

ISSN 0328-6010

FUNDACIÓN PARA EL ESTUDIO DEL PENSAMIENTO
ARGENTINO E IBEROAMERICANO
CENTRO DE TRADUCCIONES "ALFONSO EL SABIO"

V**ERSIONES****S**
NUEVA SERIE

Año 22, N. 22 (N. S.) - 2020

VersioneS

Nueva Serie

Revista del Centro de Traducciones
“Alfonso el Sabio”

Año 22, N. 22 (N.S.)

Diciembre 2020

Contenido de este número

La educación cuenta Hacia el Objetivos de Desarrollo del Milenio	3
<i>Arun Nadarasa</i> Pharmacy Movement	16
Entrevista a Amrish Shah	21
Entrevista a Linda Ray	32

Buenos Aires
FEPAI- Ediciones del Rey

VersioneS

Nueva Serie

Revista del Centro de Traducciones “Alfonso el Sabio”

Consejo Editorial

Silvia Fridman
Mauricio Langón

Editor de este número
Celina A. Lértora Mendoza
La traducción ha sido realizada en el Centro

NOTA: A las instituciones que reciban esta revista se les sugiere el envío de noticias e informaciones que correspondan a esta área de interés. Asimismo recibiremos libros para comentar, discusiones de tesis, artículos y traducciones para publicar; todo el material recibido será previamente evaluado por el Consejo Editorial.

Copyright by EDICIONES REL REY- 2005

Marcelo T. de Alvear 1640, 1ª E

1060 Buenos Aires - Argentina

Tel: 4813.2448

Fax: 54.11.4812.9341

E. mail: fundacionfepai@yahoo.com.ar

Queda hecho el depósito de ley 11.723. Prohibida la reproducción total o parcial salvo autorización expresa por escrito de F.E.P.AI.

ISSN: 0328-6010

La educación cuenta Hacia el Objetivos de Desarrollo del Milenio

La obra de arte original presentada en el folleto fue diseñada por Zago, Nueva York, y se presentó en una exposición “La educación cuenta” celebrada en la sede de la ONU en Nueva York durante Septiembre-Noviembre de 2010.

Publicado por primera vez en 2010 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura 7, place de Fontenoy 75352 Paris 07 SP, Francia © UNESCO 2011

Nueva edición actualizada Todos los derechos reservados Diseño: Baseline Arts Ltd, Oxford Impreso por la UNESCO Impreso en Francia ED-2010 / WS / 44 / REV.2 (3752.11)

Acerca de Educación para Todos

El movimiento Educación para Todos, EPT es un compromiso global de brindar educación de calidad para todos los niños, jóvenes y adultos. Su meta es lograr seis objetivos educativos clave para 2015, que se relacionan con: atención de la primera infancia, educación primaria, aprendizaje de jóvenes y adultos, alfabetización, igualdad de género y calidad de la educación.

El Informe de seguimiento de la EPT en el mundo es un informe anual independiente publicado por la UNESCO. Es la principal referencia para evaluar el progreso global hacia los objetivos de la EPT, que también cubren los Objetivos de Desarrollo del Milenio 2 (educación primaria universal) y 3 (paridad de género en la educación primaria). El Informe rastrea el progreso, identifica las mejores prácticas, llama la atención sobre los desafíos y promueve la cooperación a favor de la educación.

A menos que se indique lo contrario, los datos presentados proceden del Informe de seguimiento de la EPT en el mundo. Algunos números se han redondeado. Todos los símbolos de moneda (\$) se refieren a dólares estadounidenses.

Prefacio

Una figura puede contar una historia completa. Las cifras de este folleto son una ilustración convincente del impacto directo de la educación en el bienestar humano, desde una mejor salud hasta una mayor riqueza. La ecuación es simple: la educación es el seguro más básico contra la pobreza. La educación representa una oportunidad. En todas las edades, capacita a las personas con los conocimientos, las habilidades y la confianza que necesitan para dar forma a un futuro mejor. Este folleto nace de una exposición presentada en la cumbre de los Objetivos de Desarrollo del Milenio celebrada en Nueva York en septiembre de 2010, que destacó el papel central de la educación para lograr los objetivos y mantener sus logros. Como agencia de la ONU que lidera el movimiento Educación para Todos, la UNESCO está decidida a hacer que la educación cuente para todos, en todas partes. Los hechos de este folleto hablan por sí mismos: las sociedades que hacen de la educación su principal prioridad de desarrollo son más resilientes, prósperas, justas y pacíficas. Irina Bokova Director General de la UNESCO

Introducción

Se han logrado avances considerables desde que los líderes mundiales se comprometieron a lograr la Educación para Todos en 2015. En el lapso de una década, el número de niños sin escolarizar se ha reducido en más de 38 millones y la brecha de género en la educación formal se ha reducido. Las tasas de alfabetización también han aumentado, aunque lentamente.

La actual recesión económica mundial amenaza con detener o incluso revertir este progreso. Más que nunca, es fundamental que invirtamos en el

desarrollo de sistemas de calidad para el aprendizaje a lo largo de la vida. La Declaración Universal de Derechos Humanos sostiene que todos los niños y adultos tienen derecho a la educación. La UNESCO se compromete a apoyar a los países para que este derecho se convierta en una realidad para todos.

La educación cuenta porque ayuda a erradicar la pobreza y el hambre

La educación brinda a las personas los conocimientos y las habilidades que necesitan para vivir una vida mejor. Puede impulsar la productividad y abrir puertas al empleo y al crédito.

La pobreza es una de las principales razones por las que los niños no van a la escuela.

Las 500 personas más ricas del mundo tienen unos ingresos combinados superiores a los 416 millones de personas más pobres del mundo.

