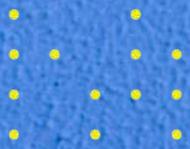


TENDENCIAS DEL SECTOR SALUD

Asegúrate de vivir



+ En esta cartilla:

● Tendencia 1. Comportamientos sociales que impactan la salud 5

- Tolerancia al fracaso
- Exposición digital de la vida
- Competitividad de personas y empresas
- Cambio en los valores
- Gestión de las emociones
- Vivir al extremo

● Tendencia 2. Personas responsables por su salud 10

- Salud 24/7
- Autoatención y medición
- Medicalización de la vida
- Gamificación para lograr objetivos

● Tendencia 3. Salud y desarrollo humano como apalancador de la competitividad empresarial 17

- Fronteras entre el entorno laboral, familiar y social
- Salud como potenciador de la competitividad
- La salud y las modalidades de trabajo



—● **Tendencia 4. Un enfoque holístico de la salud** **22**

- El bienestar como estatus
- Alimentación consciente
- La suma de saberes
- Muerte positiva
- Salud Financiera Vs la satisfacción del corto plazo

—● **Tendencia 5. Nuevos roles hacia el empoderamiento de la salud** **35**

- Nuevo rol del personal de la salud
- El Coach de la salud - Un enfoque integral

—● **Tendencia 6. La prolongación de la vida** **46**

- Preventiva, predictiva, regenerativa y de precisión para mejorar la calidad de vida
- Envejecimiento activo

—● **Tendencia 7. Redes y comunidades en torno al cuidado** **55**

- Las redes y apoyo social
- Redes sociales como acceso a la salud



+ **COMPORTAMIENTOS SOCIALES QUE IMPACTAN LA SALUD**

La sensación de estar en un cambio permanente y acelerado es una realidad. Nuestras sociedades son dinámicas, motivadas en gran parte por la unión de tres grandes megatendencias: la globalización, la hiperconectividad y la urbanización, dando origen a manifestaciones sociales que, por su peso en la vida de las personas y en la evolución de los países, terminan generando, directa o indirectamente, impactos en la salud. Un desafío que, implica un abordaje integral.



● ¿Qué está pasando?

Dentro de las situaciones sociales cambiantes más marcadas evidenciamos:

- Nuevas estructuras y dinámicas familiares en las que se resalta el hecho de que el rol y la responsabilidad de la crianza de los hijos se empieza a delegar a terceros (sistema educativo, familia extensa y empleados), conllevando a fenómenos como la pérdida de valores, la ausencia de habilidades para gestionar las emociones y el debilitamiento de la red de apoyo básica (familia), entre otros aspectos que conducen a las nuevas generaciones a ser vulnerables a los efectos de un mundo hiperconectado.
- La hiperconectividad ha permitido una mayor exposición de la vida en las redes sociales, desdibujándose el concepto de la intimidad y por consiguiente aumentando la fragilidad a situaciones como la comparación permanente con el resto del mundo 24/7 (aprobación - likes y desaprobación - *bullying*).
- La dependencia de la comunicación por medio de tecnologías virtuales ha disminuido las habilidades de socialización, disminuyendo la capacidad de relacionamiento con las personas en el mundo real. A su vez se limita la posibilidad de tener redes de apoyo, desencadenando en vidas solitarias.
- La globalización sumada al mayor acceso de la sociedad a las tecnologías de la información ha contribuido con el fortalecimiento de patrones de exigencia, consumo y vivencia desproporcionados que terminan legitimándose por el llamado comportamiento de rebaño (repetición de conductas o comportamientos de otros individuos de manera inconsciente), haciéndose visible, por ejemplo, en la alta competitividad laboral, académica e individual.
- La conexión por medio de tecnologías globalizadas facilita la conexión de personas con los mismos gustos. La información sin habilidades de comprensión lleva a la masificación de conceptos que terminan por convertirse en mitos como los relacionados con las conductas sexuales, por ejemplo, infectarse de VIH/SIDA para vivir con la enfermedad de manera crónica y despreocuparse por la protección, desconociendo la existencia de cepas resistentes.







+ SUBTENDENCIAS

- **Tolerancia al fracaso**

El ritmo de vida actual exige cada vez mayor rapidez y en ese afán de competitividad, no se deja espacio para el error. Los planes laborales, académicos y personales cada vez más se diseñan en escenarios óptimos en los que no se conciben los tiempos naturales para el aprendizaje, el ajuste y el repensar, por el contrario, la premura de tiempo para todo y la perfección parecieran ser metas a la que se quiere llegar a toda costa.

En la búsqueda de esos ideales se pierde la tolerancia al fracaso afectando la salud física, mental y social, acudiendo, por ejemplo, al suicidio como solución a la incapacidad de aceptar y asumir el error.

- **Exposición digital de la vida**

Vulnerabilidad por la exposición digital de la información: El internet ha permitido a la sociedad expresar sus opiniones, mostrar sus gustos y contar sus experiencias. La privacidad se ha convertido en un tema del pasado y las personas empezaron a encontrarse con nuevos riesgos como el hecho de ser “personajes públicos”, estando expuestos tanto a la aceptación como a la desaprobación.

- **Competitividad de personas y empresas**

La competitividad global ha llevado a que el mundo constantemente incremente sus niveles de exigencia con miras a ir siempre a la par con sus similares de otras regiones. Una carrera que ha generado modelos de exigencia desproporcionados en las personas, tendiendo a desbordar o a eliminar los límites entre la vida personal, laboral y académica.

- **Cambios en los valores**

El ritmo arrollador de la globalización y la urbanización impacta nuestros marcos de actuación. Cambios en las estructuras familiares y los nuevos roles de la mujer en la sociedad conllevan a una pérdida de valores y principios familiares y de las habilidades para la vida, siendo la población joven, la más vulnerable a este tipo de cambios.





- **Gestión de las emociones**

Debido a los cambios culturales y de estilos de vida se requieren destrezas para enfrentar los enormes desafíos y presiones del mundo contemporáneo. Estas destrezas facilitan el relacionamiento consigo mismo y con el entorno.

Cualquier desbalance en la vida de una persona que no tenga la capacidad de gestionar las emociones puede impactar directamente su salud, de ahí la importancia de contar con herramientas de autoconocimiento y gestión de las emociones que lleven identificarlas y administrarlas de manera correcta y sin afectar la salud.

- **Vivir al extremo**

En una búsqueda permanente por experimentar cosas nuevas para ser socialmente aceptados, pertenecer a un grupo, empatizar con ellos y vivir al límite con descargas constantes de adrenalina es lo que ha llevado a los jóvenes a vivir una libre sexualidad, sin preocupaciones, por ejemplo, el *“Bugchasing”* o caza del bicho (virus), una práctica reciente donde jóvenes homosexuales sanos buscan tener relaciones con hombres seropositivos para ser contagiados sin tener en cuenta que estas prácticas carecen de información sobre los verdaderos riesgos para su salud.



+ PERSONAS RESPONSABLES DE LA SALUD

La innovación tecnológica, la información en salud, la necesidad de tener control sobre los diferentes aspectos de la vida (certidumbre), los nuevos actores formales e informales en “salud y en estilos de vida saludable”, la pérdida de credibilidad en los sistemas de salud y la desconfianza en la industria farmacéutica y de alimentos han impulsado un cambio en las personas, pasando de ser pasivos a convertirse en consumidores activos, que buscan apropiarse de su salud.

Como resultado, los consumidores demandan cada vez más un mejor y mayor acceso a sus ideales del cuidado de la salud, buscando nuevas alternativas que desencadenan comportamientos basados en los autodiagnósticos, autoatención, automedicación y medicalización.

Un fenómeno que abre nuevas oportunidades para los diferentes actores de la industria, pudiendo llevar a los consumidores a un siguiente nivel en el que tomen decisiones informadas que realmente impacten positivamente su salud.



● ¿Qué está pasando?

- La relación entre cuerpo y bienestar ha pasado de generaciones que eran más tolerantes al dolor motivadas por aspectos culturales y religiosos, a una sociedad que ha llevado a asociar el concepto de sentirse bien con la búsqueda de soluciones en la medicina tradicional o alternativa, ante el más mínimo dolor o situaciones comunes de la vida diaria.
- Una mayor disposición de información inmediata, el acceso al internet y a diferentes plataformas tecnológicas han permitido obtener por parte de las personas un mayor conocimiento en torno a la salud teniendo resultados positivos, pero a su vez generando algunos riesgos en contra de su bienestar.
- Existe una desconfianza en los Sistemas de Salud y una pérdida de legitimidad en estos llevando a las personas-consumidores a automedicarse o buscar otras alternativas para resolver sus necesidades en salud, llevando a su vez a romper con la dependencia histórica a dichos sistemas.
- Existe un segmento de población que ha generado conciencia frente al impacto en su salud frente a los alimentos y medicamentos que consume, promoviendo el desarrollo de nuevos estilos de vida, enfocados en el consumo de productos naturales/ saludables.
- La tendencia de la inmediatez, sumada a la disponibilidad de herramientas de información personalizadas están llevando a la sociedad a tener una generación de personas que necesitan, como parte de su bienestar, el estar monitoreando sus signos vitales, variables fisiológicas y/o actividades corporales para generar certidumbre.
- Los estilos de vida saludables han encontrado en las redes sociales y en las tecnologías de medición personalizada, herramientas para el mejoramiento individual, estimular la competencia entre unos y otros a partir de la publicación de sus resultados y el crecimiento de sus seguidores.







+ SUBTENDENCIAS

- **Salud 24/7**

La sociedad de la información democratizó el acceso a los datos de salud, es así como ante la más mínima duda médica, las personas buscan encontrar respuestas en la red. Hoy se dispone de diferentes fuentes de información inmediatas, sustituyendo en muchas ocasiones las voces autorizadas, utilizadas en algunos casos para corroborar o controvertir conceptos de profesionales de la salud.

Se observa un interés de las personas por hacerse responsables del cuidado de su salud de manera integral, buscando un equilibrio entre lo físico, lo mental y lo espiritual encontrando a las redes sociales como uno de los aliados para encontrar este fin.

Internet y las diferentes plataformas tecnológicas han permitido la aparición de nuevos actores en torno a la salud y al bienestar que se han convertido no solo en legitimadores sino en autoridades encontrándose influenciadores en las diferentes redes sociales que se convierten en “expertos desinformadores” al promover conceptos erróneos que pueden terminar por afectar la salud al no contar con un respaldo y/o aval científico.

