

Universidad Autónoma de Baja California

Escuela de Ciencias de la Salud, Unidad Valle Dorado

BIENESTAR PARA LOS ESTUDIANTES DE ÁREAS DE LA SALUD

— Octubre - Noviembre 2022

Medicina del Estilo de Vida



Responsable:

Fabiola Flores Monsivais
fabiola.flores.monsivais@uabc.edu.mx



Latin American
Lifestyle Medicine
Association



Introducción

En ese reporte se presenta el programa preliminar de formación en Medicina del Estilo de Vida para el bienestar de los alumnos de áreas de la Salud interesados en capacitarse en Medicina del Estilo de Vida (MEV) en Universidades de México y Latinoamérica participantes en la Asociación Latinoamericana de Medicina del Estilo de Vida (LALMA) y el Colegio Mexicano de Medicina del Estilo de Vida (COMEME).

El proyecto: “Implementación de comunidad de aprendizaje digital en la enseñanza-práctica de la Medicina del Estilo de Vida en la educación superior”, se realiza en la Escuela de Ciencias de la Salud (ECS), Campus Valle Dorado en Ensenada, Baja California dentro del la Maestría en Tecnologías de la Información para el Aprendizaje Organizacional de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería y Tecnología Unidad Valle de las Palmas (FCITEC).

El propósito de este proyecto es el desarrollo de un entorno digital para la enseñanza-aprendizaje de la MEV, que incluya la promoción de hábitos de estilo de vida saludable, la sustentabilidad y salutogénesis en la comunidad universitaria de la Escuela de Ciencias de la Salud (Vinje et al., 2016).

Equipo



Fabiola Flores
Monsivais



Jorge Castillo



Gener Avilés
Rodríguez



Patricia Radilla
Chávez

Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California



Lujhon Florez
Gutierrez

Colegio
Mexicano de
Medicina del
Estilo de Vida
(COMEME)



Jhony de la Cruz
Vargas

Asociación
Latinoame-
ricana de
Medicina del
Estilo de Vida
(LALMA)



Jason Aragon
Castillo

Red Mexicana
de
Universidades
Promotoras
de la Salud



Héctor Murillo

Colegio
Mexicano de
Medicina del
Estilo de Vida
(COMEME)

Resumen

Las enfermedades crónicas suponen una enorme carga económica tanto para las personas como para el sistema de salud, y los modelos de atención médica de pago por servicio existentes priorizan el manejo de los síntomas, los medicamentos y los procedimientos (médicos y quirúrgicos) sobre el tratamiento de las causas fundamentales de la enfermedad mediante cambios en los comportamientos de salud.

Sin embargo, la atención basada en valores está ganando terreno y existe la necesidad de modelos de atención basados en valores que logren el objetivo de

- (1) mejorar la salud de la población
- (2) mejorar la experiencia del paciente
- (3) reducir los costos de atención médica y
- (4) mejora de la vida laboral y disminución del desgaste de los profesionales de salud.

La medicina del estilo de vida (LM) tiene el potencial de lograr estos cuatro objetivos, incluida la promoción de la salud y el bienestar, así como la reducción de los costos de atención médica; sin embargo, los resultados económicos de los enfoques de la Medicina del Estilo de Vida deben cuantificarse mejor en el campo de la investigación científica (Dysinger, 2013).

Sin embargo, para la práctica de la MEV se requieren de conexiones sociales saludables, que a su vez requieren comunidad, apoyo y una experiencia de vida que ofrezca coherencia a la forma de vivir y disminuya la resistencia basada en las experiencias de vida y el concepto actual de calidad de vida. Las interacciones entre los recursos y las demandas laborales generan experiencias, que de ser coherentes conducen a el fortalecimiento de ambientes que originan salud. Por ejemplo, hoy los estudiantes de Medicina y Enfermería, padecen obesidad, ansiedad, depresión entre otras enfermedades, secundario a estilos de vida que favorecen el consumo de alimentos ultra-procesados fuera de casa, carecen de las herramientas necesarias para manejar el estrés, no duermen el tiempo suficiente ni practican actividad física. Sin embargo, como profesionales egresar con el deber de prescribir lo contrario a lo que practican, pero no saben cómo hacerlo (Shekhar et al., 2022).