2.500 millones de personas viven con menos de 2 dólares al día, lo que representa el 40% de la población mundial, pero solo el 5% de sus ingresos.

Menos del 1% del producto interno bruto del mundo –p \$ 300 mil millones– sacaría de la pobreza a mil millones de personas. Esta cantidad representa el 1,6% de los ingresos del 10% más rico de la población mundial.

Cada año adicional de escolaridad aumenta el crecimiento medio anual del producto interno bruto (PIB) en un 0,37%.

Un año adicional de educación aumenta los ingresos de una persona hasta en un 10%.

Con 171 millones la gente podría salir de la pobreza si todos los estudiantes de países de bajos ingresos dejaran la escuela con habilidades básicas de lectura, lo que equivale a una reducción del 12% en la pobreza mundial.

171 millones podrían significar la población total combinada de ...

Australia 20,6 millones

Camboya 14,8 millones

Canadá 33 millones

Colombia 45,3 millones

Países Bajos 16,6 millones

Túnez 10,4 millones

Uganda 30,9 millones

\$ 16 mil millones al año en ayuda enviarían a todos los niños a la escuela en países de bajos ingresos.

Esto es aproximadamente la mitad de la cantidad que los europeos y estadounidenses gastan anualmente en helados (\$ 31 mil millones).
(Instituto Worldwatch)

\$ 13 mil millones se gasta un año en perfume en Europa y Estados Unidos.

\$ 12 mil millones se gasta en comida para mascotas en Europa y Estados Unidos.

\$ 8 mil millones se gasta en cosméticos en los EE.UU.

La educación cuenta

El segundo Objetivo de Desarrollo del Milenio reconoce el derecho universal a la educación primaria para niñas y niños por igual. Muchos países han logrado importantes logros hacia la educación primaria universal durante

la última década. De 1999 a 2009, hubo un adicional 56 millones de niños matriculados en la escuela primaria.

El África Subsahariana ha aumentado la matrícula neta en casi un tercio, a pesar de un gran aumento en la edad escolar población. Asia Meridional y Occidental también ha realizado progresos sustanciales

Sin embargo, en 2009, 67 millones de niños en edad escolar primaria no estaban escolarizados. Millones más comienzan la escuela primaria y la abandonan antes de completar el último grado. (Según estimaciones preliminares realizadas por el Instituto de Estadística de la UNESCO en junio de 2011)

Las desigualdades profundamente arraigadas relacionadas con la riqueza, el género, la etnia, el idioma y la ubicación siguen siendo una barrera importante para la educación primaria universal

También hay señales preocupantes de que un mejor acceso a la escuela no ha ido acompañado de una mejor calidad de la educación.

Globalmente, un adicional Se necesitan 1,9 millones de maestros en las aulas para lograr la educación primaria universal para 2015.

La educación cuenta porque promueve la igualdad de género y empodera a las mujeres

La educación es la clave para abordar las desigualdades y la exclusión de género. Si bien las niñas y los niños tienen los mismos derechos humanos fundamentales, las mujeres jóvenes generalmente reciben menos educación, tienen menos oportunidades y disfrutan de menos libertad que los hombres jóvenes. Las niñas que viven en áreas rurales remotas o hablan lenguas minoritarias a menudo quedan excluidas de la educación. Casi dos tercios de los 792 millones de adultos analfabetos del mundo son mujeres. A las mujeres

se les paga menos por su trabajo y tienen acceso limitado a puestos de toma de decisiones y poder.

En 2010, 9 de los 151 jefes de estado electos y 11 de los 192 jefes de gobierno eran mujeres. Los salarios, los ingresos agrícolas y la productividad, todos ellos críticos para reducir la pobreza, son más altos donde las mujeres involucradas en la agricultura reciben una mejor educación.

En Kenia, si las agricultoras reciben el mismo nivel de educación que sus compañeros masculinos, sus rendimientos de maíz, frijoles y caupí aumentan hasta en un 22%. (Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias)

En Malí, las mujeres con educación secundaria o superior tienen un promedio de 3 hijos, mientras que las que no tienen educación tienen una media de 7 hijos.

La educación juega un papel importante en dar a las mujeres más control sobre la cantidad de hijos que tienen. Un año adicional de escolaridad femenina reduce las tasas de fertilidad en un 10%. (Banco Mundial)

En América Latina, los niños cuyas madres tienen algo de educación secundaria permanecen en la escuela durante dos o tres años más. que los hijos de madres con menos escolaridad. (Banco Interamericano de Desarrollo)

La educación cuenta porque reduce la mortalidad infantil

La educación está asociada a niveles más bajos de la mortalidad infantil y una mejor nutrición y salud. Los hijos de madres con educación secundaria o superior tienen el doble de probabilidades de sobrevivir más allá de los 5 años que aquellos cuyas madres no tienen educación.

Si bien la mortalidad infantil disminuyó en todo el mundo de 77 muertes por cada 1.000 nacidos vivos en 2000 a 71 muertes por cada 1.000 en 2010, cada año 9,3 millones de niños mueren antes de llegar a la edad de inicio de la escuela primaria. Aproximadamente 1 de cada 3 niños menores de 5 años sufre de retraso en el crecimiento de moderado a grave (178 millones).

Para cuando estos niños ingresan a la escuela, su potencial de aprendizaje se ha reducido debido a la desnutrición. Nacer de una madre menor de 18 años aumenta el riesgo de mortalidad infantil en un 60%. (UNICEF)

Un niño nacido de una madre que sabe leer tiene un 50% más de probabilidades de sobrevivir después de los 5 años.

Cada año adicional de escolarización de una madre reduce la probabilidad de mortalidad infantil entre un 5% y un 10%.