Youtube y Pinterest bloquearon a principios del año 2019 los contenidos que apoyan a las campañas antivacunas por considerarlos peligrosos o dañinos. Pew Research Center encontró que el 75 % de las discusiones sobre vacunas en Pinterest estaba en contra de ellas, por lo que la red social bloqueó las búsquedas de ese término.

El 88 % de los influenciadores de fitness, nutrición, salud y deporte en redes sociales da consejos errados sin respaldo científico ni aval por comunidades de profesionales, según estudio de la universidad de Glasgow en Escocia (05_2019)





- **Autoatención y medición de la salud**

El autodiagnóstico, que en generaciones anteriores estaba más orientado a ser realizado por intuición o por las experiencias de familiares o amigos, está avanzando hacia las plataformas informáticas que combinan las tecnologías de inteligencia artificial y telemedicina.

En sistemas de salud como el británico, que desde sus prácticas favorecen el acceso de los pacientes a los diagnósticos por telemedicina, se hace además evidente un comportamiento social ligado a los autodiagnósticos y es el de los denominados “pacientes impacientes”. De acuerdo con sondeos estadísticos británicos los pacientes impacientes acuden a los autodiagnósticos web bien sea porque no podían acceder a una cita médica o porque Google era la mejor opción ya que su médico no estaba disponible con la expectativa de rapidez que ellos tenían*.

Esta subtendencia de autodiagnóstico es apoyada por las aplicaciones wearables o tecnologías para ponerse en el cuerpo, que les permiten a las personas desde monitorear sus signos vitales, hasta recibir alertas frente a posibles señales de estar presentando una enfermedad.

En este sentido, los nuevos avances tecnológicos, sumados a las tendencias de los pacientes de preferir los autodiagnósticos se presentan como una oportunidad de optimización para los Sistemas de Salud, pudiendo impactar desde la prevención y la oportunidad diagnóstica hasta la reducción de costos.





- **Medicalización de la vida**

La medicalización es la conversión a procesos anormales de situaciones de la vida que han sido siempre normales, situaciones que no son médicas sino sociales, profesionales o de relaciones interpersonales, que se tratan de resolver a través de la medicina. Por ejemplo, el cansancio, la frustración, la calvicie, la fealdad, la celulitis, el envejecimiento, la infelicidad y el duelo, entre otras situaciones.

Un fenómeno que no es de hoy, pero que encuentra en las nuevas dinámicas sociales, científicas y económicas a sus grandes impulsores: la sociedad, los medios de comunicación, las instituciones político-sanitarias, los profesionales de la salud y la industria farmacéutica.

El aumento del nivel de vida lleva al consumismo, el mercado fomenta la demanda de medicina y la tecnología médica pasando a ser bienes de consumo, llevando a las personas a tener la capacidad de elegir diagnósticos y tratamientos, pero también a solicitar aquello que no se necesita o no está indicado. La enfermedad se ha convertido en un producto industrial alimentado por el deseo de estar sano.

Como contratendencia, se evidencia la búsqueda de diferentes alternativas para resolver las necesidades de salud y situaciones de la vida cotidiana, como la medicina naturista terapias alternativas (yoga, meditación, aceites esenciales) y alimentación consciente.

La medicalización parte de un problema que se considera anormal por la sociedad, se fortalece por diferentes sectores como la industria y las comunicaciones y puede terminar siendo parte del ejercicio médico.





- **Gamificación para lograr objetivos saludables**

La gamificación es el empleo de mecánicas de juego en entornos y aplicaciones no lúdicas con el fin de potenciar la motivación, la concentración, el esfuerzo, la fidelización y otros valores positivos comunes a todos los juegos. Una poderosa estrategia para influir y motivar a grupos de personas.

La gamificación en salud ayuda a la adopción de hábitos saludables, monitorizando y cuantificando metas diarias, recibiendo premios a medida que se alcanzan estas. Mediante el juego, se crea una rutina de comportamientos que favorece la motivación para conseguir objetivos saludables a corto y largo plazo. Los wearables son el mejor aliado de la gamificación ya que ayudan a monitorizar las diferentes variables a medir como por ejemplo la actividad física, y a conseguir el objetivo fijado.

A medida que los consumidores se comprometen con su salud, toman una mayor responsabilidad de su tratamiento y conocimiento de la enfermedad y aquellos que gozan de buena salud pueden permanecer así al estar más familiarizados con la prevención de enfermedades y la adopción de estilos de vida saludables. A medida que las personas adquieran más conocimiento sobre su salud, desearán establecer metas, medir su progreso, alcanzar los hitos y comparar su desempeño con ciertos puntos de referencia.

Se abren grandes oportunidades para aquellos que entiendan este nuevo modelo de relación entre la industria de la salud, los profesionales y los consumidores.



+ SALUD Y DESARROLLO HUMANO COMO APALANCADOR DE LA COMPETITIVIDAD EMPRESARIAL

Empresas y empleados como centros y actores clave de salud y bienestar es una frase que describe la etapa de transformación hacia donde tienden a avanzar los ambientes laborales. Se trata de un proceso en el que las compañías pasan de ser generadoras de ingresos y cuidar los riesgos ocupacionales a ser corresponsables de la salud y del bienestar del personal.

Un enfoque del que si bien se viene hablando desde hace varios años empieza a tomar más fuerza pasando de una visión de responsabilidad social a un compromiso que las empresas asumen con la protección de la productividad, la atracción y retención del talento humano y en general con el futuro de sus negocios.

Un giro que se presenta en momentos donde se hacen evidentes los efectos de la competitividad global en las nuevas dinámicas laborales y estas a su vez tienen un impacto más marcado en la vida de los trabajadores, generándose situaciones como el síndrome del trabajador quemado, la hiperconectividad y el sedentarismo laboral que terminan por impactar el rendimiento laboral.

En otras palabras, las empresas han entendido que hacerse corresponsables de la salud y el bienestar de sus empleados es contar con un talento humano saludable que finalmente termina siendo el principal potenciador de la competitividad empresarial.



Una gestión de la salud desde el ambiente laboral en la que abre oportunidades para el segmento de los aseguradores, pudiendo ser aliados estratégicos desde su experticia para el logro de los nuevos objetivos que se plantean las compañías y a su vez beneficiarse del impacto que estas estrategias tengan en la salud de sus asegurados.

• ¿Qué está pasando?

- La competitividad empresarial y personal está llevando a unos niveles de exigencia más altos y en algunos casos desproporcionados que terminan por alterar la vida personal, familiar y social, diluyendo estas fronteras e impactando negativamente el bienestar de los empleados y por ende la misma competitividad que se pretende alcanzar.
- Como respuesta a la irrupción de las responsabilidades laborales en los ambientes personales aparecen generaciones que exigen cambios reales que les permitan vivenciar un verdadero equilibrio en la vida y compañías que ofrezcan verdaderos programas de bienestar enfocados a facilitarles el acceso a la salud física, emocional y financiera tanto desde lo educativo como a lo preventivo y asistencial.
- El talento humano ha pasado de ser un demandante de empleo a un oferente y en ese sentido las compañías deben desarrollar estrategias de atracción y retención, encontrando en la gestión de la salud y bienestar un aliado primordial.







+ SUBTENDENCIAS

- **Dilución de fronteras entre el entorno laboral, familiar y social**

El equilibrio de la vida laboral, personal y social es uno de los factores más relevantes para atraer y retener al nuevo talento humano que ha tenido como espejo a sus antecesoras generaciones y considerando la flexibilidad laboral como un aspecto imprescindible.

Un cambio de pensamiento que se presenta en momentos donde el burn-out o síndrome del trabajador quemado ocupa más que nunca las páginas de las noticias empresariales y que toma fuerza en las políticas de salud mundial, al ser incluido recientemente como una enfermedad, que podrá traer importantes repercusiones para la responsabilidad y competitividad laboral.

Otro de los factores que impactan el equilibrio de la vida corresponde a la hiperconectividad, trabajadores 24/7 que sienten la obligación de estar permanentemente en “guardia”, llevando a aumentar la jornada de trabajo y borrando aún más los límites con los espacios y tiempos personales y familiares.

Un fenómeno que lleva a que cada vez sea más difícil dar descanso a la mente, hacer una pausa, relajarse y generar tiempo para sí mismo.

- **Salud como potenciador para la competitividad**

En un mundo de alta competitividad, la eficiencia es un valor innegociable para mantenerse a flote en medio de escenarios que se vuelven cada vez más globalizados. En la búsqueda de ese objetivo las compañías han encontrado que contar con empleados saludables es un aspecto clave.

Es así como se evidencia un crecimiento del espectro de empresas que promueven iniciativas basadas en la actividad física, la alimentación saludable, la salud mental y la salud financiera para tener un talento humano más competente. Una visión empresarial que responde como una contratendencia al sedentarismo laboral originado especialmente por el crecimiento de los oficios intelectuales, de escritorio y el teletrabajo.





- **La salud en las nuevas modalidades de trabajo**

Conciliar la vida laboral con la cotidianidad ha sido un pensamiento que sumado a las dinámicas de preservación del ambiente han impulsado el teletrabajo.

Desde el lado positivo el teletrabajo por su flexibilidad y manejo de horarios mejora el desempeño laboral, disminuye las interrupciones, facilita los resultados, aumenta la autonomía, genera mayor libertad, disminuye el nivel de estrés y permite la inclusión de personas con discapacidades. Además, el ahorro de tiempo y dinero que genera el menor desplazamiento se refleja en calidad de vida familiar.

Desde el lado negativo se evidencian situaciones como:

Aislamiento y menor socialización con los compañeros de trabajo, pérdida de oportunidad para la actualización del conocimiento.

Aunque en principio el teletrabajo debería reducir el estrés, hay personas que no se desconectan y tienden a trabajar durante jornadas interminables o en horarios poco adecuados.

Aumenta el sedentarismo al reducir la movilidad.

Abuso de tabaco y bebidas alcohólicas ante la permisividad del espacio familiar.

Interferencia familiar que afecta la concentración y la productividad.

Extensión del horario laboral que no es pagado.

Sabiendo que el teletrabajo es una tendencia que tiene grandes beneficios de cara a la competitividad y la eficiencia a nivel empresarial también tienen sus riesgos y efectos negativos sobre la salud y el desarrollo profesional de los empleados, por lo cual es responsabilidad de las empresas y empleadores garantizar las condiciones de adecuadas para trabajar y brindar las mismas oportunidades de la persona que se desempeña de manera presencial.



