

Extraído de Viento Sur

<http://vientosur.info/spip.php?article13571>

Frome (Somerset, suroeste de Inglaterra)

La ciudad que ha encontrado la mejor receta para las enfermedades: la comunidad

- solo en la web -



Fecha de publicación en línea: Jueves 8 de marzo de 2018

Descripción:

Frome, en Somerset, ha visto una gran reducción de los ingresos hospitalarios de urgencia desde el inicio un proyecto colectivo para combatir el aislamiento. El resto del país tiene mucho que aprender.

Licencia de Creative Commons BY - NC- ND Viento Sur

Frome, en Somerset, ha visto una gran reducción de los ingresos hospitalarios de urgencia desde el inicio un proyecto colectivo para combatir el aislamiento. El resto del país tiene mucho que aprender.

Si los resultados se confirman, podría ser uno de los más grandes avances médicos en las últimas décadas. Transformaría tratamientos, salvaría vidas y ahorraría una fortuna a los servicios de salud. ¿Es una droga? ¿Un dispositivo? ¿Un procedimiento quirúrgico? No, es una intervención novedosa llamada comunidad. Esta semana, los resultados de un ensayo en la ciudad de Frome en Somerset se publican informalmente en la revista *Resurgence & Ecologist*. (Se ha enviado un documento científico a una revista médica y está pendiente de revisión por pares). Deberíamos ser prudentes al asumir los datos antes de su publicación en la prensa académica, y siempre debemos evitar tratar la correlación como una causalidad. Pero esto no debería censurar el hacernos sentir un escalofrío de emoción acerca de las implicaciones, si los números resultan ser sólidos y el experimento puede ser replicado.

Lo que parecen mostrar los datos provisionales es que cuando las personas aisladas socialmente y con problemas de salud reciben apoyo de grupos comunitarios y voluntariado, el número de ingresos hospitalarios de urgencia disminuyen espectacularmente. Mientras que en todo Somerset las admisiones de urgencia aumentaron un 29% durante los tres años del estudio, en Frome disminuyeron un 17%. Julian Abel, un médico asesor en cuidados paliativos y autor principal del borrador, comenta: "Ninguna otra intervención registrada ha reducido las admisiones de emergencia en una población".

Frome es un lugar extraordinario, dirigido por un ayuntamiento independiente famoso por su innovación democrática. Hay un rumor de sociabilidad, un sentido de propósito común y un ambiente creativo y emocionante que hacen que sea diferente de muchas ciudades inglesas, y para el caso, bastante diferente del aburrido y abatido lugar que encontré la primera vez que lo visité, hace 30 años.

El proyecto "Compassionate Frome" fue lanzado en 2013 por Helen Kingston, una GP allí. Seguía encontrando pacientes que parecían vencidos por la medicalización de sus vidas: tratadxs como si fueran un conjunto de síntomas en lugar de un ser humano que tenía problemas de salud. El personal de su consultorio estaba estresado y desmoralizado por lo que ella llama "trabajar en el silo".

Entonces, con la ayuda del grupo NHS -Health Connections Mendip- y el consejo municipal, su trabajo realizó una lista de entidades y colectivos en la comunidad. Esto reveló dónde estaban los espacios vacíos, que luego llenaron con nuevos grupos para personas con condiciones particulares. Contrataron "enlaces de salud" para ayudar a las personas a planificar su atención, y lo más interesante "enlaces comunitarios" como voluntariado y formadxs para ayudar a lxs pacientes a encontrar el apoyo que necesitaban.

A veces esto significaba gestionar deudas o problemas de vivienda, a veces vincularse a coros, asociaciones gastronómicas, grupos deportivos, talleres de escritura o clubs de fabricación y reparación. El objetivo era romper un ciclo de miseria ya conocido: la enfermedad reduce la capacidad de socialización de las personas, lo que a su vez conduce al aislamiento y la soledad, lo que a su vez agrava la enfermedad.