En el África Subsahariana, se estima que la vida de 1,8 millones de niños podría se han salvado en 2008 si sus madres tenían al menos una educación secundaria.

Los hijos de madres educadas tienen más probabilidades de ser vacunados y menos probabilidades de sufrir retraso en el crecimiento debido a la desnutrición. En Indonesia, las tasas de vacunación infantil son del 19% cuando las madres no tienen educación. Esto aumenta al 68% cuando las madres tienen al menos una educación secundaria.

La educación cuenta porque ayuda a mejorar la salud materna

El empoderamiento a través de la educación es uno de los antídotos más fuertes contra el riesgo materno. Las mujeres con niveles más altos de educación tienen más probabilidades de retrasar y espaciar los embarazos, y de buscar atención médica y apoyo.

Las complicaciones del embarazo y el parto son una de las principales causas de muerte y discapacidad entre las mujeres, cobrando cientos de miles de vidas cada año.

Existe un número desproporcionadamente alto de embarazos no deseados entre las jóvenes solteras, que a menudo carecen de acceso a anticonceptivos.

De un cuarto a la mitad de las niñas de los países en desarrollo se convierten en madres antes de los 18 años.

Las mujeres jóvenes en edad de asistir a la escuela secundaria media y superior representan 1 de cada 7 muertes relacionadas con el embarazo y el parto. (Centro para el Desarrollo Global)

En Burkina Faso, las madres con educación secundaria tienen el doble de probabilidades de dar a luz en centros de salud que las que no tienen educación.

En Namibia, la proporción de partos asistidos por personal calificado es del 60% entre el 20% más pobre de la población y el 98% entre el 20% más rico de la población.

En Níger, las mujeres se enfrentan a una probabilidad de 1 entre 7 de morir durante el parto.

En los países ricos, las probabilidades promedian 1 en 8,000.

**La educación cuenta
porque combate el VIH y el sida,
la malaria y otras enfermedades que amenazan la vida**

La educación fomenta el acceso al tratamiento y ayuda a combatir el estigma y la discriminación. Se estima que 33 millones de personas vivían con el VIH en 2007, de los cuales 2 millones eran menores de 15 años.

El 90% de los niños infectados mueren antes de llegar a la edad escolar si no reciben terapia antirretroviral.

En 2008, la malaria mató a casi 900.000 personas, en su mayoría niños, con unos 250 millones de casos notificados en todo el mundo.

Casi el 90% de todos los casos de malaria se encuentran en África, donde 1 de cada 10 niños muere antes de cumplir los 5 años. (ONUSIDA)

Las mujeres con educación postprimaria tienen 5 veces más probabilidades que las mujeres analfabetas de recibir educación sobre el tema del VIH y el SIDA. (UNFPA / ONUSIDA / UNIFEM)

El VIH y el SIDA representan el 77% de escasez docente en países con altas tasas de VIH.

En Tanzania, se estima que se necesitaron 45.000 maestros adicionales en 2006 para reemplazar a los perdidos por la epidemia.

En Malawi, el 27% de las mujeres sin educación saben que los riesgos de transmisión del VIH pueden reducirse si la madre toma medicamentos durante el embarazo. Para las mujeres con educación secundaria, la cifra se eleva al 59%.

En Zambia, las muertes por paludismo se redujeron en un 66% en los últimos seis años, gracias al reclutamiento y la educación de un gran número

de profesionales de la salud comunitarios, trabajadores que distribuyeron mosquiteros y diagnosticaron y trataron a los pacientes de forma gratuita y a la fumigación en interiores.

El mismo enfoque ha reducido a la mitad las muertes por paludismo en Etiopía en solo 3 años. (OMS)

La educación cuenta porque ayuda a garantizar la sostenibilidad ambiental

La educación ayuda a las personas a tomar decisiones que satisfacen las necesidades del presente sin comprometer las de las generaciones futuras. La educación para el desarrollo sostenible es fundamental para cambiar valores, actitudes y comportamientos.

El mundo se enfrenta a desafíos críticos como el cambio climático, el rápido agotamiento de los recursos naturales, los frecuentes desastres naturales y la pérdida de biodiversidad.

Las decisiones y acciones que se tomen hoy tienen un impacto en el futuro.

Una gran proporción de la población mundial vive sin acceso a agua potable y saneamiento. Hay al menos 100 millones de habitantes de barrios marginales en todo el mundo.

Más de 2.600 millones de personas aún carecen de acceso a un saneamiento adecuado y 1.100 millones de personas no tienen acceso regular al agua potable.

Como resultado, 1,8 millones de niños mueren de diarrea cada año.

443 millones de días escolares se pierden en todo el mundo debido a enfermedades relacionadas con el agua. (HDR 2006).

En Etiopía, 6,8 millones de personas obtuvieron acceso a un saneamiento mejorado entre 1990 y 2006. Esto fue en parte el resultado de haber educado a las comunidades sobre los vínculos entre el saneamiento y la salud y de la implementación de tecnologías nuevas y asequibles. (OMS)

Las niñas pasan hasta 15 horas a la semana obteniendo agua para sus familias y pueblos. (Informe sobre Desarrollo Humano 2006).

No queda tiempo para la educación cuando los niños pasan horas cada día recolectando agua.

Los desastres naturales como las sequías han tenido efectos significativos sobre la matrícula y los años en la escuela.

Los choques ambientales pueden ser particularmente dañinos para la educación, aumentando la probabilidad de que los niños de hogares de bajos ingresos trabajen a tiempo completo sin dejar tiempo para la escuela.

