

Atención farmacéutica conductual

Fecha de recepción: 11/06/2018 - Fecha de aceptación: 12/06/2018

MARCO GARBAYO JL
Presidente de OFIL Internacional

La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. La visión biopsicosocial de la Salud viene a matizar el antiguo concepto biomédico de la salud.

En España la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias Ley 44/2003 de 21 de noviembre establece que los profesionales sanitarios desarrollan entre otros ámbitos, el de información y educación sanitarias, correspondiéndoles también participar activamente en proyectos que puedan beneficiar la salud y el bienestar de las personas en situaciones de salud y enfermedad. Para ello, tendrán como guía de su actuación el servicio a la sociedad, el interés y salud del ciudadano a quien se le presta el servicio.

De este modo, podríamos reescribir la citada ley introduciendo la definición de salud de la OMS, en la que se indica que la salud es un concepto amplio que implica a las tres esferas: salud física, psicológica y social.

La Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (LOPS) define cuáles son las profesiones sanitarias en España, estando incluida Farmacia como Licenciatura o Grado y Técnico en Farmacia como titulación de técnico medio. La salud psicológica o mental es, en términos generales, el estado de equilibrio que existe entre la persona y su entorno sociocultural, que a su vez le permite alcanzar un nivel adecuado de bienestar y de calidad de vida. Todos los expertos en el ámbito psicológico coinciden en indicar que el estado de salud o enfermedad mental no son términos opuestos, sino los extremos de un continuo. De este modo, carecer de una enfermedad mental no significa necesariamente disfrutar de bienestar mental, por lo que sería apropiado realizar un cambio de visión y considerar los trastornos del bienestar mental como parte consustancial de la vida, poniendo en perspectiva tanto su importancia intrínseca como la derivada de su capacidad para afectar a la salud física del individuo.

Este estado de salud psicológica afectará a la toma de decisiones, gestión de conflictos, afrontamiento de problemas, manejo de temores, relaciones interpersonales o lo que es lo mismo, a nuestra capacidad para llevar una vida plena como individuos. En este sentido, todos los profesionales sanitarios tenemos en el ámbito emocional de la salud un campo competencial. Lógicamente, para poder desarrollarnos en él deberemos estar convenientemente preparados.

En los años cincuenta del siglo pasado nace la medicina conductual como concepto y disciplina que pretende dar cobertura a los aspectos no patológicos de la conducta que alteran el bienestar de las personas. Es eminente-

mente interdisciplinar, a diferencia de la psicología clínica y la psiquiatría que se circunscriben de forma clara al perfil profesional correspondiente.

Puesto que los profesionales de la farmacia (especialistas en farmacia hospitalaria, farmacia clínica, farmacia comunitaria, químicos-farmacéuticos, técnicos en farmacia, etc...) están definidos por ley como profesionales sanitarios y en su ámbito asistencial se relacionan con personas con distintos estados de salud, estaría justificado incorporar en su cartera de servicios sanitarios el "coaching conductual en salud". El consejo farmacéutico debe abarcar todos aquellos aspectos que se incluyen en el concepto más amplio de SALUD, es decir, en el concepto biopsicosocial de la salud.

Toda la humanidad comparte las emociones básicas, por ser fruto adaptativo de la evolución de la especie, por tanto, alegría, tristeza, asco, ira y ansiedad nos acompañarán a lo largo de nuestra vida cumpliendo su función adaptativa. Estas emociones son necesarias para nuestra propia identidad como seres humanos y servirán para dar sentido a nuestra vida, enriqueciéndola la mayoría de veces, siempre que se mantengan, eso sí, dentro del ámbito adaptativo al que corresponde su función. No obstante, en otras ocasiones estas emociones nos conducirán a situaciones desadaptativas, molestas, que dificultarán nuestro bienestar o el de nuestros allegados.

