

Editorial

Los dos pilares de la promoción de la salud según Hipócrates, que hoy serían seis

**“Que tu alimento sea tu medicina”
(Hipócrates de Cos 460-370 a.C.)**

Según escribía Hipócrates, los pilares de la promoción de la salud eran dos, “si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará”, pilares plenamente vigentes cerca de 2.500 años después. Nos podemos preguntar si Hipócrates fue un visionario de la época, o es que la medicina no ha avanzado tanto como nos pensábamos, o quizá, que el ser humano sigue siendo tan humano como entonces.

Este homenaje al que consideramos el padre de la medicina, me ha servido de excusa para aprovechar en este Editorial de nuestra revista la puesta en marcha “oficial” del Grupo Funcional denominado Promoción de la Salud en el Trabajo y Empresa Saludable (en adelante, Grupo PSTyES). Y digo “oficial”, porque detrás ya hay mucho trabajo en la trastienda, magníficamente liderado por nuestra compañera la Dra Carmen Muñoz.

Ahora me toca a “mi” coordinar este grupo, y lo hago con ilusión y fuerzas renovadas, con la confianza de que detrás de ese “mi”, hay un grupo de colaboradores extraordinario, y sobre todo, está la AEEMT, estratégicamente situada como parte de la orquesta.

Se ha acabado el tiempo en el que la Promoción de la Salud era cuestión de marketing o de posturo de cara a la galería, y hoy no cabe pensar que, en

cualquier organización seria, la Promoción de la Salud no constituya una estrategia, un objetivo estratégico esencial para la sostenibilidad del sistema sanitario, la supervivencia de las organizaciones y la de nuestra propia especialidad.

La Promoción de la Salud es por tanto una carrera de fondo⁽¹⁾, que tiene una META, el mejorar la salud y el bienestar de las personas en el lugar de trabajo⁽²⁾, pero que conforme vemos que se acerca, cada vez somos conscientes que siempre se puede mejorar más. Para ello, la práctica de la Promoción de la Salud en el mundo del trabajo, requiere conocimientos especializados, y que la puesta en marcha de los diferentes programas y sus actividades, estén basados en criterios de evidencia científica contrastada. En Promoción de la Salud, los experimentos tienen malos resultados.

Por otro lado, como decía, se trata de una carrera de fondo, por lo que en general, los resultados -en términos de salud y bienestar- se alcanzarán a medio y largo plazo, por lo que conviene marcarse indicadores de resultados sencillos, realistas y, sobre todo, medibles.

Hoy es una realidad que la AEEMT, como colectivo, no es un referente en materia de Promoción de la Salud en nuestro país, y lo que es peor, no es un referente cuando hablamos de Promoción de la

Salud en el Lugar de Trabajo, que es la esencia que da nombre a nuestra especialidad.

Desde Instituciones Públicas dependientes del Ministerio de Trabajo, hasta asociaciones de técnicos de prevención de riesgos laborales, psicólogos, asociaciones empresariales, otras especialidades médicas y fundaciones o empresas de lo más variopinto, se han apoderado de nuestro campo de acción, bajo la “excusa” de que nuestro sitio natural es la mal llamada vigilancia de la salud.

Con ilusión y esperanza de recuperar el terreno perdido, y aprovechando precisamente la palanca que supone la información de la vigilancia de la salud colectiva, desde el Grupo Funcional PSTyES, nos hemos planteado un reto, que es posicionar entre todos, -aunando esfuerzos mediante las alianzas estratégicas que sean necesarias-, a la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo como un referente en Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo en España.

Como reza el título de esta editorial, los dos pilares de la Promoción de la Salud según Hipócrates, hoy serían seis, a saber, no fumar, mantener un IMC entre 18,5 y 24,9Kg/m², realizar 30 minutos o más de actividad física moderada a intensa diaria, seguir una alimentación saludable de calidad alta, el consumo bajo de alcohol (5 a 15 g/día en mujeres y 5

a 30 g/día en varones)⁽³⁾ y, por último, ser feliz, muy feliz o al menos, intentarlo. ¡Ahí está nuestro terreno de juego!, y hemos de estar preparados para jugar y para ganar.

Bibliografía

1. Solé D. Empresa saludable: ¿destino o carrera de fondo? Arch Prev Riesgos Labor vol.20 no.2 Barcelona abr./jun. 2017. <http://dx.doi.org/10.12961/apr.2017.20.02.1>
2. Declaración de Luxemburgo. ENWHP (Online).; 1997 [accesible 1 junio 2018]. Disponible en: <http://www.enwhp.org/about-enwhp.html>.
3. Li Y, Pan A, Wang DD, Liu X et al. Impact of Health Lifestyle Factor on Life Expectancies in the US Population. Circulation. 30 abr 2018. Pii:CirculationAHA.117.032047.doi:

Dr Guillermo Soriano Tarín.

Coordinador del Grupo Funcional de Promoción de la Salud en el Trabajo y Empresa Saludable-PSTyES.AEEMT