La educación cuenta
porque es esencial para una alianza mundial para el desarrollo

Los Objetivos de Desarrollo del Milenio representan una alianza mundial para el desarrollo. Como parte de este pacto, los países pobres acordaron trabajar para lograr estos objetivos y hacer su parte para garantizar una mayor rendición de cuentas a los ciudadanos y uso eficiente de los recursos. Pero para que los países pobres logren los primeros 7 objetivos, los países ricos deben cumplir su parte del trato, con una ayuda mayor y más efectiva, alivio de la deuda, reglas comerciales más justas y acceso a tecnologías.

Así como los ODM representan una visión integrada del desarrollo global, los objetivos de Educación para Todos, adoptados en 2000, establecen una estrategia amplia para proporcionar una educación de calidad para todos.

Al adoptar estos objetivos, la comunidad internacional reconoció el potencial y la promesa que encierra la educación de desbloquear desarrollo, prosperidad, democracia y justicia social.

Se estima que alcanzar parte de la Educación para Todos los objetivos para 2015 requerirán \$ 16 adicionales mil millones por año.

La ayuda a la educación básica en África subsahariana disminuyó de \$ 1,72 mil millones en 2007 a \$ 1,65 mil millones en 2008.

Para contrarrestar la reciente recesión económica mundial, las economías avanzadas gastaron aproximadamente \$ 10 billones apuntalando sus sistemas financieros al proporcionar capital, garantías de préstamos y protección de préstamos y activos.

Esa cifra representa alrededor del 30% de su PIB combinado.

El gasto global de ayuda en educación básica se estancó en \$ 4.7 mil millones en 2008. Sólo \$ 2 mil millones fueron a los países más pobres.

El gasto militar mundial para 2009 fue \$ 1.5 billones.

A pesar de la crisis financiera, esto representa un aumento del 6% en términos reales en comparación con 2008.

El aumento de la ayuda durante el mismo período fue de solo 0,7% (Instituto Internacional de Investigación para la Paz de Estocolmo)

El equivalente al 0,5% del presupuesto militar se gastó en ayudas a la educación básica en 2008.

La educación es el seguro más básico contra la pobreza.

La educación representa una oportunidad. En todas las edades, capacita a las personas con los conocimientos, las habilidades y la confianza que necesitan para dar forma a un futuro mejor.

La educación cuenta.

**Pharmacy Movement
How to Prescribe Social and Digital Medicines**

Prof. Arun Nadarasa
Foreword by Medical NLP Founder Garner Thomson

Copyright © 2018 Prof. Arun Nadarasa

Dedicatoria

Este libro está dedicado a todos los farmacéuticos comunitarios del Reino Unido que aman su profesión y que se esfuerzan por mejorar la salud y el bienestar de sus pacientes mejorando el uso de la prescripción social y digital en las farmacias comunitarias.

Cuando me di cuenta de que tanto mi experiencia en danza como en farmacia podían combinarse en beneficio de mis pacientes, me inspiré para comenzar este libro para compartir mi mensaje. Esto sucedió cuando estaba sentado en la Conferencia de RPS en 2016, en la CII en Birmingham, donde escuché por primera vez sobre la vista hacia adelante de 5 años del NHS. Era necesario cerrar la brecha entre la salud y el bienestar.

Espero sinceramente que este libro le inspire a involucrarse en este océano azul dentro del sector farmacéutico.

Con afecto

Arun Nadarasa

Opiniones sobre Pharmacy Movement

“La mente y el cuerpo están irrevocablemente conectados, y un equilibrio entre los dos es esencial para mantener una intrincada armonía. Como médico, junto con un músico y un artista, he incorporado los beneficios de las artes creativas en mi práctica clínica para complementar la administración de medicamentos y apoyar la calidad de vida. Vería los esfuerzos de Arun como un comienzo encomiable hacia una filosofía combinada dentro de las farmacias del Reino Unido. Tiene un gran potencial para prestarse a estudios validados científicamente a medida que evoluciona”.

Dr Ramya Mohan, MB BS, MRCPsych Director médico y Jefe, I MANAS London Consultor principal Psiquiatra infantil y adolescente, médico, educador, músico, artista y autor

“Atractivo y agradable, Arun presenta una forma completamente nueva de ver la salud y el bienestar en Pharmacy Movement Esto produce un enfoque metódico, que hace que este libro no solo sea fácil de leer, sino que también invita a la reflexión. Puede convertirlo de un empleado en un empresario farmacéutico”.

Kwame Osei, fundador de European Buck Session, Campeonato Mundial de Krump Dance

“Arun escribió este libro para que pueda crear nuevos servicios en la farmacia de su comunidad. Una excelente demostración de cómo este océano azul puede tener un profundo impacto positivo en la salud y el bienestar de los pacientes. Pharmacy Movement es la clave para desbloquear el inmenso potencial que reside dentro de cada uno de nosotros”.

Marvin Munzu, farmacéutico de medios y orador inspirador, autor de Success Secrets 4 Students

“Desde que conocí a Arun, me ha impresionado su aparentemente singular deseo de enriquecer las vidas de aquellos a quienes siente que puede ayudar. Genial o delirante, todavía estoy indeciso”.

Owynn Baker, gerente farmacéutico Farmacia Lloyds

“En este libro, Arun le abre los ojos a los beneficios de la actividad para el bienestar físico y mental. Se basó en el concepto de Farmacia para una vida saludable y logró que cada contacto cuente a través de la conversación y la acción de los defensores de la salud y los farmacéuticos”.

Mike Holden, director de la empresa y farmacéutico. Farmacia completa

“Arun ha pensado mucho en adelantar el futuro, y su idea de consulta y movimiento virtual será el camino a seguir. Una buena combinación de entrevistas con líderes en sus campos constituye una lectura excelente”.