+ ENFOQUE HOLÍSTICO DE LA SALUD

En una época de cambios marcada por grandes avances científicos, la sociedad tiende a volver a la esencia de lo simple, de lo natural, de lo espiritual, en una búsqueda de un estado armónico entre la mente, el cuerpo y el espíritu, en equilibrio con el entorno.

En la búsqueda de este equilibrio, es clave la generación de la consciencia, como la capacidad para las personas verse, reconocerse y juzgarse, y como resultado empezamos a ver un mundo en el que el estatus ya no lo da el tener sino el ser y a partir de allí se hacen evidentes nuevas concepciones de vivir en las que se le da un valor preponderante a la salud como un habilitador para mayor disfrute de la vida, mayor desarrollo del ser humano y cuidado del planeta como garantía para el futuro de las próximas generaciones, a la espiritualidad como llave para un mejor vivir y a la alimentación como una fuente que va más allá de proporcionar energía.

Una serie de cambios que confluyen en el desarrollo de un enfoque holístico de la salud.



• ¿Qué está pasando?

Dentro de los comportamientos sociales que dan origen a esta nueva visión holística de la salud se encuentran:

- La felicidad o bienestar de las personas pasó de ser un tema de investigación de áreas como la filosofía, teología y psicología a la economía entendiéndolo como un habilitador del crecimiento y desarrollo económico. El concepto de desarrollo pasa de estar asociado únicamente a la capacidad de generar dinero y pasa a incorporarse a temas de la calidad de vida.
- Se presenta un resurgir de la espiritualidad que corre en paralelo con una pérdida de la religión como institución, estando frente a una denominada era “transreligiosa” en la que las personas se mueven de forma permanente entre varias corrientes buscando elementos que les permitan incrementar su ganancia de bienestar.
- El acelerado desarrollo de la tecnología en especial la relacionada con la inteligencia artificial está llevando a las personas a repensar la importancia de su papel en la sociedad y a una mayor valoración de los aspectos que le dan el carácter de humano (equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu).
- Los evidentes cambios del deterioro del planeta han generado un despertar de conciencia frente a la sociedad de consumo, propiciando movimientos centrados en la importancia de vivir en armonía con el entorno para el desarrollo del ser humano.







+ SUBTENDENCIAS

- **El bienestar como símbolo de estatus**

Asociar el estilo de vida saludable con el éxito personal es una corriente actual que se contrapone a la concepción que durante muchos años se tomó como una verdad absoluta, “el estatus lo da la posesión de bienes materiales”.

En la actualidad las personas tienden a mostrarse más inclinadas a la adopción de hábitos saludables, el disfrute del ejercicio, el consumo de experiencias, vacaciones orientadas en la salud y el bienestar, el uso de dispositivos para monitorear la salud, el uso de vestimenta deportiva en toda instancia de vida ropa “athleisure”, la búsqueda de experiencias de retiro espirituales, la falta de posesiones materiales, la falta de grasa corporal e incluso de pensamientos egoístas, ahora define la aspiración y el centro de interés de las personas por el bienestar.

El interés por permanecer saludable combina actividades de bienestar con la actividad física generando beneficios psicoterapéuticos ampliándose a opciones más esotéricas, de tipo boutique y spas urbanos. Una nueva y holística generación de gimnasios propone que los usuarios se definan a sí mismos generando una marca que identifique su estilo de vida, haciéndolo visible a través de las redes sociales. Adicionalmente se promueve el sueño saludable, considerándolo parte vital de un estilo de vida para la construcción de la salud.

Las vacaciones enfocadas en el bienestar para tomarse un tiempo libre, transformarse y volver como una persona mejor y más feliz, una combinación entre un retiro, un campo de entrenamiento, un spa y una sesión de terapia ambulante que busca refrescar el cuerpo y mente.





• Alimentación Consciente

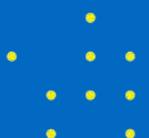
El empoderamiento para una alimentación saludable responde a variables presentes en el entorno como el acceso a más información, el aumento del sobrepeso y la obesidad, el culto a la estética, la desconfianza en la industria de alimentos, debates entre la alimentación carnívora o la vegana, lo local o lo global, lo rápido o lo nutritivo y lo industrial o lo natural o lo artesanal, entre otros, abriendo espacio a nuevos relacionamientos y comportamientos de la población con la alimentación.

Cada vez son más populares las "no-no list" (alimentos sin azúcares, conservantes, colorantes, alérgenos, gluten, modificación genética) y se empiezan a demandar las etiquetas limpias en las que se incluya no solo la información nutricional sino la trazabilidad del producto en términos de prácticas éticas y sostenibles.

En esta misma línea se encuentra el 'realfooding', que no solo es un estilo de vida, sino un movimiento que defiende la alimentación saludable "frente al lado oscuro" de la industria alimentaria, el cual invita a consumir productos naturales con un procesamiento mínimo alejándose de los alimentos ultraprocesados que provocan un daño a largo plazo a la salud (obesidad, diabetes tipo II, algunos cánceres o lesiones cardiovasculares).

Comida real implica alimentos mínimamente procesados; el ingrediente del alimento es el propio alimento, mientras que los ultraprocesados son mezclas de más de cinco ingredientes, destacándose los azúcares, las harinas y aceites vegetales refinados, los aditivos y la sal, nada saludables.

Como contratendencia encontramos la Ortorexia, la cual hace referencia a la obsesión por menús perfectos, lo que termina por convertirse en una compulsión paralizante, que se empieza a describir como la enfermedad disfrazada de virtud, conocidos como 'health food junkies' (drogadictos de la comida sana), se ven obligados a seguir una dieta que excluye la carne, las grasas, los alimentos cultivados con pesticidas o herbicidas y las sustancias artificiales que pueden dañar el organismo, pudiendo acarrear carencias nutricionales y desencadenar una enfermedad psiquiátrica grave.





Hoy se desconoce de dónde viene la comida o todo lo que tuvo que pasar antes de llegar a nuestro plato. La idea que tenemos de lo que es una buena comida cambiará medida que la tecnología de cadena de bloques brinde total transparencia al sistema de alimentos. El impacto ambiental de cada elección que hagamos con respecto a nuestros alimentos será más claro para nosotros. Conoceremos mucho más sobre la nutrición, el cuerpo humano y el impacto que tienen las diferentes opciones alimenticias en nuestra salud y en el ambiente.

Actualmente se promueve alimentación personalizada basada en estudios genéticos, como es el caso de Nestlé, reconocida empresa de dulces que con las nuevas tendencias en salud le han obligado a cambiar su enfoque adaptándose a los nuevos cambios del mercado, creando Nestlé Wellness Ambassador, un programa que utiliza test de ADN, redes sociales e Inteligencia Artificial para crear planes de dietas personalizadas, evaluando vulnerabilidad a enfermedades como presión sanguínea alta o la diabetes. Luego ofrece consejos alimenticios adaptados a las necesidades, así como unas vitaminas suplementarias que sirvan de apoyo. (E&Y, 2019)

Alimentación Consciente: en promedio pasamos dos horas y media al día comiendo, pero no somos plenamente conscientes de lo que estamos comiendo, y esta alimentación sin sentido, la falta de conciencia de los alimentos que estamos consumiendo, puede estar contribuyendo a la epidemia mundial de obesidad y otros problemas de salud. La alimentación consciente implica atención plena: centrarse en el momento presente, al tiempo que reconoce y acepta sus sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Esta más allá del individuo, abarcando cómo lo que se come afecta al mundo. En esencia, comer con atención significa estar totalmente atento a su comida, a medida que la compra, prepara, sirve y consume.





- **La suma de saberes para un bienestar integral: medicina oriental + medicina occidental**

La divulgación en occidente de las filosofías y prácticas orientales de meditación comenzó con la marcha de jóvenes occidentales a países asiáticos, en busca de la novedad y libertad, que complementado con la huida de monjes tibetanos de su país acabó con la creación de numerosos centros budistas en todas las grandes ciudades occidentales, propagando así las tradiciones meditativas de Oriente.

En esta encrucijada histórica de principios del siglo XXI, estamos siendo testigos de la irrupción de las prácticas meditativas orientales en la teoría y en la práctica de la ciencia occidental.

La psicología occidental se está madurando con técnicas relacionadas con la atención plena, encontrando diferentes posibilidades terapéuticas. Existen diversas técnicas surgidas en la psicología occidental, en las que el mindfulness juega un papel destacado como son la reducción del estrés, la terapia cognitiva, la terapia de aceptación y compromiso, y la terapia conductual dialéctica. Por otro lado se observa un mayor grado de maduración en occidente de las neurociencias, y su conexión con la práctica de la meditación, pudiéndose estudiar los pensamientos y las emociones conociendo así la interacción mente-cerebro por primera vez en la historia de la humanidad.

La búsqueda del equilibrio en los seres humanos cada vez es más frecuente, considerando la relación que existe entre el cuerpo, la mente, las emociones, el intelecto y el componente social, los cuales se relacionan e influyen entre sí. Adicionalmente se incluye también el medio ambiente y la sostenibilidad de este buscando tener un enfoque de vida plenamente ecológico.





La medicina oriental busca ese equilibrio entre ese ser humano integral con el universo, promoviendo un enfoque holístico. Gran parte de esta medicina se basa en que todo es energía, y en armonizarla cuando hay un desequilibrio manteniendo o recuperando los procesos homeostáticos del individuo para evitar la aparición de la enfermedad, mientras que la medicina occidental busca principalmente el tratamiento de esta.

Terapias complementarias como el mindfulness, el Yoga, la meditación, tai chi, reiki, quiropraxia entre otras intervenciones mente/cuerpo crecen en su práctica como una alternativa para abordar la salud y el bienestar, sumado a la medicina tradicional complementaria (MTC), buscando entender al ser humano en su integralidad. Un fenómeno que va en tendencia creciente y que ha adquirido tal importancia que la Organización Mundial de la Salud aprobó una estrategia para favorecer entre 2014 y 2023 la integración de las medicinas tradicionales complementarias (MTC) a los sistemas nacionales de salud, propendiendo por la desmedicalización de la medicina, la apropiación de la salud y la búsqueda del bienestar integral.