A través de un modelo de comunidad de aprendizaje digital que se adapte mejor a las características de la organización se facilitaría la adopción e incorporación de la MEV a la cultura organizacional de la ECS y al plan de estudios, que sirva para atender la pandemia de enfermedades crónico-degenerativas ocasionadas por el estilo de vida no saludable.

Sus características ideales deben ser:

- Facilitar la formación en Medicina del Estilo de Vida (ahorro de tiempo).
- Mayor retención de conocimientos (video).
- Que se pueda utilizar en el momento oportuno.
- Fácil adopción y utilización.
- Motivador.
- Crear comunidad
- Fortalecer el trabajo colaborativo.
- Ser una fuente de conocimiento confiable basado en evidencia científica.
- Atender la pandemia de enfermedades crónico-degenerativas ocasionadas por el estilo de vida no saludable.

Justificación

La sociedad, las instituciones de salud requieren profesionales de la salud que puedan enfrentarse a los principales problemas de salud actuales en el país y el mundo, en este caso la enfermedad arterial coronaria es la número uno, diabetes y el cáncer, es decir, las enfermedades crónicas no transmisibles, y desde el pasado año 2020 la infección por Sars-Cov-2 ha sido una causa de morbi-mortalidad importante, la segunda causa de muerte, pero su adhesión a comorbilidades como obesidad y las complicaciones de la diabetes han originado gran sobrecarga a los sistemas de salud.

Estos objetivos se diseñaron en la Cumbre del Milenio por la Organización Mundial de la Salud cómo estrategias para atender las necesidades humanas más apremiantes y los derechos fundamentales que todos los seres humanos deberían de disfrutar (Naciones Unidas, 2010). Algunos son:

- 1 Las necesidades de salud de las poblaciones vulnerables son prioridad.
- 2 Cero hambre, actuar sobre las causas y consecuencias de todas las formas de malnutrición (obesidad y desnutrición).
- 3 Asegurar vidas saludables y promover el bienestar para todos a todas las edades.
- 4 Proveer y promover la educación de alta calidad para todos, para que mejoren su salud .
- 5 Fortalecer la equidad en salud.

El 80% de las enfermedades crónico degenerativas que causan mortalidad prematura (Forouzanfar et al., 2016) son causadas por el estilo de vida no saludable (World Health Organization, 2021).

El plan de desarrollo del gobierno federal está alineado con los objetivos de desarrollo sostenible (Gobierno de México, 2019), y a su vez estos con los de UABC (Planeación UABC, 2019).

En México 70.3% de la población adulta vive con al menos un factor de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes o prediabetes, obesidad y/o dislipidemia.

Factores:

- Glucosa en ayuno (≥ 110 mg/dL) 50% de diabéticos no lo sabían.
- Colesterol (≥ 220 mg/dL) 80% de los pacientes no sabían que tenían dislipidemia.
- HTA ($\geq 140/90$ mmHg) 50% de hipertensos no lo sabían.
- Obesidad (IMC >30 kg/m²)

¿Cuál es la manera más rápida y efectiva de asesorar y conducir a la población sobre los cambios en el estilo de vida que impactan en el planeta, específicamente en los 17 objetivos de desarrollo sostenible? Una posibilidad es que alguien en quien confías te de la información y te acompañe en el cambio, puede ser un miembro de la familia o una figura externa de confianza: los médicos y enfermeros. Está comprobado científicamente que los médicos que practican ejercicio, lo prescriben. Que los médicos que no fuman, ayuden a sus pacientes a suspender el tabaquismo. Que los médicos que cuidan su peso, asesoren a sus pacientes obesos en la pérdida de peso (Obergh & Frank, 2009).