Dr. Talib Abubacker MBBS MRCGP Médico PNL Maestro practicante

“La capacidad de utilizar nueva tecnología en el entorno de la farmacia comunitaria es fundamental para que esta industria avance a pesar de los recortes gubernamentales en los últimos años”.

Hirkirit Virdee, director de la empresa, Blockchain de farmacia farmacéutica y médica.

“Arun deja al descubierto el potencial sin explotar de crear SROI con claridad. No hay nada que parezca estar fuera de su alcance después de leer Pharmacy Movement. Todo parece fácil de digerir información, te preguntas por qué no se te ocurrió antes. El secreto del atractivo del libro es su concepto revolucionario”.

Srishti Poojari, abogado y Krumper F.A.M.O.U.S, Fauj, Street Sisters y Desi Buck

“La danza se encuentra con la farmacia, este libro es imprescindible para todos los bailarines que desean mejorar el bienestar de su comunidad local a través de asociaciones conjuntas con farmacéuticos que utilizan esquemas de prescripción social. ¡No más aislamiento social para las personas mayores!”

Bhagya Lakshmi, director de la empresa, Danza órfica

“Este libro trasladará su mentalidad de la escasez a la abundancia, ya que le abrirá los ojos a un nuevo flujo de ingresos, que actualmente no se ha explotado en la industria farmacéutica. Este es un libro de lectura obligada para todos los farmacéuticos”.

Vishal Morjaria, autor galardonado, internacional. Orador de transformación, entrenador WOW Your Way to Wealth.

“Pharmacy Movement es un concepto increíble y revolucionario que creo que forma una nueva dimensión sólida en la gestión de la atención al paciente. Arun describe muy claramente los beneficios de los enfoques no farmacológicos para ayudar a nuestros pacientes; la medicación no siempre es la respuesta a todas las enfermedades”.

Dr. Kaniseya Kamalanathan, médico en prácticas. Defensor del deporte.

Sobre el Autor

Arun escribió este libro para que pueda elevar su satisfacción en la vida. El autor vive actualmente en el Reino Unido y es el fundador de varias empresas emergentes. Ha viajado internacionalmente como artista de danza profesional, además de actuar en Wembley SSE Arena frente a 10.000 personas en abril de 2017.

Arun transformó su vida eligiendo combinar tanto su formación en danza como su educación profesional, que culminó en el Pharmacy Movement. Él prevé que la prescripción social y digital se convierta en una corriente principal dentro del NHS y las farmacias comunitarias.

Prefacio

Arun Nadarasa es la primera persona a la que he tenido el placer de entrenar que ha creado un campo propio que puede cambiar su vida.

Las vidas que se propone cambiar son las de los enfermos crónicos, los ancianos, los que padecen afecciones médicamente inexplicables, esos pacientes desposeídos que no se ajustan a las restricciones de la cultura actual de la medicina occidental, pobre en tiempo y con problemas económicos.

Un farmacéutico que busca encontrar formas de minimizar la prescripción excesiva y la dependencia excesiva de medicamentos modernos es una bestia rara. Aún más raro es alguien que tiene la visión y la energía para ofrecer alternativas a la respuesta instintiva que ha creado el fenómeno de la “polifarmacia”, el uso concurrente de múltiples medicamentos, a menudo con efectos adversos en el paciente.

Arun es un gran farmacéutico. Pero también es un erudito con una sed insaciable de información y experiencia. Y, quizás lo más importante, es un bailarín muy talentoso e innovador que, como nos informa una investigación reciente, ayuda a “formatear” el cerebro para facilitar un aprendizaje más rápido y una mayor creatividad.

Arun tiene otro don poco común: no sabe (o, quizás, se niega a contemplar) qué es lo que se supone que no puede hacer. Como resultado, ideas, planes y proyectos surgen de su fértil imaginación en números asombrosos y con una velocidad asombrosa.

De todas sus ideas, estoy más enamorado de su concepto de reemplazar un enfoque esencialmente paliativo de la atención médica con una sucesión de medidas preventivas de fácil aplicación, incluida su “inoculación de estrés” anual. Este enfoque salutogénico, o de apoyo a la salud, está completamente alineado con el compromiso de Medical NLP de ayudar a desarrollar un mundo comprometido con la búsqueda activa de la curación y la salud, en lugar de simplemente controlar la enfermedad.

Me siento honrado de que me pidieran que escribiera este prólogo y, también, de ser parte del nacimiento de un sistema que realmente creo que puede contribuir sustancialmente a este objetivo.

Garner Thomson
London 2017

Creador y desarrollador de programación neurolingüística de PNL médica. Master Practitioner y Master Trainer Autor de Magic in Practice: Introducción a la PNL médica, el arte y la ciencia del lenguaje en la curación y la salud

[Se publica la traducción de las dos primeras entrevistas del libro]

Entrevista con Amrish Shah de SuperMind

En la farmacia comunitaria, solo tenemos una breve interacción con el paciente a la hora de entregarle los medicamentos. En 2005, el NHS (la autoridad de salud pública del Reino Unido) introdujo la Revisión del uso de medicamentos (MUR) que nos da 15 minutos con el paciente para revisar sus medicamentos, lo que permite brindarle al paciente breves consejos sobre el estilo de vida. Esto solo se puede hacer una vez al año como un servicio mejorado (también se puede hacer de manera informal, pero el NHS no nos pagará).

Arun: Dado que los hábitos no útiles ocupan un área más grande del mapa cerebral a medida que se desarrolla la neuroplasticidad, una breve conversación no será suficiente para cambiar hábitos más útiles. ¿Cuánto tiempo deben pasar los farmacéuticos comunitarios con el paciente para permitir que se produzca el cambio?