Los patrones de uso de las medicinas tradicionales complementarias se basan en factores como la cultura, la importancia histórica y las leyes, existiendo países en donde estas son una de las principales prácticas de atención de salud por la falta de disponibilidad o acceso a los servicios convencionales como en países del África, otros países donde su uso se relaciona con influencias culturales e históricas como Singapur y Corea, y otros donde se usan como terapia complementaria, principalmente países desarrollados como Estados Unidos y países de Europa.

Desde las personas se encuentran diferentes motivadores para el uso de la MTC, como el deseo de obtener más información sobre las opciones disponibles, insatisfacción con los servicios de salud existentes, el interés por la atención integral, la prevención de enfermedades, el mantener calidad de vida cuando la curación no es posible, evitar efectos adversos con otros tratamientos o el fracaso de tratamientos de medicina convencional.





En numerosos países en desarrollo la MTC cumple una función importante para satisfacer las necesidades de atención primaria, y generando beneficios como mejora más rápida de la salud y gastos menores para las personas. También se presenta una reducción en los costos médicos asistenciales cuando se integra la MTC a la medicina convencional, con reducción en la mortalidad, menor tasa de hospitalización y menor costo de medicamentos entre otros.

Un problema actual es la predominancia de servicios curativos, hospitalarios y orientados a las enfermedades, con exceso de puestos directivos que propician enormes ineficiencias. La MTC de calidad podría contribuir para alcanzar la cobertura sanitaria universal. Desde 1990, compañías de seguros públicas y privadas de muchos países cubren algunas prestaciones de MTC, y el número de médicos interesados en esta va en aumento. Su integración a los sistemas nacionales de salud ofrecerá más opciones de elección a las personas tanto para el tratamiento de enfermedades crónicas y agudas como para promover la salud.

“No tiene por qué haber conflicto entre la medicina tradicional y la medicina occidental, ambas pueden combinarse de forma armoniosa y beneficiosa, en un sistema que aproveche lo mejor de cada una y compense también las deficiencias de cada una”. Dra. Margaret Chan, Directora General de la OMS

Para que la MTC desarrolle plenamente sus posibilidades se deberá informar a las personas acerca de los posibles riesgos y beneficios.

Como contra tendencia, la popularización de la MTC y las terapias complementarias, así como la masificación de prácticas saludables y más naturales, plantean retos frente a las visiones absolutistas de personas que abandonan por completo su tratamiento de medicina occidental, pudiendo repercutir negativamente en su estado de salud.





- **Muerte positiva**

El surgimiento de lo que se denomina "muerte positiva" se está reinventando casi todo en torno a la muerte y al morir, desde las mejores formas de experimentarlo hasta la invención de nuevos rituales donde cada vez más personas exploran la muerte y las tradiciones de muerte cultural espiritualmente diversas, como parte de cualquier "buena vida" mental.

La muerte pasa a ser una experiencia más humana, donde el luto y los funerales se incorporan como parte de una vida mentalmente sana. Hasta hoy el mundo del bienestar ha estado obsesionado con 'vivir bien', enfocándose en mantenerse bello y joven, pero ahora surge un nuevo concepto del "morir bien", aceptando la realidad y permitiendo que la transición sea algo mejor.

En contra posición existen dos fuerzas modernas que son cómplices de una sociedad que niega la muerte: Una industria biotecnológica que pretende "curar la muerte" y extender la vida, y el mundo del bienestar, con su insistencia en mantenerse joven.

El doula de la muerte: nuevo rol en torno al cuidado del moribundo, llamado el "doula de la muerte", persona que asiste en el proceso de morir, como una matrona lo hace en el proceso del nacimiento, entrenando a las personas para la muerte con un apoyo continuo, antes, durante y después de que ocurra.

Replanteamiento de los funerales: a medida que las personas se vuelven menos ligadas a las religiones o han adoptado identidades espirituales más flexibles, pasan a tener celebraciones personalizadas, menos "funerarias", surgiendo el concepto de "funerales vivos", reuniones que se celebran junto a la persona moribunda donde se come, bebe, ríen y se cuentan historias (lo han llamado FUN-erales). Este nuevo concepto parece tener beneficios psicológicos para la persona moribunda y sus seres queridos donde pueden mostrarse agradecidos, llorar juntos y dejar menos cosas sin decir. Más personas están considerando los funerales en el hogar, eliminando a los intermediarios y restaurando los rituales físicos y la cercanía que se solía mostrar antes del siglo XX.





Plataformas y talleres para hablar sobre la muerte: ofrecen espacios de conversación real, blogs, podcasts y canales de YouTube. Se organizan eventos como los Salones de la Muerte, o los festivales Reimagine End of Life como en Nueva York y San Francisco, con talleres, presentaciones y exhibiciones que exploran la muerte. Existen actualmente más de 7.500 cafés en 63 países.

Cambia el concepto de los entierros: las personas se han vuelto más conscientes de lo ambientalmente tóxico que llegan a ser el embalsamamiento, el entierro en bóvedas o la cremación, buscando otras opciones de entierro más amigables con el medio ambiente, más simples y económicos, representando la necesidad de regresar a la naturaleza, para ser restaurados después de la muerte. Por ejemplo Bios Urn®, que es una urna biodegradable para convertir los restos mortales en un árbol después de la vida, elaboradas de sal marina, de calabazas o de cáscara de coco que contienen las semillas del árbol en el que la persona desee convertirse luego de la muerte, o como la "cremación húmeda" para disolver los restos humanos y los entierros verdes en donde el cuerpo se envuelve en una cubierta lisa de fibras naturales y se coloca directamente en el suelo o en un ataúd biodegradable.

Viajar para morir bien o prepararse para la muerte: el "turismo de muerte" se refiere a las personas que viajan a lugares donde el sufrimiento y la enfermedad terminal pueden organizar un suicidio con asistencia médica, las personas con diagnósticos terminales lo hacen, ya sea para un retiro sanador, pacífico y que reduce el estrés antes de regresar a casa para enfrentar la muerte, o incluso para morir allí.

El poder de los psicodélicos frente a la muerte: una nueva serie de pruebas médicas muestra el poder de los hongos mágicos como la psilocibina, para el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Adicionalmente estudios sobre el impacto de estos para pacientes terminales predicen que se convertirán en medicina legal. Testimonios de usuarios con este tratamiento enfatizan que les redujo su miedo a la muerte. La psilocibina podrá ser una parte importante de la caja de herramientas de "morir bien" en los próximos años.





Otros actores para la muerte positiva son los médiums psíquicos y los guías espirituales, que funcionan como una especie de terapia de grupo empática en la que las personas resuelven problemas no resueltos con quienes se han ido y exploran colectivamente la pérdida y la muerte.

Es así como explorar la muerte se convierte en parte de una vida sana. Deepak Chopra argumenta que el miedo a la muerte es una de las formas más grandes de estrés que perjudica la salud humana y que comprender nuestra muerte inevitable es tan importante para el bienestar como el buen sueño, la nutrición, la meditación y el yoga. Explorar la muerte de forma activa se está convirtiendo en una práctica de bienestar.

- **Salud financiera Vs. Satisfacción del corto plazo**

La falta de salud financiera puede llevar a problemas de salud mental. La incapacidad para ahorrar, el endeudamiento sin control, la pérdida de empleo sin respaldo económico, llegar a la edad de pensión sin recursos para solventar el retiro laboral son situaciones que parecen ser la regla en la sociedad actual.

De acuerdo con un informe de las Sociedad Americana de Psicología, la ansiedad permanente por el dinero puede llevar conductas de alto riesgo como el abuso de alcohol y drogas, excesos con la comida, comportamientos sedentarios, estrés y alteraciones del sueño que contribuyen a empeorar la salud mental y física de las personas, e incluso llegar al suicidio.

Aunque no hay estudios concluyentes al respecto, diferentes autores señalan que el endeudamiento puede desencadenar en problemas físicos como enfermedades gastrointestinales, lumbares o cefaleas.

Una relación entre deudas y deterioro de la salud física y mental empieza a ser abordado desde las nuevas alternativas en salud, llevando a la desmedicalización de dolencias o situaciones cotidianas de la vida que se pueden desactivar o evitar con buenos hábitos financieros.





La mayoría de los jóvenes desconocen las alternativas que existen para mejorar sus finanzas personales. Además de sus conductas cortoplacistas, propias de la edad, los jóvenes carecen de una cultura del ahorro, lo que preocupa que el seguir con este ritmo se ha convertido ya en una costumbre y se está perdiendo foco sobre el impacto que esto genera en el estilo de vida a largo plazo, la inmediatez, el estar sumergidos en el día a día y la satisfacción a corto plazo, la facilidad de compra traducido en tan sólo dar un clic los lleva a realizar compras y a utilizar servicios sin pensarlo, transformándolas en ocasiones en una necesidad, cargando con mayores deudas al no poder cubrir este tipo de gastos.

Así pues, la falta de educación, el temor al crédito por la gran desconfianza hacia el sector y la falta de gestión de sus emociones, son tres causas que provocan malas decisiones trayendo como consecuencia un deterioro en su salud financiera.



+ NUEVOS ROLES HACIA EL EMPODERAMIENTO DE LA SALUD

La tecnología vincula da al sector de la salud no solo viene cambiando las experiencias de los pacientes y sus familias, sino que también representa un gran impacto en los procesos médicos y las prácticas de los profesionales de la salud.

Big data, robótica e inteligencia artificial sumada a los avances científicos experimentados alrededor del genoma humano son desarrollos que vislumbran un cambio en el rol del personal de la salud, encontrando en la tecnología un aliado que le facilite su labor, no solo para impactar en mejores diagnósticos y tratamientos sino en disponer de mayores herramientas para interactuar con el paciente, gestionar su incertidumbre y explorar elementos más allá de la enfermedad.

Paralelo se evidencia una corriente de cambio en los sistemas de salud hacia un empoderamiento de la población frente a los estilos de vida saludables, dando un giro de la tradicional medicina occidental hacia un enfoque más holístico de la salud.



● ¿Qué está pasando?

Dentro de los aspectos que dan origen a un cambio del rol del personal de la salud se encuentran:

- La incorporación de nuevas tecnologías que impactan en los diagnósticos y en los tratamientos y pronósticos.
- Se ha iniciado un proceso de masificación de la telemedicina con beneficios evidentes como un mayor acceso, mejor oportunidad diagnóstica y reducción de las barreras de tipo cultural que limitan el acceso a la atención presencial.
- Las personas asisten a la consulta médica con el fin de corroborar un diagnóstico cuya información han obtenido a través de las tecnologías de autoatención y autodiagnóstico.
- El fácil acceso a la información de salud puede generar mayor incertidumbre en las personas, presionando a los médicos a solicitar exámenes o tratamientos innecesarios aumentando así los costos en salud.







