

# Viñamarina es referente mundial en Medicina de Estilo de Vida

La Dra. Sandra Lanza es académica de la UNAB y representó a Chile en el Foro de líderes de Lifestyle Medicine organizado en Doha, Qatar.



SANDRA LANZA ES REFERENTE DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Redacción  
La Estrella de Valparaíso

**F**ue Hipócrates quien hace siglos atrás adelantó: "Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud".

Palabras del médico de la Antigua Grecia que hoy

“

Esto no es 'creología' (...)  
No estamos contra la medicación cuando es necesaria, pero acá la clave son los cambios de hábitos”.

Dra. Sandra Lanza.

son una de las bases de la Medicina del Estilo de Vida (MEV), disciplina que tiene a una viñamarina como una de sus referentes a nivel mundial.

Se trata de la doctora Sandra Lanza, académica de la carrera de Medicina, sede Ciudad Jardín, de la Universidad Nacional Andrés Bello (UNAB), y que acaba de representar a Chile en el Foro de líderes Mundiales de Lifestyle Medicine, actividad organizada en Doha, Qatar.

## HÁBITOS SON LA CLAVE

La profesional, quien actualmente es también la presidenta de la Sociedad Chilena de la Medicina del Estilo de Vida, no duda en que “más allá de la predisposición genética de cada uno, son los hábitos los que pueden ayudar a evitar enfermedades como el cáncer, la diabetes, las dolencias digestivas y otras que se consideran crónicas no transferibles (ECNT)”, sentenciando que estas enfermedades representan uno de los mayores desa-



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNO DE LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA.

## EL PRIMER CAMBIO ES PERSONAL

Sandra Lanza reconoce que para llegar a trabajar con la Medicina del Estilo de Vida hasta transformarse en una de sus referentes a nivel nacional e internacional, “lo primero fue realizar un cambio personal en los hábitos”, y en ese sentido recuerda que hace una década tomó la decisión de hacer yoga: “quería una mejor calidad de vida y siento que lo conseguí”. La profesional asume también que “cuando a uno de mis pacientes les quito un medicamento me siento muy bien”, sosteniendo que “vivimos en una sociedad que quiere resultados inmediatos y por ello es que para muchos médicos y personas la solución más fácil es la medicación, pero en ese caso estamos solo atacando los síntomas y no las causas de fondo”.

fíos para la salud pública global en el siglo XXI, teniendo en cuenta que son de larga duración y generalmente lentas.

## CURVA EN ASCENSO

Lanza explica que las conclusiones del foro llevado a cabo en Qatar fueron “que todos los países estamos

en una misma situación, que pese a todos los esfuerzos realizados a nivel mundial para controlar este tipo de enfermedades no hemos obtenido buenos resultados y que la curva sigue en ascenso”, lamentando que “si seguimos así, en un par de años no habrá sistema de salud

que aguante”.

“La Medicina del Estilo de Vida es una disciplina con evidencia científica y es necesario que las universidades la agreguen a las carreras de la salud... esto no es 'creología'”, insiste, aclarando que “no estamos contra la medicación cuando es necesaria, pero acá la clave son los cambios de hábitos”, concluye la académica de la carrera de medicina en la UNAB Viña del Mar.

## LOS SEIS PILARES

La Medicina del Estilo de Vida tiene seis pilares: La actividad física y la necesidad de aumentar las horas de movimiento, la comida saludable y un patrón de alimentación, una mejor administración del estrés, un buen dormir, la suspensión del alcohol, tabaco,

drogas y en el caso de los niños, también del consumo de “pantallas”, y finalmente, la forma de las relaciones interpersonales.

La doctora Sandra Lanza explica que “en esta disciplina se trabaja con técnicas para el cambio del comportamiento, con factores transversales y con la individualidad de cada persona para hacer frente a las enfermedades crónicas no transferibles (ECNT)”.

“El 80 por ciento para evitar las ECNT tiene que ver con los hábitos y el estilo de vida”, añade la académica de la UNAB Viña del Mar, insistiendo en que “en esta disciplina se trabaja de manera interdisciplinaria, con oftalmólogos, kinesiólogos, psiquiatras y nutricionistas, entre otros”. ☺