Amrish: Esa es una muy buena pregunta. El hábito es una causa de recableado en el cerebro. Hay una nueva palabra muy científica y genial llamada “rediseñar tu cerebro”. El recableado consiste básicamente en formar nuevos hábitos y no aferrarse a los viejos “malos” hábitos. No es tan fácil eliminar los malos hábitos. Uno debe tener la conciencia, todavía es una parte difícil de la memoria, pero, como en la niñez, puedes tener malos recuerdos y buenos recuerdos. Más adelante en la vida, puede sobrescribir los malos recuerdos y controlarlos para siempre si sabe cómo controlar su mente. Entonces, la neuroplasticidad que mencionaste es tan asombrosa y, sin embargo, solo tiene aproximadamente 20 años.

Esto se debe a que la neuroplasticidad se trata de definir la última frontera de la ciencia para la humanidad, que es el cerebro, con la neurociencia aplicada: cómo recablear el cerebro de la mejor manera para crear eficacia en las células neuronales. Los diferentes hábitos toman diferentes períodos de tiempo para formarse. En general, el período mínimo es de alrededor de 20 días para cambiar hábitos básicos como, por ejemplo, no bañarse durante un mes; si no te bañas durante un mes no te lo perderás. Por lo tanto, si desea adoptar el hábito de bañarse con regularidad, puede que pasen 20 días antes de acostumbrarse a bañarse con regularidad. En el caso de hábitos mucho más arraigados, tardan unos 220 días. El intervalo general es de 20 a 220 días para la formación de nuevos hábitos, pero con un control del esfuerzo muy consciente y diligente junto con una profunda conciencia de lo que está haciendo.

La conciencia de crear nuevos hábitos y tener una meta con objetivos específicos y definitivos determinará qué tan rápido y qué tan fuerte se formará una nueva red y por cuánto tiempo se mantendrá. La tenacidad, las fortalezas y las dificultades abrirán nuevos caminos. Por ejemplo, si quieres ser un buen excursionista y nunca has salido de tu zona de confort, sabes que solo viajar desde tu casa a tu lugar de trabajo y otras caminatas de rutina no te convertirán en un caminante. Si luego de repente comienza a entrenar para caminar con un régimen, no puede lograrlo en 20 días; se requiere mucho más esfuerzo para volver a cablear su cerebro para formar esa nueva capacidad, por lo que es entre 20 y 220 días. También es directamente proporcional al esfuerzo y la fe que pone en la tarea de aprender a caminar.

Arun: Como farmacéutico, cuando hable con el paciente, tendré que informarle que una nueva instalación de hábitos más saludables podría tomar ese período de tiempo para arraigarse en sus personalidades. Sin embargo, se les brindará apoyo con regularidad para mantenerlos encaminados y garantizar que alcancen su objetivo de formar el nuevo hábito.

Amrish: Genial, claramente está haciendo un gran trabajo explicando e interviniendo en la atención al paciente haciendo ese importante esfuerzo adicional. Asimismo, tiene un gran propósito con la difusión del conocimiento de este asombroso descubrimiento conocido por la humanidad que es la Neuroplasticidad;

se puede aplicar un concepto científico para la formación de nuevos hábitos. Arun, puede consultarme sobre una estrategia específica si es necesario: www.supermind.mundo. Asegúrese de decirles a sus pacientes que va a tardar entre 20 y 220 días, para que el paciente esté bien preparado para someterse a la ciencia de la neuroplasticidad. De esta manera, no se está precipitando y su paciente no se desanimará con comentarios como “En realidad no está pasando nada, Arun” y “¿Qué debo hacer?” o “¿Esto no está funcionando!” “En el momento en que conozcan la evidencia científica de esta nueva formación de hábitos, estarán bien seguros. Además, no olvides que la motivación que se les da cumple un propósito cuando sabes que seguramente habrá resultados positivos.

El paciente puede ajustarse y diseccionar un poco a medida que avanza trayendo ese cambio pertinente o curando su dolor, heridas y dolencias. Como profesionales de la neurociencia, hemos aprendido que es muy importante mantener a sus pacientes en la luz correcta y en la confianza adecuada. Compartir suficiente conocimiento les hará darse cuenta de la realidad sobre cómo avanzar, en lugar de permanecer en la oscuridad. El paciente que está consciente también está sujeto a inestabilidades mentales, pero por lo general es bastante capaz de aceptar la condición que padece y que quieren curarse a sí mismos. Esta autoconciencia hace que el cerebro cambie, porque ahora importa; el cerebro cambia rápidamente cuando le importa. Esto sucede junto con la medicación y otros métodos científicos si se prescriben. Cuando cambia a nuevas formaciones de hábitos y construye nuevas rutas neuronales, los cambios que pueden traer formarán nuevos patrones. Los pacientes se animarán con las recompensas y los resultados pieza a pieza, y trabajarán de la manera que usted desee. La sensación de ser recompensado por cada pequeño logro activa el neurotransmisor apto en el cerebro, lo que permite que la motivación trabaje más en la tarea.

Arun: Se encontró que la motivación es clave para que se produzca la plasticidad adulta, existe el concepto de “gamificación” que se aplicará a la salud digital para permitir cambios duraderos, ¿qué piensas sobre este tema?

Amrishi: Es una idea brillante, Arun. Estás bien. La gran idea es que vivimos en un mundo conector de la tecnología. En un ecosistema digital con distancias

geográficas tan grandes, conviene acompañar a la comunidad adulta. Entonces, la gamificación es la clave. Deberíamos estar agradeciendo la tecnología y no deberíamos respetarla, sino también aplicarla de una buena manera siempre que surjan las necesidades. La gamificación es increíble y es una parte importante para el fitness y el bienestar. Hay nuevos dispositivos para medir y escalar el ejercicio, regular la presión arterial, la moderación cardiovascular y medir los niveles de azúcar, etc. Ahora todo está orientado a la tecnología.