+ SUBTENDENCIAS

- **Nuevo rol del personal de salud: la automatización de la salud y el nuevo rol de médicos y pacientes hacia el empoderamiento**

Se observan opiniones encontradas sobre el futuro rol del personal de la salud ante la posibilidad de que los desarrollos tecnológicos y la Inteligencia artificial (IA) los reemplace.

Están quienes opinan que el introducir la IA podría ser más económico que contratar y capacitar a nuevo personal, adicionalmente se puede monitorear pacientes de forma remota y suplir la demanda de médicos que crece más rápidamente que la oferta, frente a los desafíos que para los sistemas de salud son en gran parte los altos costos médicos. La IA es más precisa que los médicos en la realización de diagnósticos, pronósticos y tratamientos con capacidad casi ilimitada para el procesamiento de datos, el aprendizaje y la autocorrección, la integración de cantidades de datos para tener una imagen completa de la salud de las personas a lo largo de su vida y con la posibilidad de "leer" literatura científica en rápida expansión y enseñarse a sí misma. Sería una ilusión creer que los médicos de hoy podrían aproximarse a este conocimiento. Con respecto a la calidad de la atención no sería necesario contar con humanos, ya que las máquinas y los sistemas podrían llegar a ser más confiables además de no presentar conflictos de interés. Los pacientes jóvenes o con diagnósticos leves generalmente no requieren de la empatía de los médicos pues simplemente buscan resolver su situación de salud, prefiriendo así el uso de la tecnología. Por otro lado están quienes opinan que aunque las máquinas serán cada vez más capaces de realizar tareas que antes eran de los médicos, estas nunca los reemplazarán por completo, pues éstos seguirán siendo mejores para tratar al paciente como una persona integral, lo que implica el conocimiento de las relaciones sociales obteniendo un conocimiento holístico de la enfermedad del paciente en relación con su vida, involucrando ideales como la confianza, el respeto y la responsabilidad que no son fácilmente accesibles para las máquinas.

Una relación médico-paciente se caracteriza por pensamiento asociativo y lateral y es importante para la curación ya que las preferencias de los pacientes individuales difieren. No existen algoritmos para tales situaciones, que cambian dependiendo de las emociones, la comunicación no verbal, los valores, las preferencias personales, las circunstancias sociales prevalecientes, etc.





Los pacientes se benefician cuando los médicos pueden interpretar el significado que atribuyen a diferentes aspectos de sus vidas. El uso de la IA alcanza sus límites cuando se enfrenta a factores emocionales, sociales y no cuantificables que contribuyen a la enfermedad. Los síntomas sin causa fisiológica identificada son la quinta causa de consulta en EE. UU. Los pacientes se benefician cuando los médicos pueden interpretar el significado que atribuyen a diferentes aspectos de sus vidas, adicional al sentir que han sido escuchados por alguien que entiende la gravedad del problema y en quién puede confiar. La enfermedad tiene un aspecto subjetivo que no puede ser "curado" por una intervención tecnológica independientemente de su contexto humano.

Nuevas implicaciones en la práctica de la medicina del siglo XXI

Las nuevas tendencias en salud como la atención en cualquier lugar, el cuidado con base a grandes conjuntos de datos, el cuidado de las máquinas en reemplazo de los humanos y la globalización de la economía de la salud y los servicios médicos, hacen necesario un "reinicio" de la educación y de la práctica médica.

Los médicos aplicarán habilidades de gestión y equipo para delegar y comprender las responsabilidades dentro de los equipos de multiprofesionales; adaptar sus prácticas clínicas a la medición del desempeño y al pago por valor, y promover la salud de la población además de tratar pacientes.

Hay algunas habilidades "antiguas" que necesitan reavivarse de manera que el toque humano no sea abolido por la tecnología: (1) respetar el derecho de los pacientes a tomar decisiones de acuerdo con sus valores y comprender cómo estos valores afectan las decisiones de atención; y (2) tener habilidades para proporcionar los servicios humanos únicos que los pacientes necesitan, especialmente la empatía y la compasión.

Cuando los médicos ven a sus pacientes como sus maestros más importantes, el sentido mutuo de gratitud y respeto consolida la relación y mejora la experiencia de ambas partes. Es probable que la compasión se convierta, como lo ha sido en el pasado, en la clave de la práctica clínica en la era de la tecnología.





Hipócrates escribió: "Es más importante saber qué tipo de persona tiene una enfermedad que saber qué tipo de enfermedad tiene una persona". Nunca ha sido más importante en la historia de la medicina guiarse por la simpatía y la preocupación, por los sufrimientos y las desgracias de los demás y ser guiados por el principio de que sus pacientes son sus mejores maestros.

El surgimiento del médico empoderado en la era de la salud digital

La salud digital transforma la relación médico-paciente y las circunstancias del tratamiento. El empoderamiento del paciente, la difusión de la salud digital, el enfoque biopsicosocial-digital y la desaparición de la "torre de marfil" de la medicina conducen a un nuevo papel para los médicos, permitiendo que el trabajo de ser un profesional médico se vuelva más gratificante y creativo.

Los médicos empoderados "e-médico" pueden describirse como "electrónicos", utilizando las tecnologías digitales; "Habilitados", por regulaciones y pautas; y "empoderados" por tecnologías que respaldan su trabajo y sus pacientes empoderados (e-pacientes), también "comprometidos", al comprender los sentimientos y puntos de vista de sus pacientes, dar retroalimentación relevante e involucrarlos durante todo el proceso de curación. Así al comprender cómo las tecnologías apoyan o aumentan sus capacidades, los médicos podrán practicar la medicina como nunca antes.

La información, el conocimiento y las tecnologías dentro de la "torre de marfil" han comenzado a ser accesibles para cualquier persona a través de nuevas herramientas digitales, redes sociales o comunidades.

La salud digital conduce a una relación médico-paciente de igual nivel con una toma de decisiones compartida y la democratización de la atención". Las innovaciones tecnológicas se vuelven inseparables de la atención médica y a medida que los sistemas de atención médica en todo el mundo se están volviendo financieramente insostenibles, se hace necesario un cambio de paradigma. La educación médica tradicional prepara a los profesionales de la salud para dar respuesta a necesidades diferentes a las que hoy tienen los pacientes empoderados "electrónicos".





El empoderamiento del paciente está en auge

En la segunda mitad del siglo XX, el modelo biomédico de la medicina ha sido reemplazado por el paradigma biopsicosocial. El desarrollo de las enfermedades está relacionado con elementos biológicos, psicológicos y sociales donde se busca una causa, predictores, factores desencadenantes y de mantenimiento. Este enfoque se ha complementado con un componente digital, lo que lo convierte en el modelo biopsicosocial-digital. El componente digital significa que la expansión digital del ser biológico, la participación de la tecnología y el uso de redes son tan notables como los otros factores biopsicosociales.

El componente digital podría afectar los resultados de salud como por ejemplo permitir el acceso a personas con bajo nivel socioeconómico y / o en entornos remotos, las redes sociales en línea a través del apoyo social, el intercambio de información que influyen e impactan comportamientos en salud.

No solo los médicos se vieron afectados por las nuevas tecnologías, sino que estas también han cambiado las vidas y el manejo de las enfermedades del paciente quienes a través del acceso a la información se han hecho partícipes de su proceso de curación.

Todo lo anterior conduce a un nuevo rol para que los médicos se transformen en guías para sus pacientes, con el desafío de adaptarse y más que ser alguien que consume información y la transmite, se convierta en un especialista que dirige al paciente a información y servicios de alta calidad. Ya los pacientes no serán etiquetados como tales, sino como consumidores, usuarios, ciudadanos o personas que ya pueden utilizar los recursos públicos de la salud digital.

Todo esto implica equipar a los médicos capacitados “médicos electrónicos” con tiempo, oportunidades y tecnologías para cumplir con la visión moderna de un médico en ejercicio. A medida que la práctica de la medicina se convierte en un proceso de colaboración, no solo entre los profesionales de la salud, sino que también involucra a los pacientes, las características tanto de los pacientes electrónicos como de los médicos electrónicos se vuelven comparables, llevándose hacia una toma de decisiones compartida, amplia comunicación y manejando la salud y la enfermedad en equipo.





Las nuevas tecnologías podrán apoyar y reducir los elementos repetitivos del trabajo del médico permitiéndole pasar de ser seguro de sí mismo a ser curioso, de seguidor de reglas a creativo, y de héroe solitario a trabajador en equipo.

Habilidades y características del médico empoderado "e-médico":

Curiosidad, Trabajo en equipo

Creatividad, Compasión

Socio del paciente

Aprendizaje permanente

Salud digital

Alfabetización digital

Las habilidades de comunicación suficientes y la participación de los pacientes en la prevención y el tratamiento serán más importantes que nunca. La ubicación de la atención se ha trasladado al espacio personal del paciente (al hogar), lo que ha sido posible mediante el monitoreo remoto, uso de sensores y dispositivos portátiles, entre otros.

El trabajo en equipo eficiente es indispensable, ya que el desarrollo de la ciencia y la tecnología hace imposible que un sanador resuelva todos los desafíos por su cuenta. A medida que el conocimiento y el tratamiento se globalicen, serán necesarios equipos de investigación internacionales y la capacidad de trabajar con equipos clínicos.

Surgirán nuevas profesiones relacionadas con el cuidado de la salud, como científicos de datos clínicos, ingenieros de software médico o especialistas en medicina digital.

Entre las muchas habilidades mencionadas, hay tres pilares que cada médico debe tener en cuenta:

- 1. médico electrónico significa conocimiento y actitud positiva hacia las tecnologías digitales**
- 2. e-médico significa que la relación médico-paciente se convertirá en una asociación**
- 3. e-médico significa que la curación compasiva debe seguir siendo la base fundamental de la atención médica**

Para que ocurran los cambios mencionados anteriormente se hace indispensable fortalecer la competencia profesional y remodelar el plan de estudios médico. La educación médica debe incluir la preparación para la era digital.





- **Coach de la salud – Un enfoque integral**

Bien sea desde el papel de los profesionales graduados en áreas médicas o desde otros expertos en comportamiento humano, el denominado coaching de salud aparece como una nueva tendencia en el marco de la promoción y la educación de la salud.