Una modelo de comunidad de aprendizaje digital que fomente cambios en el estilo de vida, que genere motivación y acompañamiento, hará que los cambios sean mas coherentes, incluso propiciarán quizás cambios en el ambiente, quizás incluso en políticas.

La práctica de la Medicina del Estilo de Vida por el médico fortalece la prescripción de hábitos de vida saludable a sus pacientes, un médico que conoce que es posible el cambio de comportamiento, que se ejercita y come saludable, con mayor frecuencia lo prescribe a sus pacientes en su práctica clínica, y le da mas importancia a la promoción de hábitos de estilo de vida saludable y a la prevención de enfermedades (Zhang et al., 2019).

Un modelo de comunidad de aprendizaje digital que fomente cambios en el estilo de vida, que genere motivación y acompañamiento, hará que los cambios sean mas coherentes, incluso propiciarán quizás cambios en el ambiente, quizás incluso en políticas.

Programa

Nombre y duración del programa.

Bienestar para los estudiantes de áreas de la salud con una duración de 8 horas.

Objetivos:

El objetivo de este programa de formación es describir y aplicar enfoques que ayuden a los profesionales de la salud a lograr y mantener un estilo de vida saludable aplicando los seis pilares de la Medicina del Estilo de Vida, lo que incluye una alimentación predominantemente basada en plantas enteras (sin procesar), practicar actividad física, promover higiene del sueño adecuada y participar en actividades de atención plena y psicología positiva a través de conexiones sociales saludables fortaleciendo el sentido de comunidad. El curso incluye ejercicios para aprovechar las fortalezas personales y las habilidades de liderazgo para mejorar la cultura organizacional y el ambiente académico de la ECS, fortaleciendo el concepto de universidad saludable y salutogénesis. Se promueve la participación en interacciones efectivas y positivas con los profesionales de la salud y sus pacientes. Se incluye también una autoevaluación de bienestar y autoeficacia con la finalidad de desarrollar un plan de acción personal.

1. Conocer, describir y aplicar enfoques que ayuden a los futuros profesionales de la salud a lograr y mantener un estilo de vida integral y saludable, que incluya los seis pilares de la medicina del estilo de vida.

2. Aplicar actividades de psicología positiva y conciente plena para el bienestar emocional, la salud física y mental con la finalidad de evolucionar a un estilo de vida mas saludable al preexistente. Enfatizando en que la perfección no debe ser enemigo de lo bueno.
3. Llevar a cabo una autoevaluación de su estilo de vida para desarrollar un plan de acción de bienestar personal.
4. Implementar al menos una estrategia para influir en la cultura organizacional hacia el concepto de universidad saludable a través de la salutogénesis, atendiendo al cuidado de la salud personal para apoyar el bienestar del equipo de futuros profesionales de la salud.

Estructuración de contenidos

Unidad 1: Introducción al bienestar de los estudiantes de las áreas de la salud (futuros profesionales del equipo de salud).

Unidad 2: Empoderando estudiantes hacia el cambio de comportamiento

Unidad 3: Pilares de la Medicina del Estilo de Vida: la ciencia detrás de los hábitos de vida saludables.

Unidad 4: Psicología Positiva

Unidad 5: Bienestar en la Universidad.

Técnicas y dinámicas de instrucción.

El curso se compone de cinco unidades en formato digital asincrónico a través de material audiovisual, ejercicios reflexivos y actividades virtuales que se compartirán a través de Instagram.

Los estudiantes interesados se unirán a la cuenta de Instagram “[@bienestudsalud](#)”, revisarán las publicaciones audiovisuales y mediante un enlace serán redireccionados a videos y referencias bibliográficas.

Selección de recursos didácticos (materiales de apoyo).

Se realizará a través de una cuenta nueva de Instagram de nombre: Bienestudsalud (Bienestar para estudiantes de áreas de la salud), en donde utilizarán principalmente fotografías, videos cortos e infografías, en las que los usuarios podrán redirigirse a través de enlaces a presentaciones, videos, charlas, podcasts y otros recursos en una página web, plataforma de Classroom y Youtube.