Este ciclo ha sido explicado por la ciencia y resumido en un artículo en la revista *Neuropsychopharmacology*. Los productos químicos llamados citoquinas, funcionan como mensajeros en el sistema inmune y causan inflamación, además de cambiar nuestro comportamiento, motivándonos a una retirada del contacto social general. Esto, argumenta el artículo, se debe a que la enfermedad, durante los tiempos más peligrosos en que evolucionó nuestra especie, nos hizo vulnerables al ataque. Ahora se cree que la inflamación contribuye a la depresión. Las personas que están deprimidas tienden a tener niveles más altos de citoquinas.

Pero, al separarnos de la sociedad como un todo, la inflamación también nos hace acercarnos más a quienes amamos. Lo cual está bien, a menos que, como demasiada gente en esta era de soledad, no tenga a nadie. Un estudio sugiere que la cantidad de estadounidenses que dicen que no tienen ninguna relación de confianza e intimidad casi se ha triplicado en dos décadas. A su vez, continúa el texto, las personas sin fuertes conexiones sociales o que sufren de estrés social (por el rechazo o la ruptura de relaciones) son más propensas a la inflamación. Durante la evolución, el aislamiento social nos expuso a un mayor riesgo de depredación y enfermedad. Por tanto, el sistema inmune ha evolucionado para escuchar el contexto social, aumentando la inflamación cuando nos aislamos, con la esperanza de protegernos contra heridas y enfermedades. En otras palabras, el aislamiento causa inflamación y la inflamación puede causar mayor aislamiento y depresión.

Con lo significativos que parecen ser los resultados iniciales de Frome, no deberían sorprender. Un famoso artículo publicado en PLOS Medicine en 2010 revisó 148 estudios, sobre una población de 300,000 personas, descubrió que quienes tienen vínculos sociales fuertes tenían un 50% menos de posibilidades de morir durante el tiempo promedio del estudio (7,5 años) que quienes tenían vínculos más débiles. "La magnitud del efecto", dice el informe, "es comparable a dejar de fumar". Un famoso estudio en 1945 mostró que lxs niñxs en orfanatos morían por la ausencia de contacto humano. Ahora sabemos que lo mismo puede aplicarse a todxs nosotrxs.

Docenas de artículos posteriores añoran estas conclusiones. Por ejemplo, pacientes con VIH y mucho apoyo social tienen niveles más bajos del virus que quienes no lo tienen. Las mujeres tienen mayores probabilidades de sobrevivir al cáncer colorrectal si tienen vínculos fuertes. Lxs niñxs pequeñxs socialmente aisladx parecen tener más probabilidades de padecer una enfermedad coronaria y diabetes tipo 2 de mayores. Lo más destacable es que pacientes mayores con una o dos enfermedades crónicas tienen iguales tasas de mortalidad que quienes no padecen enfermedades crónicas, siempre que tengan altos niveles de apoyo social.

En otras palabras, la evidencia científica sugiere con bastante seguridad que las relaciones sociales deben estar en la prescripción médica, como lo está en Frome. Pero aquí y en otros países, los servicios de salud actúan lentamente para aplicar estos descubrimientos. En Reino Unido tenemos un ministerio para la soledad, y el aislamiento social es oficialmente una "prioridad de salud". Pero el efecto silo, la reducción presupuestaria y un clima de despidos y temor demuestran que se ha hecho muy poco.

Helen Kingston dice que a lxs pacientes que alguna vez preguntaron: "¿Qué van a hacer con mi problema?" Ahora habría que decirles: "Esto es lo que estoy pensando". En otras palabras, ya no son un conjunto de síntomas, sino agentes. Esto podría llevar, como sugieren los resultados preliminares, a una reducción del número de admisiones en urgencias y más ahorro en los presupuestos de sanidad. Pero incluso si no es así, hay obvias ventajas.

25/02/2018

Publicado por [Miguel Carbónico](#)

<https://otraesquizofreniaesposible.wordpress.com/2018/02/25/la-ciudad-que-ha-encontrado-una-potente-cura-para-la-enfermedad-comunidad/>

Artículo original de George Monbiot, columnista de The Guardian:

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/feb/21/town-cure-illness-community-frome-somerset-isolation>

Posdata:

wordpress.com