Un perfil que avanza del enfoque tradicional de ofrecer información o dar consejos a llevar al paciente a descubrir de qué manera sus costumbres, hábitos alimenticios, ocupaciones, gustos y maneras de afrontar el día a día, entre otros factores, afectan la salud.

Una visión que va en línea con la definición que plantea la OMS para los procesos de educación al paciente, no simplemente como una transmisión de conocimientos sino como una participación activa del paciente.

El coaching de salud implica un enfoque del bienestar humano más holístico e integral, que incluye la salud física, emocional, mental y espiritual, y que emplea técnicas que llevan a empoderar a las personas con el fin de generar hábitos de vida saludables. Un paso de la medicina curativa a la preventiva.

Coach de la salud holística

Más de la mitad de los estadounidenses luchan contra las enfermedades crónicas. Uno de cada cuatro sufre de múltiples afecciones crónicas, las cuales están aumentando los costos de atención médica y la demanda en el sistema de salud; representan más del 80 % de las hospitalizaciones, el 90 % de las recetas y el 75 % de las visitas al médico. Para 2030, se proyecta que la economía global perderá \$ 47 billones debido a las cargas sociales y psicológicas de las condiciones crónicas no transmisibles como enfermedades cardíacas y respiratorias, cáncer, obesidad y diabetes. La buena noticia es que estas enfermedades son prevenibles, tratables y pueden retrasarse o aliviarse mediante simples cambios en el estilo de vida. Sin embargo, no es fácil. Cambiar los hábitos es difícil, y es probable que se enfrenten contratiempos y baja motivación. Un coach de salud holístico puede ayudar a establecer objetivos de salud y a guiar a la persona para alcanzarlos. Parte del trabajo de los coaches de salud holísticos es mantenerse informados y actualizados sobre las “modas” en cuanto a hábitos de vida, además de comprender cuáles son realmente saludables y producirán resultados razonables.



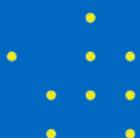


Los coaches de salud holísticos trabajan desde una perspectiva global de salud. Están capacitados para integrar sus necesidades mentales, emocionales y físicas en su plan de entrenamiento. En lugar de mirar solo los síntomas, conoce las preguntas correctas que debe hacer y las sugerencias correctas para ayudar a llegar a la raíz de los cambios de comportamiento que puede hacer a la luz de las necesidades emocionales y mentales de sus clientes.

El Coaching de Salud es un proceso de cambio para conseguir objetivos de salud. Sirve para pasar de una situación actual no satisfactoria a una deseada más funcional. Facilita que la persona cambie de perspectiva: desde sentirse incapaz de afrontar sus hábitos y/o problemas de salud a convertirse en una persona autónoma y responsable de sus propios cuidados. No es lo mismo tener una enfermedad que ser y sentirse enfermo.

Se aplica tanto a nivel preventivo (estilos de vida más saludables), como en patologías crónicas (mejora de la adherencia a controles y tratamientos...), y es útil tanto para las personas, pacientes, y familiares como para los mismos profesionales que los acompañan. Los profesionales de la salud, en su formación universitaria, adquieren pocas habilidades para comunicarse de manera eficiente con el paciente y/o a hacer frente a situaciones difíciles en el ejercicio profesional, razón por la cual muchos de ellos han optado por formarse y adquirir nuevos conocimientos, habilidades y herramientas para poder comunicarse de manera efectiva y afectiva y hacer un enfoque integral de sus pacientes acompañándolos en el cambio y/o generación de hábitos y comportamientos que impacten de manera positiva su calidad de vida, logrando a su vez, que los profesionales de la salud se sientan más satisfechos con su labor diaria, previniendo el estrés laboral y evitando el síndrome de "burn-out".

Un coach de salud puede cambiar la vida de las personas capacitándolas para que logren su bienestar, utilizando la motivación y una combinación única de habilidades facilitando el cambio de comportamiento de estas. Ayudan a las personas a crear estrategias altamente personalizadas para lograr los objetivos propuestos, como por ejemplo perder peso, aumentar su energía o mejorar la salud de su corazón. Además, los pacientes a veces recurren a coaches de salud para que los ayuden a cambiar los hábitos y controlar mejor las afecciones crónicas como la diabetes y obesidad.





Entrenadores de salud vs. Entrenadores de vida

Los entrenadores de la vida pueden abordar una variedad de problemas que afectan la salud (como estrés y el equilibrio entre vida laboral y personal), sin embargo, generalmente se centran en ayudar a cumplir objetivos de las personas en sus carreras profesionales, sus relaciones y su vida en general.

Los coaches de salud en algunos casos se denominan "coaches de bienestar", "coaches de salud integradores" o "coaches de salud y bienestar", y acompañan a personas que buscan hacer cambios positivos y mejorar su bienestar, proporcionando una orientación más profunda e individualizada que la que normalmente está disponible a través de la atención médica convencional. Ayudan a implementar cambios recomendados por el médico en la dieta y estilo de vida, y adicionalmente ayudan a mejorar las habilidades de toma de decisiones, aumentar la autoconciencia y aumentar la confianza.

El objetivo final del coach de salud es capacitar a la persona para que se haga cargo de su salud.



+ PROLONGACIÓN DE LA VIDA

El surgimiento de un movimiento social generando una mayor conciencia hacia el cuidado de la salud, del cuerpo, de la naturaleza, del ambiente, del planeta, la búsqueda de la eterna juventud y del buen vivir y el crecimiento de la clase media buscando mejores condiciones de vida llevan a profundizar la valoración que tiene para las personas el prolongar su vida.

Desde el siglo XIX la esperanza de vida media al nacer viene aumentando 1 año cada 5 años (se duplicó en 100 años), debido principalmente a la reducción de la mortalidad en las etapas de vida más tempranas (menor muerte materno infantil y mayor inmunización de la población), y a los avances médicos en el diagnóstico y tratamiento de diferentes enfermedades que en un principio se consideraban mortales y actualmente se consideran enfermedades crónicas, incrementando principalmente la supervivencia de la población de edad avanzada, lo que lleva a la pregunta: ¿Hasta dónde puede vivir el ser humano? Estudios científicos dan un límite de vida de la especie humana de 125 años. Hasta la fecha, ha sido una francesa la que más tiempo ha vivido, con 122 años. Según el Foro Económico Mundial las proyecciones actuales apuntan a que la mitad de los niños nacidos en 2018 podrán vivir por encima de 100 años. El reto es superar los 150 años pero con la calidad de vida de los 40 años.



El envejecimiento de la población se convertirá en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI, con consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad, entre ellos, el mercado laboral y financiero y la demanda de bienes y servicios (viviendas, transportes, protección social), así como para la estructura familiar y los lazos intergeneracionales. A nivel global, la población mayor de 65 años crece a un ritmo más rápido que el resto de los segmentos poblacionales. (ONU 2018)

Según datos del informe "Perspectivas de la población mundial 2019", en 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años (16 %), más que la proporción actual de una de cada 11 en este 2019 (9 %). Para 2050, una de cada cuatro personas que viven en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más.

¿Cuáles son los riesgos de la longevidad?

Si no se aplican cambios políticos, económicos, sociales y culturales, las consecuencias pueden ser gravísimas. Con el empobrecimiento masivo de una parte de la sociedad, específicamente las personas mayores, las personas tendrán que tomar decisiones durante una vida mas larga que aborden diferentes necesidades de consumo, ahorro, endeudamiento y pensión durante las etapas de su ciclo de vida. La educación tendrá que estar distribuida sobre todo el ciclo de vida, el aprendizaje permanente será fundamental para que los trabajadores tengan las habilidades y conocimiento exigidos para un mercado de trabajo que estará en constante cambio.

Habrá una mayor demanda de recursos, bienes y servicios a la par con un planeta con recursos limitados. Se prevén cambios en la sociedad, con una reducción en los hogares y las familias y una reestructuración de las clases sociales que tenga como criterio la edad. En política se espera un creciente peso de los mayores en las votaciones que podrán generar conflicto en las diferentes generaciones.

El envejecimiento prolongado será un desafío para los sistemas de seguridad social de los países, personas con mayor demanda de recursos económicos, sociales y de salud, con posibles limitaciones y/o discapacidades físicas y/o mentales que limiten su autonomía y productividad implicará una mayor responsabilidad para los estados requiriendo mayor inversión desde los sistemas sociosanitarios y de pensiones. Las personas pasarán un 25% más del tiempo que trabajaron, como pensionados o jubilados, lo que lleva a repensar los sistemas de pensiones del mundo los cuales fueron diseñados para cubrir períodos de 10 a 15 años de pensión acordes a la esperanza de vida de las poblaciones, pero los cuales se duplicarán con la longevidad esperada a futuro, lo que está exigiendo creatividad e innovación de los sistemas para encontrar nuevas formas de financiación. Implicará no sólo contribuciones sino también prestaciones de estos sistemas, más años de trabajo para las personas al aumentar la edad de jubilación, lo que a su vez requerirá un cambio en el mercado laboral, tener a esta población lo más saludable y productiva posible, capacitada y motivada, adicional al cambio cultural y mental que implicará.







+ SUBTENDENCIAS

- **Medicina preventiva, predictiva, regenerativa y de precisión para mejorar la calidad de vida**

La medicina preventiva, predictiva, regenerativa y de precisión buscan identificar las causas de enfermedades principalmente las crónicas y catastróficas con el fin de evitar su aparición, prevenir su desarrollo a través de estilos de vida y de comportamiento saludables, conociendo su probabilidad de aparición en algún momento de la vida o desarrollando tratamientos curativos que permitan a las personas vivir más tiempo y con mejor calidad aportando así a la extra longevidad y prolongación de la vida.

Dos fuerzas recientes están aumentando la negación de la muerte y la prolongación de la vida: La primera de ellas son las empresas de alta tecnología cuyo objetivo es "curar la muerte" y extender radicalmente la vida y la segunda es la comercialización de un mundo de bienestar que impulsa a la vida en una búsqueda eterna para nunca envejecer.

El surgimiento de "emprendedores de la longevidad": se enfocan en ver a la muerte como un código más para ser descifrado, con nuevas empresas biotecnológicas destinadas a brindar resultados para obtener una larga vida en un futuro no muy lejano, centrándose en la "Búsqueda para vivir para siempre.