Se realizará una convocatoria para participar en las actividades y todos aquellos que acrediten los **requisitos de terminación** del curso recibirán un certificado universitario, pero además las cinco personas con mas interacciones (participación) en Instagram, es decir, aquellos con más “me gusta”, publicaciones de fotos de sus cambios, comentarios en la cuenta y por supuesto, que hayan completado las encuestas de autoevaluación y ejercicios breves recibirán incentivos para continuar sus cambios y aprendizaje.

- 1er Lugar estetoscopio Littman Lightweight
- 2do Lugar tarjeta de amazon 700 pesos mexicanos
- 3er lugar tarjeta de amazon 500 pesos mexicanos
- 4to lugar tarjeta de amazon 200 pesos mexicanos
- 5to lugar tarjeta de amazon de 200 pesos mexicanos
- 6to lugar tarjeta de amazon de 200 pesos mexicanos
- 7mo lugar tarjeta de amazon de 200 pesos mexicanos

Requisitos de terminación del curso para hacerse acreedor a constancia y/o a los incentivos en el tiempo previsto.

- 1.Revisar los videos
- 2.Contestar las encuestas iniciales y finales
- 3.Revisar el material de las cinco unidades
- 4.Interactuar en instagram
5. Tener una cuenta institucional de correo de la Universidad en la que estudian cualquier área de la salud (Enfermería, Medicina, Nutrición, Odontología o Psicología).

Temas:

Unidad 1 Introducción al bienestar de los estudiantes de las áreas de la salud (futuros profesionales del equipo de salud).

- 1.1 Psicología positiva.
- 1.2 Conceptos de bienestar y salud.
- 1.3 Síndrome de fatiga crónica.
- 1.4 Emociones positivas y hábitos de vida saludable.

Unidad 2: Empoderando estudiantes hacia el cambio de comportamiento

- 2.1 Pirámide del cambio de comportamiento
- 2.2 Teoría transteorética del cambio de comportamiento

Unidad 3: Pilares de la Medicina del Estilo de Vida: la ciencia detrás de los hábitos de vida saludables.

- 3.1 Autoevaluación del estilo de vida
- 3.2 Actividad física
- 3.3 Alimentación
- 3.4 Sueño
- 3.5 Manejo el estrés y salud mental
- 3.6 Conexiones sociales saludable
- 3.7 Limitar el uso de sustancias (alcohol, tabaco y drogas)
- 3.8 Actitudes, propósito y metas.

Unidad 4: Psicología Positiva

- 1.1 Psicología positiva. Definición y elementos
- 1.2 Estrategias
- 1.3 Modelo PERMA
- 1.4 Autocuidado

Unidad 5: Bienestar en la Universidad.

- 5.1 Conceptos salutogenesis, patogénesis, ambientes obesogénicos
- 5.2 Universidad saludable
- 5.3 Liderazgo en la cultura organizacional por el bienestar y la prosperidad.

Calendario

OCTUBRE 2022

DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Unidad 1: Introducción al bienestar de los estudiantes de las áreas de la salud (futuros profesionales del equipo de salud)