La gamificación ayudará a nuevas vías neuronales. Esta es una manera asombrosa de entusiasmar al paciente, de mantener a la persona a bordo, siempre, y hay una muy buena aplicación de neurociencia para esto y se llama sistema de recompensa. Es la liberación de dopamina y activa el área donde el cerebro humano sabe que va a ser recompensada. Libera dopamina, que es un buen neurotransmisor, te hace sentir estable, vivo y coleando. La gamificación traerá consigo el sistema de recompensas y, en el momento en que llegue, esa gratificación será un gran acelerador para lograr una buena salud física y mental. La gamificación también garantizará la salud del cerebro sobre la marcha y se puede aprovechar para actualizar y mantener diversas habilidades cognitivas.

Arun: BrainHQ desarrolló ejercicios cerebrales a los que se puede acceder en línea, ¿deberían ofrecerse productos similares en las farmacias comunitarias para acelerar la aparición de la neuroplasticidad? Este fue el trabajo del Dr. Michael Merzenich (para reducir el riesgo de desarrollar demencia, como se demostró en el estudio ACTIVE).

Amrith: Sí, él es mi mentor y he estado usando BrainHQ durante un año y medio. Tengo al Dr. Merzenich en alta estima, habiendo leído sus libros. He estado siguiendo sus videos y he interactuado con una empresa llamada Posit Science de la que él es el fundador. Ha diseñado, junto con otros científicos, varios juegos y otros contenidos para BrainHQ. Estos juegos de inteligencia artificial me ayudaron enormemente. Dado que tiene varias facetas, se puede personalizar para una persona según los requisitos de esa persona o los objetivos que deben alcanzarse. Pero, la parte más importante, en mi experiencia y educación, es la neuroplasticidad. Es un punto muy importante que estoy planteando, y debe tomarlo con gran preocupación e importancia. BrainHQ o cualquier otro juego mental que esté disponible en línea,

sujeto a investigación en neurociencia, basado en evidencia científica y preferiblemente diseñado y supervisado por profesionales de la neurociencia, generará efectos positivos de la neuroplasticidad.

BrainHQ es el sitio web más auténtico. Sin embargo, debe practicarse bajo supervisión porque lo que sucede es que, con mi experiencia personal y con las experiencias de otros a quienes he estado entrenando, el cerebro se está reconfigurando de muchas maneras a lo largo de estos videojuegos. No son solo juegos por diversión, sino que están diseñados por neurocientíficos y afectan la neurología del cerebro. Por lo tanto, uno debe ser muy cuidadoso, cauteloso y consciente de que está pasando por este entrenamiento y, durante un período, el cerebro se vuelve a conectar y se realizan cambios.

Nuestras acciones reflejas dentro del cuerpo no son más que funciones del cerebro. Caminas, hablas, estás escuchando que es lo que estás haciendo ahora mismo y absorbiendo, evaluando, prestando atención, pensando, todas estas son funciones cerebrales. Entonces, cuando te reconfiguran a través de videojuegos como BrainHQ, el cerebro está cambiando su impulso, su función, su fisiología y el cuerpo aún no puede adaptarse completamente a él porque el cuerpo está acostumbrado a un cierto ritmo y cierto impulso con una determinada programación. De manera similar, la mente y la memoria se están enfrentando. Entonces, sería un desajuste y uno podría tener una especie de reacción instintiva a veces sin siquiera darse cuenta de que el cerebro ahora ha cambiado, se ha vuelto más rápido, mejor y mucho más efectivo. Es por eso que la supervisión es muy importante cuando los profesionales de las ciencias del cerebro como yo, o cualquier otro profesional de la neurociencia, estamos calificados para capacitar a otros. Ese profesional sería capaz de supervisar a un equipo de personas que se someten a esta formación, y una vez hayas sido guiado e instruido de vez en cuando, entonces los resultados que veas en tus pacientes serán tremendos y muy visibles, y estar científicamente cuantificado.

En resumen, lo que estoy tratando de decir es que definitivamente debes pensar y ejecutar este plan si tienes en mente capacitar a los pacientes en BrainHQ, pero debes realizar algún tipo de capacitación para supervisarlos o tener a alguien que pueda supervisarlos. adecuadamente.

Arun: Entonces, para mí, en lugar de decir que venga y haga BrainHQ en la farmacia, es mejor que el farmacéutico trabaje en asociación con un experto en neurociencia, de modo que puedan supervisar, digamos, 20 pacientes al mismo tiempo o solo en un ¿1 a 1?

Amrish: Es 1 a 1, pero la gran idea es que es mejor tener a alguien que supervise el entrenamiento por lotes, donde puede tener de 5 a 20 pacientes, o el tamaño que se necesite, y que se reúnan. BrainHQ dice que debes hacerlo al menos tres veces por semana, que son aproximadamente 90 minutos siendo 30 minutos una sesión o 5 sesiones de 20 minutos. Personalmente, recomiendo 100 minutos a la semana. La idea es que cuando suceda, deberíamos tener un entrenamiento por lotes para que los servicios de un practicante de neurociencia o un experto en ciencias del cerebro se aprovechen con un grupo de personas en lugar de un entrenamiento individual. Si alguien quiere 1 a 1 y el practicante de neurociencia está disponible para eso, entonces eso también es suficiente.