Es así como las Investigaciones se centran en revertir el envejecimiento bajo la eliminación de células senescentes que propagan la inflamación crónica en el cuerpo, relacionadas por ejemplo con la demencia y el deterioro cognitivo, ensayos que muestran tratamientos que retrasan el cáncer y aumentan la vida útil media (en ratones) en un 35 %, la herramienta de edición de genes CRISPR con la que los científicos están más seguros de una era de terapia génica anti envejecimiento que elimina la enfermedad, y la identificación de 45 variantes genéticas promisorias incluso de personas que han vivido hasta 110 años que los investigadores de Harvard han encontrado.

El mundo del bienestar como cómplice de negar el envejecimiento y la muerte.





"El bienestar es un Sistema de creencias del siglo XXI que, psicológicamente hablando, está dirigido a evitar la ansiedad por la muerte ... porque, en parte, se convence a sí mismo de que el régimen correcto de dieta y ejercicio lo mantendrá perpetuamente joven o vivo".

Críticas como la anterior, sobre cómo se está comercialización las curas anti envejecimiento están agravando el miedo al envejecimiento y la muerte.

La bióloga celular Barbara Ehrenreich argumenta que los dos factores que definen la vida moderna son una existencia perpetuamente medicalizada y un mundo de bienestar comercializado que equipara la salud con la virtud, los cuales conspiran al no prepararnos para el envejecimiento y la muerte convirtiéndose así en fracaso personal.

La mayoría de las personas argumentan que el ejercicio, la alimentación saludable, la conexión social y la reducción del estrés no solo sirven para vivir más tiempo sino también para vivir mejor. Pero si se pretende vivir más de 100 años casi nadie está digiriendo los profundos problemas sociales, económicos, morales y ambientales que surgirán si alargar la vida se convierte en el objetivo ¿Se convertirá en una opción el tener largas vidas y la reproducción obligará a no tener crecimiento poblacional?, ¿Cómo pueden sostenerse el bienestar social y la seguridad social?, ¿viviremos en un mundo donde solo los ricos no envejecen? ¿Qué procedimientos cosméticos ya se están haciendo realidad? ¿Por qué gastaríamos nuestro dinero y energía en extender vidas cuando ni siquiera estamos invirtiendo lo suficiente en la calidad de vida de las personas como son en la atención médica, la educación y un entorno limpio?

"Para comprender cómo llegamos al momento en que se niega y se teme a la muerte de una manera sin precedentes, los mundos médicos como los del bienestar necesitan complementarse".

Se espera que para el año 2050, la esperanza de vida en todo el mundo aumentará. Una consecuencia será que las personas tendrán más tiempo libre y buscarán llevar un estilo de vida más saludable, especialmente porque las personas mayores nunca han estado en una posición financiera tan sólida, lo que hace que lleguen buenas oportunidades de inversión en los sectores de Salud, Nutrición y Ocio.



El negocio de la longevidad tiene un mayor potencial, pero la esperanza de vida más larga trae el inconveniente de las enfermedades crónicas y degenerativas en aumento, por lo tanto para controlar los costos asociados a esto la innovación juega un papel clave. Más allá del desarrollo de nuevos medicamentos y tratamientos, la demanda de tecnología médica está en aumento. La inteligencia artificial, el "Big Data" y el Internet de las cosas ayudarán a las personas a tomar mejores decisiones. Nuevas oportunidades surgen gracias a la medicina remota y los dispositivos móviles, utilizados para informar, alertar, registrar, entre otros beneficios.

Una vida sana implica una dieta saludable. El interés en la nutrición, principalmente derivada del problema de la obesidad, se está acelerando con el auge de la longevidad y el deseo de una vida saludable. Las empresas de alimentos se están volcando a mercados de alimentos orgánicos, frescos, con mayor valor nutricional y a la mejora de la productividad de las prácticas agrícolas.

Cada vez más las personas mayores disfrutan de mejor salud financiera. Además de su salud física, el dinero les ayuda a mantener muchas actividades. Las personas mayores que viven en áreas urbanas contribuirán a la mitad del crecimiento del consumo entre 2015 y 2030. Las principales prioridades de gasto son el cuidado personal, el hogar, el ocio y el ejercicio.

Antienvejecimiento, mito o realidad

Los resultados de estudios experimentales prevén la posibilidad de que en el futuro se pueda posponer aún más la muerte natural. No solo se prevé la prolongación de la esperanza de vida sino el aumento en el número de años sin enfermedad y discapacidad, es decir, la extensión de la esperanza de salud. Las intervenciones que son posibles en animales (por ejemplo, manipulación genética) y altamente efectivas en estos modelos experimentales pueden ser altamente tóxicas en humanos. Hasta ahora, la única "fuente de juventud y longevidad" comprobada es la adhesión a una dieta equilibrada rica en productos ricos en nutrientes naturales sin una ingesta calórica excesiva en combinación con ejercicio físico moderado / actividad física regular que comience lo más temprano posible en la vida. También hay algunos datos que apuntan al manejo del estrés, la calidad del sueño y la socialización que futuros estudios deberían abordar para confirmar su beneficio en el envejecimiento saludable.





No hay evidencia que las hormonas, las vitaminas o los suplementos antioxidantes puedan prolongar la vida. Un enfoque de curso de vida es esencial porque el proceso de envejecimiento y la acumulación de daño celular conducen al deterioro o al mantenimiento de la salud, comenzando en el útero y no cuando una persona cumple 60 o 75 años. Los cambios demográficos darán forma a nuevas perspectivas de las sociedades de todo el mundo y pondrán a prueba la capacidad de los sistemas de salud para proporcionar calidad de vida a personas mayores. Las sociedades del envejecimiento representan desafíos difíciles para los gobiernos y las agencias sociales, que deberían centrarse en la promoción del envejecimiento saludable para hacer frente a esta carga contemporánea.

- **Envejecimiento activo**

Cuando se habla del envejecimiento, longevidad o extralongevidad de una población de adultos mayores, se habla de personas saludables, enfermas y/o que viven en situación de discapacidad, pero que pueden seguir contribuyendo de una manera activa con sus familias, amigos, comunidades, etc., ampliando la esperanza de vida saludable y la calidad de vida a medida que envejecen.

El Envejecimiento Activo es el “proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (OMS). Este proceso comprende aspectos de participación y seguridad, a través de una participación continua en las actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas y no solo a la capacidad para estar físicamente activo.

Al evaluar las necesidades de salud de una persona mayor, no solo se debe tener en cuenta las enfermedades que puede presentar, sino también cómo estas interactúan con el entorno.

Los sistemas de salud que tienen en cuenta las necesidades complejas de la vejez y se ocupan de ellas de una manera integrada son más eficaces que los servicios que solo reaccionan a las enfermedades específicas. Los enfoques basados en el funcionamiento también pueden ser útiles para elaborar una respuesta de salud pública al envejecimiento de la población.





Sin embargo, el nivel de funcionalidad se determina no solo mediante la evaluación de las capacidades físicas y mentales, sino también por las interacciones con el entorno que habitan las personas que pueden abarcar las políticas generales, la situación económica, las actitudes o normas de la comunidad, las características físicas del entorno natural, las redes sociales, los dispositivos de apoyo que haya disponibles, entre otros.

Tendencias alrededor del envejecimiento activo:

El envejecimiento, un campo de oportunidades de negocio y generación de riqueza para la sociedad, permitiendo llegar a la vejez en las mejores condiciones de salud, tanto física como mental, y así entregar calidad de vida. La economía de la longevidad en EEUU genera un PIB de 6,3 billones de euros, según un estudio realizado por Oxford Economics y la AARP (la principal asociación de personas mayores de EEUU).

La **biomedicina**, que incluye la medicina personalizada, terapias de salud preventiva y el control de enfermedades crónicas.

Los entornos de vivienda que ofrecen alternativas más económicas frente a los altos costos que tienen las residencias geriátricas (La start up Bepreventd desarrolló unas etiquetas inteligentes que se acomodan a cualquier objeto de la casa permitiendo monitorear las rutinas del anciano, lo que facilita que pueda vivir en su domicilio de forma independiente).

Impulsadores de actividad física del mayor: desde gimnasios y entrenadores personales hasta apps y pulseras de actividad.

Iniciativas de ocio y viajes especializados en la tercera edad, así como servicios financieros y legales ajustados a sus necesidades.

Iniciativas de educación del adulto mayor donde las Universidades ofrecen iniciativas orientadas a la transformación digital, formación y tutorización para el desarrollo de planes de negocio, contactos y acceso a expertos en el campo del envejecimiento, además de acompañar a los emprendedores en la búsqueda de financiación.





Iniciativas de cuidado como es el caso de la start up “Cuidum” que actúa como una firma de cazatalentos de cuidadores domésticos y ofreciendo una variedad de servicios de acompañamiento garantizando seguridad y tranquilidad a sus clientes.

Iniciativas de acompañamiento legal como es el caso de “Testamento vital” que ofrece asesoría a las personas que no logran conservar sus facultades mentales en la última etapa de su vida, ya sea por demencia senil o por enfermedades como el Alzheimer permitiendo especificar los procedimientos médicos y los cuidados sanitarios que se quieren (o no) recibir, llegado el caso, además de ofrecer todo tipo de gestiones para que el cliente pueda ordenar sus asuntos antes de su fallecimiento.



+ REDES Y COMUNIDADES EN TORNO AL CUIDADO

Hoy, las redes Sociales hacen parte de nuestro estilo de vida, nos permiten comunicarnos, estar informados de manera global y su uso incluso, puede llegar a no tener límites.

En los últimos años, se ha producido una evolución espectacular de éstas, muy asociado al uso masivo de los dispositivos electrónicos móviles siendo una herramienta para mejorar la comunicación y la información pudiendo tener múltiples usos y beneficios acordes a las necesidades de cada persona. Dichas redes nos permiten influenciar y ser influenciados, nos permiten socializar, hacer parte de, participar, dar nuestras opiniones, adquirir conocimiento y experiencias de otras personas, entre otros beneficios.



● ¿Qué está pasando?

Redes sociales, redes de apoyo y/o cuidado que responden al entorno social y surgen por:

- Mayor envejecimiento, soledad y aislamiento, discapacidad y dependencia, cambios en los tipos de familia (parejas sin hijos); para soportar al sistema de salud (ante la urbanización y la migración a la ciudad); por los altos costos en salud siendo estas una forma de acceder a la información en salud y resolución de algunas de sus necesidades; por la conectividad y las nuevas tecnologías que facilitan la creación de redes a nivel del mundo.
- Conciencia social, querer servir a los demás (aprender a ser voluntario para el cuidado de otro)
- Intercambio de beneficios entre generaciones (universitarios que cuidan ancianos, jubilados que llevan su experiencia a empresas jóvenes)
- La necesidad de tener una mejor salud física, mental y social (agrupaciones, comunidades).