Unidad 2: Empoderando estudiantes hacia el cambio de comportamiento

NOVIEMBRE 2022

DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

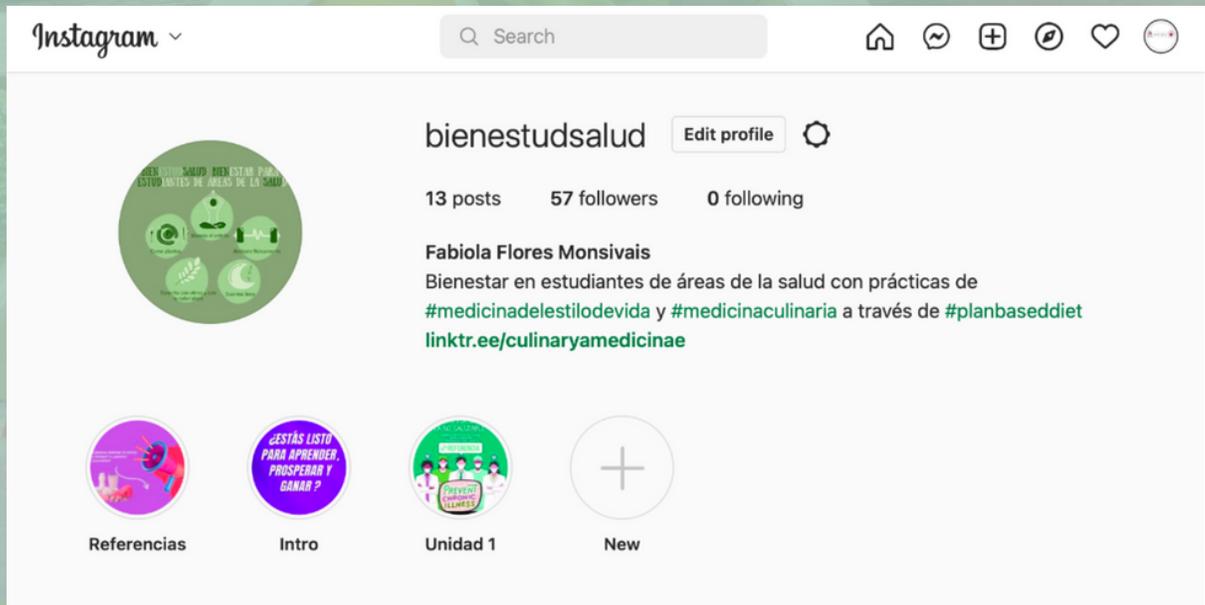
Unidad 3: Pilares de la Medicina del Estilo de Vida: la ciencia detrás de los hábitos de vida saludables.

Unidad 3: Pilares de la Medicina del Estilo de Vida: la ciencia detrás de los hábitos de vida saludables.

Unidad 4: Psicología Positiva

Unidad 5: Bienestar en la Universidad.

¿Qué es lo que los estudiantes deben hacer para participar?



1. Unirse a la cuenta de instagram [@bienestudsalud](https://www.instagram.com/bienestudsalud)
2. Seguir las instrucciones publicadas para el reto el día 19 de octubre.
3. Participar entre el 19 de octubre y el 15 de noviembre
4. Las constancias se entregarán entre el 1ro y el 5 de diciembre del 2022
5. Los ganadores de reto se anunciarán en "stories" por instagram "bienestudsalud" el 20 de noviembre del 2022.

