Promover la salud cardiovascular a través de terapias de grupo es efectivo y económico

09/11/2015

Journal of the American College of Cardiology

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 demuestra el Programa Fifty-Fifty, el primer ensayo clínico aleatorizado y con grupo control realizado sobre 543 adultos que confirma que educar a los adultos en conocimientos, habilidades y actitudes sobre un estilo de vida saludable acompañado además de soporte y ayuda mutuos y el apoyo entre iguales, mejora los hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo. Los resultados al cabo de un 1 año son claros: el 67% de los participantes experimentó una mejoría en el índice Fuster-BEWAT, que contempla los 5 factores de riesgo cardiovascular, frente al 56% del grupo control, y casi la mitad redujo el consumo de tabaco. Los resultados se presentaron en las Sesiones Científicas 2015 de la Reunión Anual de la American Heart Association y se publicaron simultáneamente en el Journal of the American College of Cardiology.

El ‘Programa Fifty-Fifty’ es una iniciativa de la Fundación SHE, promovida por el Dr. Valentín Fuster, Director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares del Carlos III (CNIC), y de AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Su objetivo es mejorar la salud de manera integral de los adultos mediante la modificación de sus hábitos de salud a través de talleres formativos y motivacionales y dinámicas de grupo de apoyo entre iguales. De esta forma se persigue incentivar a las personas a que modifiquen sus hábitos de salud y aprendan a controlar los principales factores de riesgo cardiovasculares.

A pesar del reconocimiento de la metodología de apoyo entre iguales en el control de las enfermedades crónicas, existen pocas evidencias científicas que hayan demostrado los beneficios a largo plazo de este tipo de intervenciones. La idea, explica el Dr. Fuster, surge a partir de los resultados que se obtienen con las terapias de grupo de Alcohólicos Anónimos: “la eficacia de estas intervenciones me hizo pensar que dicha estrategia podía aplicarse a otros problemas de salud, como la enfermedad cardiovascular”, señala. Así, después de dos programas piloto, uno en la Isla de Granada y otro en la población de Cardona (España), donde se obtuvieron buenos resultados, los investigadores decidieron hacer un estudio más amplio en 543 voluntarios (71% mujeres) en

diferentes localidades españolas. Cada uno de ellos tenía al menos 1 factor de riesgo cardiovascular.

Dos grupos: intervención y control

Durante tres meses todos los participantes recibieron talleres formativos y motivacionales dirigidos a promover hábitos de vida saludables. En estas 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 (277 en el grupo de intervención y 266 controles). El primero 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. En los controles solo se 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 el índice Fuster-BEWAT. Sin embargo, cuando se dividieron en los dos grupos, intervención y control, se observaron importantes diferencias. Por ejemplo, el 67% de los del grupo de intervención mejoró en sus factores de riesgo cardiovascular, cifra que fue de un 56% en el grupo control. Resultados más positivos se obtuvieron con el tabaco, casi el doble de los miembros grupo de intervención obtuvo resultados (39% frente a 20%), y con el ejercicio físico, el 46% del grupo de intervención mejoró su nivel de actividad física.

Los autores destacan los resultados obtenidos en las personas que fumaban: 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 asesoramiento y 8 del grupo control.

Educación continuada

Según los investigadores, 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”. De hecho, en el estudio se aprecia que aunque al principio hubo una mejora general en el control del hábito tabáquico, el 80% de las personas del grupo control no experimentó una mejora cuando finalizó el seguimiento. Los datos, señala el Dr. Fuster, demuestran que la promoción de la salud a través de la intervención comunitaria es un método “efectivo y económico”.

Los investigadores han previsto un nuevo análisis de los factores de riesgo cardiovascular del índice Fuster-BEWAT 12 meses después de haber finalizado el estudio, tanto en el grupo de intervención como en el control, con el fin de ver la progresión de ambos grupos. También han iniciado un estudio similar en Harlem, Nueva York, denominado ‘Familia’, para evaluar el impacto de un programa de intervención comunitaria de promoción de la salud integral mediante una estrategia conjunta en la que se incluyen 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.

El proyecto ‘Familia’ va a ser coordinado desde el Hospital Sinai de Nueva York en colaboración con los programas de NYC’s Administration for Children's Services (ACS), Division of Early Care and Education Head Start, y cuenta con un apoyo de 3,8 millones de $ (3,48 millones de euros) de la American Heart Association (AHA).

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo. Según la OMS, 17,5 millones de personas fallecen cada año por su culpa, lo que representa un 31% de las muertes globales en todo el mundo.

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/promover-salud-cardiovascular-traves-terapias-grupo-

efectivo-economico