

## ANTECEDENTES

El estilo de vida puede hacer referencia a cómo actúa el humano, los impulsos que traspasan la conciencia. Los estilos personales de relacionarnos con el mundo exterior.<sup>1</sup> Hay comportamientos de los pacientes que pueden ser factores que pueden llegar a contribuir a la enfermedad. Fumar, beber alcohol, drogas, falta de ejercicio, no utilizar cinturón de seguridad, estrés etc. son de los factores más importantes.<sup>2</sup> Cada persona va cambiando sus potencialidades personales, habilidades y competencias profesionales por lo que los estilos de vida son muy importantes para vivir mejor.<sup>15</sup>

En el pasado, se ha visto que los efectos del comportamiento están en contacto directo e influyen sobre la salud. Aun sabiendo que existe relación entre actividad física y la salud, la gente sigue siendo inactiva y las causas principales de muerte siguen siendo enfermedades degenerativas.<sup>3</sup>

Patrones de comportamiento que tienen efecto marcado sobre la salud de los individuos y se relacionan con actitudes, valores y oportunidades en las vidas de las personas.<sup>3</sup>

La prueba de *Fantastic lifestyle assessment* fue creada por el Dr. Douglas Wilson en 1983.<sup>4,12,13</sup> El propósito es medir diferentes variables para poder determinar estilos de vida de los pacientes. Las variables que se miden son representadas por cada letra de FANTASTIC, haciéndolo más fácil de recordar.

- *F. family, friends.*
- *A. activity*
- *N. nutrition*
- *T. tobacco, toxins*
- *A. alcohol*
- *S. sleep, seatbelts, stress*
- *T. type of personality*
- *I. insight*
- *C. career.*

El cuestionario *Fantastic*, se comenzó a utilizar como una ayuda para la memoria sin embargo ya cambió su uso.<sup>4</sup> El cuestionario *Fantastic* se puede utilizar para que los médicos puedan asesorar a los pacientes a cambiar sus estilos de vida, pero se recomienda hacer otros tipos de revisiones para que sean completos.<sup>5</sup>

El *Fantastic* es un instrumento que tiene 25 ítems cerrados que exploran nueve dominios sobre componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida. Los ítems presentan cinco opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 4 para cada uno. Tiene una calificación máxima de 100 puntos para todo el instrumento.<sup>6</sup>

Los estudiantes que tienen que cumplir con entrenamientos y competencias suelen estar más estresados por tener que cumplir con más actividades y por la demanda que tienen los atletas en lo académico así como en lo deportivo.<sup>7</sup> En un estudio,<sup>7</sup> se menciona que la combinación de los factores de estrés están relacionados con malos estilos de vida. Otros problemas de los deportistas suelen ser trastornos digestivos, falta de consolidación del sueño, cefaleas, fatiga y otros síntomas que pueden afectar a la salud.<sup>7</sup>

Existen seis áreas en las cuales hay que ser más cuidadosos con los deportistas que son estudiantes.<sup>8</sup>

- Equilibrio entre lo académico y lo deportivo
- Adaptación social asociado con el estatus de atleta
- Manejo de victorias y derrotas deportivas
- Minimizar lesiones físicas
- Terminar la carrera deportiva
- Manejo de peso, incluyendo trastornos alimenticios

El equilibrio entre lo académico y lo deportivo hace que sea más difícil y estresante para el deportista. La adaptación social asociado con el estatus de atleta hace que tengan más amigos pero que esperan que sean diferentes por ser atletas y muchos lo ven con estima y admiración. Esto hace que pueda tener modificaciones psicológicas al saber que “se espera algo de ellos”. El manejo de

victorias y derrotas es importante para hacer madurar a la persona y aun para el mejor deportista es difícil aprender a perder, aunque también lo es el ganar y saber mantenerse tranquilo y humilde.

Minimizar lesiones físicas para poder continuar por el camino deportivo. El fin de la carrera deportiva es algo que debe decidir el atleta y que no es fácil. A veces ocasiona que tengan que redefinir su identidad. El manejo de peso también es difícil para los deportistas porque hay deportes que las competencias dependen del peso como sería tae kwon do, box y otros. En el momento en el que se vuelve obsesivo, pueden existir trastornos alimenticios en el atleta.<sup>8</sup>

El fumar, como ya es bien conocido, disminuye la capacidad pulmonar por lo que se insiste en que los deportistas no fumen. El 29.5% de los atletas universitarios de Estados Unidos fuman.<sup>9</sup> Fuman más comúnmente pipas de agua, también conocidas como Narguile, Hookah, Shisha o Arguile, que erróneamente es pensado tener marihuana, sin embargo la creciente demanda de este estilo de fumar ha hecho que sea común entre los jóvenes.