+ SUBTENDENCIAS

• Las redes y el apoyo social

El término “red” empezó a ser utilizado en la segunda mitad de los años cincuenta para representar el tejido de contactos y relaciones que una persona construye en torno a ella y su cotidianidad, como el conjunto de relaciones y vínculos en los cuales se encuentra inmersa (Barnes, 1972). Ligado a este concepto inicia el entendimiento de la persona como sujeto en interacción con otros, capaz de influenciar y de ser influenciada pasando del sujeto a la comunidad, incluyendo ésta a la familia, las relaciones informales grupales y las comunitarias y de los servicios, proporcionando apoyo social en forma de recursos materiales o de atención psicosocial.

El análisis de redes se reforzó, más adelante, con el modelo ecológico de desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979), que representa la interacción permanente de una persona y su entorno, permitiendo integrar las estructuras de redes sociales y las relaciones transaccionales de apoyo que se generan, entendiendo al ambiente como un conjunto de estructuras por niveles donde el nivel más inmediato lo forman los entornos de la persona en su desarrollo permanente (familia, escuela, trabajo, barrio, etc.) denominado microsistema, un siguiente nivel donde se encuentran las relaciones entre estos microsistemas inmediatos en los cuales está la persona denominándolo mesosistema, un tercer nivel donde se ubican los entornos en los cuales la persona no está presente pero es influido por ellos denominado el exosistema y un cuarto nivel donde están los factores socioeconómicos y culturales de carácter macrosocial externo denominado el macrosistema.

Las redes sociales estarían situadas o se formarían en el mesosistema, a partir de las interconexiones de los distintos y diversos microsistemas.

Algunas de las características o variables de la estructura de las redes son:

La Densidad (presencia de otros sujetos en la red con relación directa o indirecta)

La Conectividad (según el número de relaciones del sujeto con los otros)

La Distancia (referente a la distancia geográfica y/o relacional del sujeto con otros)

La Homogeneidad (según características sociodemográficas y sociales de los miembros de la red para evaluar el intercambio de recursos).





El apoyo social desarrolla las siguientes funciones básicas:

Apoyo emocional: referido al área afectiva. Se proyecta sobre las amenazas sobre la autoestima de la persona, que lo que la llevan a tener a alguien con quien hablar, de expresarse emocionalmente, de ser querido, escuchado y cuidado, manteniendo relaciones de confianza para alcanzar su equilibrio emocional.

Apoyo material: en forma de prestación o provisión de ayuda material o de servicios directos.

Apoyo de status: facilitando la pertenencia e integración en un determinado ámbito de relaciones sociales.

Compañía social: posibilitando la participación en actividades sociales, lúdicas y de tiempo libre que refuerzan el sentimiento de pertenencia y facilitan la conexión y contacto con otras redes sociales.

Capacidad de proporcionar apoyo, basado en la reciprocidad de las relaciones y la necesidad que tiene una persona de sentir que los demás también le necesitan y requieren de su atención y apoyo.

• Redes sociales como acceso a la salud

Son muchos los beneficios para la salud y el bienestar al tener una red social fuerte y activa.

Los problemas de salud, especialmente las enfermedades crónicas, son una circunstancia que generalmente cambia la forma en que una persona se relaciona con los demás, influyendo en su capital social, y es así como los médicos y demás profesionales de la salud están involucrándose cada vez más en las redes sociales al tener un alto un impacto en el resultado de salud de sus pacientes, pero más allá de los problemas de salud, las redes sociales se ven como grandes influenciadoras para mantener y propiciar una buena condición de salud y estilos de vida saludables.





Los principales beneficios de las redes sociales en salud según la Dra Anne Moorhead, Investigadora de la comunicación en atención médica en las áreas de salud mental y obesidad, son:

Una mayor interacción con otros que podrían satisfacer necesidades físicas y emocionales

Información disponible, compartida y personalizada;

Una mayor accesibilidad a la información de salud;

Apoyo entre pares / social / emocional;

Vigilancia de salud pública

Alto potencial de influir en la política de salud.

Sin embargo, se encuentran limitaciones de las redes sociales en salud que deben ser desarrolladas para que se alcance sus máximos beneficios, algunas de ellas son:

Privacidad y seguridad, ya que son vulnerables a los riesgos derivados del intercambio de información en línea y sus consecuencias para la confidencialidad y la privacidad.

Evaluación de validez, encontrándose limitaciones en la realización de ensayos controlados para determinar las efectividades y su impacto a más largo plazo en la relación paciente - profesional de la salud, que lleven a cambios de comportamiento.

Metodologías de diseño, ya que el empoderamiento del usuario, las características de diseño y la interactividad del contexto social son necesarios en los sistemas informáticos diseñados para pacientes, sus familias y sus comunidades lo que lleva a desarrollar facilitadores "expertos" para un sitio web de salud autogestionada.

Un sistema ecológico que involucre a las partes interesadas (para equilibrar la autonomía, la propiedad de la comunidad, las condiciones para la innovación y la protección de datos), enfocándose en los resultados de toda la comunidad y la participación de grupos comunitarios locales, empleando la teoría de los sistemas ecológicos y los principios de la Investigación Participativa, abordando la interdependencia entre el apoyo en línea y el mundo real y las redes sociales naturales de una persona, como los son su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo o estudio.





Calidad de servicio que requiere una perspectiva centrada en el usuario al presentar contenido e información que garantice una atención oportuna y personalizada, en donde deben realizarse revisiones periódicas de las discusiones de los miembros para evitar información errónea que corresponda con las recomendaciones de calidad de los profesionales y expertos.

Mejora tecnológica a través de herramientas interactivas más sofisticadas y emergentes para sincronizarse con los registros de salud personales y los dispositivos inteligentes.

Las redes sociales aportan una nueva dimensión al cuidado de la salud, ya que ofrecen un medio para ser utilizado por el público, los pacientes y los profesionales de la salud para comunicar sobre problemas de salud con la posibilidad de mejorar potencialmente los resultados de salud, convirtiéndose en una herramienta poderosa que ofrece colaboración entre usuarios al ser un mecanismo de interacción social para una variedad de individuos.

Aunque existen varios beneficios en el uso de las redes sociales para la comunicación de la salud, la información intercambiada debe ser monitoreada por su calidad y confiabilidad, y la confidencialidad y privacidad de los usuarios deben mantenerse. Sin embargo, se requiere más evaluaciones y revisiones sólidas e integrales para establecer si mejoran la práctica de comunicación de la salud tanto a corto como a largo plazo.





+ REFERENCIAS

- Lampert, M. P. y Poblet, M. (2018) Efectos positivos negativos del teletrabajo sobre la salud. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Disponible en: https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf
- Kasriel-Alexander, D. (2017) Tendencias mundiales de consumo 2017. Euromonitor International. Disponible en <https://go.euromonitor.com/white-paper-2017-top-10-global-consumer-trends-SP.html#download-link>
- Díaz, E. (2019) Las ocho tendencias para los consumidores del futuro. Ernst & Young Global Limited. Disponible en: https://www.ey.com/es_mx/consumer-products-retail/las-ocho-tendencias-para-los-consumidores-del-futuro
- 8 steps to mindful eating. (2016) Harvard Women's Health Watch. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/8-steps-to-mindful-eating>
- 2019 Global wellness trends. Dying well. (2019) Global Wellness Summit. Disponible en: <https://www.globalwellnesssummit.com/2019-global-wellness-trends/dying-well/>
- Could artificial intelligence make doctors obsolete? (2018) BMJ. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/363/bmj.k4563.full>
- Wartman, Steven. (2017) The role of the physician in 21st century healthcare. Association of Academic Health Centers (AAHC). Disponible en www.aahcdc.org/Publications-Resources/Series/NotaBene/View/ArticleId/20829/The-Role-of-the-Physician-in-21st-Century-Healthcare
- LOcchipinti, M. (2019) Los beneficios de trabajar con un entrenador de salud integral.



+ REFERENCIAS

- Wong, C. (2019) 17 de noviembre de 2019. ¿Por qué podría necesitar un entrenador de salud? Disponible en: <https://es.amenajari.org/articles/holistic-health/why-you-might-need-a-health-coach.html>
- Rodríguez, W. (2019) Longevidad: un reto para las sociedades del futuro. Instituto BBVA de pensiones. Disponible en: <https://www.bbva.com/es/podcast-longevidad-un-reto-para-las-sociedades-del-futuro/>
- Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Disponible en: https://www.who.int/topics/traditional_medicine/WHO-strategy/es/
- Health and well-being: focusing on the business of longevity. (2019) BNP Paribas - Wealth Management. Disponible en: <https://wealthmanagement.bnpparibas/en/expert-voices/health-longevity-well-being.html>
- Anti-aging: myth or reality. Reference Module in Biomedical Sciences. (2019) Elsevier Inc. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.11370-4>
- Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. (2015) Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- José Francisco Campos Vidal: Doctor por la Universidad de las Islas Baleares (UIB), Diplomado en Trabajo Social, Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Investigador Principal del Grupo Reconocido 'Conflicto, Cambio y Trabajo Social' de la UIB.
- T. Blanco, R. Casas, A. Marcol, I, Martínez. (2019) Micro ad-hoc health social networks (UHSN). Design and evaluation of a social-based solution for patient support. Journal of Biomedical Informatics. Vol. 89. Pág. 68 – 80. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1532046418302181>



+ REFERENCIAS

- Moorhead, Anne. (2013) A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. Journal of Medical Internet Research. Vol. 15, N. 4. Disponible en: <https://www.jmir.org/2013/4/e85/>
- Vicente M. Simón. Mindfulness y neurobiología (2006). Revista de Psicoterapia 6. Vol. XVII. Nº 66/67. Universidad de Valencia. Disponible en: https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf
- Eysenbach, G. (2019) The rise of the empowered physician in the digital health era: viewpoint. Journal medical internet research. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6454334/>

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de

Suramericana S.A ©

SEGUROS



+ **INGRESA A**
SEGUROSSURA.COM/SALUD/OBSERVATORIO
PARA MÁS INFORMACIÓN.