Referencias

- Dysinger, W. S. (2013). Lifestyle medicine competencies for primary care physicians. *Virtual Mentor*, 15(4), 306–310. <https://doi.org/10.1001/VIRTUALMENTOR.2013.15.4.MEDU1-1304>
- Forouzanfar, M. H., Afshin, A., Alexander, L. T., Biryukov, S., Brauer, M., Cercy, K., Charlson, F. J., Cohen, A. J., Dandona, L., Estep, K., Ferrari, A. J., Frostad, J. J., Fullman, N., Godwin, W. W., Griswold, M., Hay, S. I., Kyu, H. H., Larson, H. J., Lim, S. S., ... Zhu, J. (2016). Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 388(10053), 1659–1724. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8/ATTACHMENT/1E91627F-EA99-4DF9-A135-175385EAF6F1/MMC2.PDF](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8/ATTACHMENT/1E91627F-EA99-4DF9-A135-175385EAF6F1/MMC2.PDF)
- Gobierno de México. (2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019 - 2024 . <https://www.gob.mx/agricultura/documentos/plan-nacional-de-desarrollo-gobierno-de-mexico-2019-2024>
- Hernández Campos, A. (2021, November 18). ¿Por qué perdí interés por mis pacientes y me siento tan cansado? Medscape. https://espanol.medscape.com/verarticulo/5908076#vp_2
- Houkes, I., Winants, Y., Twellaar, M., & Verdonk, P. (2011). Development of burnout over time and the causal order of the three dimensions of burnout among male and female GPs. A three-wave panel study. *BMC Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-240>
- López Mejía, M. (2020). Reporte de satisfacción profesional, práctica médica en tiempos de COVID-19 y calidad de vida: México 2020. <https://espanol.medscape.com/diapositivas/59000132#1>
- Maslach, C. (1981). Cuestionario 2: Maslach Burn-out Inventory (MBI) . Elsevier. <http://www.elsevier.es>,
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/JOB.4030020205>
- Medscape Physician Lifestyle & Happiness Report 2022. (2022). Medscape. <https://www.medscape.com/slideshow/2022-lifestyle-happiness-6014665#5>
- Morton, D. P. (2018). Combining Lifestyle Medicine and Positive Psychology to Improve Mental Health and Emotional Well-being. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1177/1559827618766482>
- Motluk, A. (2018). Do doctors experiencing burnout make more errors? *CMAJ: Canadian Medical Association Journal = Journal de l'Association Médicale Canadienne*, 190(40), E1216–E1217. <https://doi.org/10.1503/CMAJ.109-5663>
- Naciones Unidas, C. E. para A. L. y el Caribe. (2010). Acerca de los ODM. La Cumbre del Milenio. <https://www.cepal.org/es/temas/objetivos-de-desarrollo-del-milenio-odm/acerca-odm>

- Oberg, E. B., & Frank, E. (2009). Physicians' health practices strongly influence patient health practices. *The Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 39(4), 290. <https://doi.org/10.4997/JRCPE.2009.422>
- Patel, R. S., Bachu, R., Adikey, A., Malik, M., & Shah, M. (2018). Factors Related to Physician Burnout and Its Consequences: A Review. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 8(11). <https://doi.org/10.3390/BS8110098>
- Paving the Path To Wellness- Healthy body, peaceful mind, and joyful heart. (n.d.). Retrieved October 1, 2022, from <https://www.pavingwellness.org/the-book>
- Planeación UABC. (2019). Plan de Desarrollo Institucional 2019-2023 . http://web.uabc.mx/planeacion/pdi/2019-2023/PDI_2019-2023.pdf
- Reporte de actividades complementarias de las y los médicos: México 2022. (2022). Medscape. <https://espanol.medscape.com/diapositivas/59000162>
- Reporte de calidad de vida y desgaste profesional del médico: México. (2019). Medscape. <https://espanol.medscape.com/diapositivas/59000103#1>
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (Simon and Schuster, Ed.). https://books.google.com.mx/books/about/Flourish.html?id=YVAQVa0dAE8C&redir_esc=y
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Shanafelt, T. D., & Noseworthy, J. H. (2017). Executive Leadership and Physician Well-being: Nine Organizational Strategies to Promote Engagement and Reduce Burnout. *Mayo Clinic Proceedings*, 92(1), 129-146. <https://doi.org/10.1016/J.MAYOCP.2016.10.004>
- Shekhar, R., Prasad, N., & Singh, T. (2022). Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health status at the rural health-care institute. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 21. https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_206_21
- van Cappellen, P., Rice, E. L., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2018). Positive affective processes underlie positive health behaviour change. *Psychology & Health*, 33(1), 77-97. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320798>
- Vinje, H. F., Langeland, E., & Bull, T. (2016). Aaron Antonovsky's development of salutogenesis, 1979 to 1994. In *The Handbook of Salutogenesis* (1st ed., pp. 25-40). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_4/FIGURES/4
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Zhang, R., Lu, X., Wu, W., & Shang, X. (2019). Why do patients follow physicians' advice? The influence of patients' regulatory focus on adherence: an empirical study in China. *BMC Health Services Research*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/S12913-019-4127-9>