El abuso de sustancias se ha convertido en un problema en universidades en Estados Unidos. Tanto drogas como alcohol han sido causantes de diversas consecuencias como son peleas, bajo rendimiento académico, manejo bajo influencia de alcohol, daños a las residencias de los estudiantes entre otras. 42% de los estudiantes tenían una ingesta de 5 bebidas o más en un tiempo de dos semanas.<sup>8</sup>

El ambiente universitario es ideal para el abuso de sustancias. Momentos sin el control de los padres, así como sentido de invulnerabilidad y deseos de exploración hacen que se desarrolle este contacto con sustancias nocivas. Algunos investigadores han visto que un alto porcentaje de abuso de alcohol tiene que ver con niveles de estrés.<sup>8</sup>

Una hipótesis acerca del consumo de alcohol de los atletas-estudiantes es que se rodean de una burbuja de presión continua que los obliga a mantener un nivel elevado de desempeño en la escuela y en el deporte. Entrenadores,

compañeros de equipo, fanáticos, familia, medios de comunicación, jefes de departamento entre muchos más, les exigen resultados positivos.<sup>8</sup>

El papel de los entrenadores debe ser no solo en lo deportivo sino que también en la condición física, psicosocial, teórico y competitivo.<sup>10</sup> Existe preparación diferente en los deportistas individuales como lo es en equipos. Hay veces que el entrenador debe tomar el papel del padre en cuanto a que pasan mucho tiempo juntos y debe ayudar en el desarrollo de características diversas por lo que debe ser un amigo también. Algunos de los papeles que incluye son: educador, pedagogo, psicólogo, líder y experto.<sup>10</sup>

Una vez obtenidos los resultados, no es fácil hacer que las personas cambien sus estilos de vida.<sup>11</sup> Lo primero que puede suceder es que el paciente rechace la información totalmente haciendo el cambio casi imposible.

Una vez que el paciente quiere modificar los estilos de vida, tendrá que enfrentar otras afecciones que pueden llegar a influir sobre los cambios en la vida. Las tendencias estabilizadoras y actualizadoras tienen una fuerte influencia en los cambios que se pudieran tener. La tendencia estabilizadora habla acerca de tener estabilizado al individuo antes de pedirle que cambie situaciones en su vida. Si existen problemas económicos en la casa que causen mucho estrés, es difícil poder dejar de fumar que podría hacer que incrementara el estrés. La tendencia actualizadora consiste en enseñarle al paciente que mientras más cambios positivos tenga, mejores resultados tendrá por ejemplo el dejar de fumar, ayuda a no tener enfermedad pulmonar obstructiva crónica cuando sea mayor.<sup>11</sup>

Diferencias entre hombres y mujeres pueden aparecer. Los hombres beben más en cantidad que las mujeres.<sup>7</sup> Las mujeres suelen tener más trastornos alimenticios, siendo este 90% de las veces.<sup>7</sup>

En cuanto al consumo de alcohol, los hombres tienden a intoxicarse más frecuentemente que las mujeres, sin embargo, ha ido incrementando el consumo de alcohol por parte de las mujeres.<sup>7</sup>

Una vez que se tienen los resultados, la transmisión de la información debe ser sencilla y práctica. Los principios de la educación al paciente<sup>11</sup> comenta acerca de la comunicación al paciente que debe ser:

- Los pacientes olvidan la mayoría de lo que se les dice
- La edad no tiene nada que ver con qué tanto se les olvida
- Mientras más información se le dé al paciente, más fácil es que se le olvide
- Mientras más información médica tenga el paciente, más recordará
- Los pacientes recuerdan lo primero que se les dijo y lo que ellos consideran importante

Una vez que se cuenta con la información, para poder tratar de convencer al paciente de que cambie algunos aspectos de su estilo de vida, es hacerlo notar que lo que cambiará será para obtener un beneficio. Una técnica que se puede tomar en cuenta sería la de hablar sobre las repercusiones de salud que puede tener comentándole sobre los riesgos reales que se tiene en cierta edad y cierto sexo dependiendo del caso. Se debe tener mucho cuidado para no ocasionar miedo en el paciente, si no que exista un cambio positivo.<sup>11</sup>

Se ha encontrado correlación entre los resultados arrojados por Fantastic así como los resultados por interpretación directamente por médicos.<sup>5</sup> Los médicos deben insistir en los cambios en los estilos de vida para ayudar a los pacientes.<sup>11,2</sup>