



Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud 3ª edición. Garry Egger, Andrew Binns, Stephan Rössner, Michael Sagner (editores). Barcelona. Elsevier España. 2017.

Es un texto muy amplio, acerca de los estilos de vida y la promoción de la salud. La importancia del tema viene dado porque más del 70% de las consultas médicas por enfermedades crónicas están causadas por estilos de vida no saludables. Las elecciones que hacemos sobre nuestro estilo de vida son determinantes muy importantes de nuestra propia salud.

El libro se compone de tres partes, con un total de 30 capítulos (350 páginas), en el que participan 30 especialistas de distintas disciplinas sanitarias.

En la primera parte, compuesta por los primeros ocho capítulos se exponen las bases del estilo de vida en la prevención y tratamiento de la enfermedad crónica. En este apartado se define el estilo de vida saludable, se muestra la epidemiología de las enfermedades actuales y sus causas, y cómo la implantación de los comportamientos actuales es la base principal para prevenir y tratar las principales enfermedades crónicas actuales en Europa, USA y Australia: los trastornos cardiovasculares, las neoplasias, los trastornos musculoesqueléticos, las enfermedades mentales, la diabetes y otras enfermedades no transmisibles. Se denominan antropógenos a los entornos fabricados por el hombre, sus bioproductos, y el estilo de vida que fomenta ese entorno, muchos de los cuales causan efectos muy negativos en la salud, entre los que se encuentran la alimentación, patrones de actividad, el estrés, la ansiedad y la depresión, las tecnopatologías, la contaminación ambiental, las sustancias adictivas o las desigualdades sociales. Se analizan los factores que han de ser evaluados y cómo planificar la organización sanitaria para que los pacientes sean activos y lleven a cabo aprendizajes de estilos de vida saludables. Se enfatiza mucho la motivación de los usuarios de los servicios de salud, y se expone cómo médicos y enfermeras pueden generar motivación intrínseca para el cuidado de la salud, mejorar la alfabetización sanitaria y la gestión de la salud. El apartado termina con el abordaje con la obesidad y el sobrepeso.

La segunda parte trata de los determinantes ambientales y del estilo de vida asociados a las enfermedades crónicas, es la parte más extensa y va del capítulo 8 al 25. Se inicia con un análisis básico de la nutrición, la ingesta de líquidos, tras de lo cual se aborda los aspectos conductuales implicados en la alimentación. A continuación, se trata de la prescripción del ejercicio físico en general, y luego del ejercicio físico para la rehabilitación y el tratamiento de las enfermedades. Se dedican capítulos al estrés, la preocupación y la ansiedad, y la depresión, así como a la felicidad. Se dedica un capítulo a las patologías inducidas por las tecnologías lesivas y qué medidas tomar para hacerles frente. Le sigue un capítulo interesante sobre los hábitos del sueño. Es bastante novedoso el capítulo sobre la falta de sentido vital, alienación y pérdida de cultura y de identidad. También se dedican apartados

a las lesiones laborales, el dolor crónico, las adicciones, las consecuencias de la desigualdad social y los efectos secundarios de la medicación y sus consecuencias en la calidad de vida y estilos saludables.

La parte tercera versa sobre otros aspectos relacionados con los estilos de vida, que incluye el sexo, la salud bucodental y problemas dermatológicos y trastornos gastrointestinales. Por último, sea aborda el futuro de la asistencia sanitaria, y se aboga por la implementación de estrategias para mejorar estilos de vida saludables, de modo personalizado o individualizado, que fomenten la autogestión, con usuarios de las salud activos y participativos, y marcos legislativos que promueven los estilos de vida y entornos ambientales saludables.

El libro contiene muchos gráficos, y tablas a color atractivos, con resúmenes y consejos prácticos. Los datos y ejemplos mayormente corresponden a países anglosajones, aunque son extrapolables a nuestro entorno. Aunque el enfoque es interdisciplinar, el texto está orientado fundamentalmente a médicos y enfermeras de atención primaria más que a psicólogos de la salud. No obstante, es un libro de interés para todos que debe ser consultado por estudiantes y profesionales sanitarios.

Juan A. Cruzado
Universidad Complutense de Madrid