Por todos es sabido que nuestra sociedad occidental adolece del consumo habitual y excesivo de psicofármacos (ansiolíticos, hipnóticos, relajantes, antidepresivos...), que se prescriben frecuentemente para situaciones clínicas que no son del ámbito especializado de la patología psiquiátrica o psicológica. Son fármacos empleados para trastornos frecuentes del ámbito emocional que serían susceptibles de abordajes no farmacológicos en muchas ocasiones, pero que sí merecen algo más que el consejo ingenuo y bienintencionado de familiares, amigos y conocidos.

El aumento de la esperanza de vida en la población conlleva un incremento en la prevalencia de la enfermedad crónica, lo que se contrapone a la idea o el deseo de vivir una vida feliz alejada de la enfermedad. En estas circunstancias, el profesional de la salud formado en el "coaching" sanitario favorecerá en los pacientes el cambio de esquemas mentales erróneos o de ideas preconcebidas que dificultan su capacidad para vivir una vida saludable y feliz en convivencia con la enfermedad. El profesional de la salud puede reforzar e inducir el cambio de ciertas actitudes y comportamientos por otros más adaptativos y compatibles con una vida percibida como más sana y mejor.

Nuestra salud mental tiene la capacidad de afectar a nuestra salud física y modificar la evolución y recuperación de la misma, pero también se produce el efecto contrario, siendo nuestra enfermedad física capaz de modificar nuestra salud mental. Por ello, el afrontamiento adecuado de una situación que nos genera malestar psicológico ejercerá una función protectora e incrementará la percepción positiva de la misma, así como la adherencia a los tratamientos, el seguimiento de conductas saludables y, en definitiva, la percepción positiva de la propia calidad de vida. El farmacéutico es el profesional de la salud más accesible al ciudadano, siendo esta posición de privilegio en la sociedad la que le facultaría para que su consejo experto fuera altamente efectivo en el ámbito biopsicosocial de la salud de las personas.

La ansiedad y la depresión se han instalado en nuestra sociedad y parece que han venido para quedarse. Las técnicas para la reestructuración cognitiva o la enseñanza de métodos conductuales para el ajuste emocional se encuentran al alcance de los profesionales de la salud que interactúan con las personas, enfermas o no, en su labor diaria.

Tras el diagnóstico de una enfermedad crónica el paciente debe aprender a convivir con la enfermedad durante el resto de su vida. El impacto emocional que produce el diagnóstico y el grado de estrés percibido por el paciente va a depender de una multitud de factores psicosociales sobre los que, en gran medida, puede intervenir el profesional de la salud.

La medicina conductual es un campo interdisciplinar interesado en aspectos conductuales y sociales de las con-

diciones médicas. Cuando nos adaptamos de forma adecuada a los cambios que se producen en nuestra salud a lo largo de nuestro ciclo vital se produce una mejora directa de nuestro bienestar físico y emocional, y estos cambios conductuales también repercuten en los resultados de los tratamientos médicos, mejorando aspectos tan importantes como la reactividad corporal o la percepción subjetiva de la situación clínica.

Es este un nuevo tiempo y un nuevo reto para los profesionales de Farmacia. Las necesidades de la sociedad a la que servimos como sanitarios han sido siempre y serán nuestro objetivo de servicio. Los avances de la medicina en los últimos años han sido enormes, tanto en las técnicas diagnósticas como en las terapéuticas, alargando las expectativas de vida en la mayoría de países del mundo. Ayudar a percibir esos años ganados como años para ser bien vividos requiere la colaboración de toda la sociedad ya que la enfermedad crónica va asociada incluso al propio ciclo vital normal, donde los problemas de visión, de movilidad o de autogestión van a condicionar la calidad de vida percibida si no se está preparado.

El objetivo de salud psicológica pasa por la percepción de que nuestra vida sea una vida que merezca la pena ser vivida, aun en convivencia con carencias físicas, situación de dependencia o enfermedad.

En este escenario podríamos hablar de "coaching" emocional farmacéutico, consejo farmacéutico cognitivo-conductual, etc. pero para mantener una armonía con el concepto ya establecido de medicina conductual, nos ceñiremos a hablar de atención farmacéutica conductual.