover cambios internos y a brindar a los participantes la posibilidad de desarrollar capacidades distintas al simple conocimiento que ayudasen a controlar estos factores de riesgo. Al grupo control solo se le hizo un seguimiento durante el mismo periodo de tiempo.

Al inicio del programa, una vez realizados los talleres formativos, la mayoría de los voluntarios (71%) mejoró en los 5 factores que analiza el estudio: tensión arterial ejercicio, peso, alimentación y tabaco. Sin embargo, cuando se dividieron en los dos grupos, intervención y control, se observaron importantes diferencias. Por ejemplo, el 46% de los participantes del grupo de intervención aumentaron su actividad física. “Gracias al programa he podido controlar mi estrés, mi ansiedad y me ha ayudado a mejorar mi actividad física y la alimentación”, señala Alba Santaella, una de los participantes del estudio.

Destacan especialmente los resultados obtenidos con el consumo de tabaco: de las 138 personas que fumaban al inicio del estudio, 21 lo dejaron gracias a los talleres de educación y formación, pero después del programa de intervención la cifra aumentó a 32 (23%), de los que 24 estaban en el grupo de intervención y 8 en el grupo control.

Educación continuada entre pares

Según el Dr. Valentín Fuster, “los datos confirman que aunque la formación y educación en hábitos saludables son importantes y tienen un impacto sobre la salud, si no se mantienen con el tiempo, pierden su eficacia”. Además, señala el Dr. Fuster, los datos demuestran que la promoción de la salud a través de la intervención comunitaria es un método “efectivo y económico”. Así lo corrobora Omar Aponte: “El grupo es fundamental porque te ayuda a seguir adelante. El dicho de ‘si quieres viajar rápido viaja solo pero si quieres llegar lejos hazlo acompañado’ aquí es cierto”. Y además tienen efectos ‘colaterales’: “He mejorado mi calidad vida, pero también la de mi familia”, apunta por su parte Ernesto González Carbajal.

Los investigadores han previsto un nuevo análisis de los factores de riesgo cardiovascular 12 meses después de haber finalizado, tanto en el grupo de intervención como en el control, para valorar su

progresión. También han iniciado un estudio similar en Harlem (Nueva York), para evaluar el impacto de un programa de intervención comunitaria de promoción de la salud integral con una estrategia en la que se incluye adultos (50%) y niños (50%), similar a la que se ha desarrollado en el Programa SI! (Salud Integral), un programa de intervención escolar diseñado para promocionar la salud cardiovascular, desde la etapa pre-escolar hasta la secundaria, en cuatro áreas directamente relacionadas: alimentación, conocimiento del cuerpo y corazón, actividad física y gestión emocional.

Source URL:https://www.cnic.es/en/noticias/un-ensayo-clinico-confirma-que-promover-salud-cardiovascular-con-terapias-grupo-efectivo