

OPINIÓN

Mantener los hábitos de salud en invierno

Dra. Milagro Sosa
Directora Médica de Abbott

Para entender por qué nos cuesta mantener los hábitos de salud, es importante observar nuestras motivaciones. Si nos dan a elegir entre hacer ejercicio o ver una serie, ¿por qué muchos de nosotros nos inclinamos automáticamente por la televisión? Es porque nuestro cerebro está programado para buscar recompensas. El aumento de dopamina que experimentamos al disfrutar

de una buena historia nos indica que está ocurriendo algo relevante. Es un refuerzo positivo de nuestra acción. La búsqueda de recompensa puede tener un impacto en los tratamientos de salud. Racionalmente, las personas pueden tener clara la importancia de tomar los medicamentos según las indicaciones del médico tratante. Sin embargo, la falta de «recompensa» o satisfacción inmediata puede dificultar, en muchos casos, la adherencia a los tratamientos.

En efecto, un estudio publicado en 2018 arrojó que una de cada dos personas con enfermedades crónicas no toma sus medicamentos como debería. Otro estudio de 2012 demostró que los pacientes en tratamiento por hipertensión arterial no siguen más allá del 50 a 70% de las dosis recomendadas por su médico tratante. Mantener la adherencia, genera beneficios para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si toda la población siguiera

sus tratamientos y creara hábitos saludables, podríamos hacer más por la salud que cualquier innovación en medicina.

La tecnología puede desempeñar un papel importante a la hora de dar refuerzos positivos para encaminarnos en la dirección correcta. Existe una amplia gama de opciones. Entre ellas se incluyen los dispositivos de fitness o wearables, que ayudan con recordatorios, frases motivadoras y seguimiento en tiempo real de importantes parámetros de salud y bienestar. Las apps de salud y rastreadores de progreso ofrecen información y apoyo personalizados como lo es la app My a:care de Abbott, que combina ciencia del comportamiento con salud digital.

Los hábitos saludables pueden ayudarte a aumentar tu energía, mejorar el estado de ánimo, combatir enfermedades y generar más resistencia. Pero es importante no ser demasiado duro con uno mismo cuando las cosas no salen según lo previsto.