Arun: una de las ideas que tuve en 2016 cuando estaba leyendo su libro *Soft-wired* fue identificar a los pacientes que podrían beneficiarse de BrainHQ y trabajar en asociación con la biblioteca para usar sus computadoras, ya que muchas personas mayores no tienen acceso a Internet. Trabajar junto a la biblioteca unas tres veces por semana durante 30 minutos, y ahora potencialmente un practicante de neurociencia podría ir con ellos a la biblioteca. Esto podría ser en una sala dedicada a mantener la confidencialidad, pero la adición de un experto tiene sentido porque puede cuantificar las mejoras como usted dijo.

Amrish: No solo eso, sino para guiarlos correctamente. También mencionaste sobre la demencia, que es un gran problema hoy en día en el mundo y, lamentablemente, va a crecer; los números se multiplican por día. La población de personas mayores del mundo está aumentando, más y más personas envejecen. En las próximas décadas, será un problema mucho mayor de lo que es ahora, lo que provocará más casos de demencia o Alzheimer con las tasas más altas en la actualidad. Estoy muy contento de que hayas mencionado esto. BrainHQ ha demostrado que la demencia no se puede curar por completo, pero la importancia del daño se puede reducir con

BrainHQ. De hecho, en Soft-wired, el Dr. Merzenich ha mencionado que su suegra lo sufría y cómo se curó con su experiencia.

Lo que está haciendo ahora para cuidar a las personas mayores y ayudar a las personas a organizar BrainHQ supervisado es una idea increíble. La evidencia neurocientífica dice que la demencia no se puede curar por completo con los videojuegos en línea, pero los juegos como BrainHQ pueden reducir el porcentaje y la gravedad de la misma, o incluso mejor, pueden prevenir la demencia que está absolutamente basada en evidencia. Por lo tanto, si recomienda la neuroplasticidad a personas mayores o personas que avanzan hacia una edad avanzada, además de las sesiones supervisadas de BrainHQ, está haciendo un gran trabajo porque está bajo el paraguas de la demencia o el Alzheimer, que es la mayor tasa de aumento que enfrenta el mundo, superado sólo por la depresión, por supuesto. Debería ser muy eficaz para lograr este cambio y ayudar a estas personas mayores a que nunca tengan que sufrir demencia hasta el final de sus vidas. La neurociencia aplicada ayudará para el sustento a largo plazo, pero al mismo tiempo, si alguien quiere continuar este entrenamiento durante un año, o durante muchos años, solo ayudará y mantendrá su cerebro en los niveles de rendimiento más efectivos.

Arun; Además, cuando mencionaste que el cerebro se vuelve más rápido y más fuerte mientras el cuerpo no puede mantenerse al día, es por eso que es importante tener un practicante de neurociencia. Mi idea era combinar BrainHQ con la biblioteca y las clases de baile, para que BrainHQ hiciera que el cerebro fuera más rápido y el baile las clases ayudarían a que el cuerpo sea más rápido y fuerte para que puedan recordar más movimientos de baile.

Amrish: Es una idea excelente, cualquier ejercicio es complementario al mejoramiento general del cerebro. La investigación en neurociencia ha demostrado claramente que aquellos que involucran movimientos de todo el cuerpo como caminar, correr, andar en bicicleta y, por supuesto, bailar, se benefician inmediatamente de los efectos positivos que experimenta el cerebro y se mantiene saludable. La danza como una forma de ejercicio combinada con BrainHQ es una idea brillante y estás haciendo un gran trabajo al pensar en ello. Todo lo que tienes

que hacer ahora es ejecutarlo. Intentaré el mismo Arun, desearía estar en tu parte de este hermoso mundo.

Obtener la ayuda de un neurocientífico es más difícil, ya que estarán completamente enfocados en la investigación y el estudio, por lo que estarán demasiado ocupados. Sin embargo, los expertos en neurociencia o los profesionales o los entrenadores de ciencias del cerebro serán aptos para este tipo de trabajo. Puede buscar en Google esto para encontrar un médico local y promover BrainHQ; Estoy seguro de que encontrará a alguien e incluso un neurólogo sería lo suficientemente bueno para esto.

Arun: La PNL médica implica la comprensión del proceso cerebral como la eliminación / distorsión / generalización (metamodelo), ¿sería suficiente la terapia hablante para permitir cambios en los comportamientos del paciente?

Amrish: Sí, cualquier terapia cognitiva es muy importante. De hecho, la investigación ha afirmado que es incluso mejor que la farmacología en ciertas formas o ciertos diagnósticos. Está este asombroso neurocientífico llamado Dr. Norman Doidge, que ha escrito libros e inferido que el cerebro es la función de la mente y la mente es la función del cerebro. Entonces, lo que está tratando de decir es que si entrena su mente, que es lo que EN terapia se trata, que es de lo que se trata la PNL o de lo que se trata cualquier terapia cognitiva: cambiará la programación de la mente. El cerebro también cambia, al igual que su fisiología, y esa es la parte más emocionante, de eso se trata la neuroplasticidad.

Una vez que el cerebro cambia para mejor, cambia de opinión. Luego, la mente cambia aún más la estructura del cerebro hacia una mejor fisiología y función. Es un ciclo tan hermoso: la mente cambia al cerebro y el cerebro cambia la mente. Lo mismo continúa como un círculo; efectivamente está llegando al círculo correcto de salud cerebral. La PNL o cualquier otra terapia también es hermosa, cambia tu forma de pensar. En el momento en que cambia su pensamiento, comienza a afectar de manera positiva, constructiva en la fisiología del cerebro, en el momento en que la fisiología del cerebro cambia, la estructura cambia, el cableado de las neuronas cambia, vuelve a ponerse en movimiento con un nuevo orden de pensamiento. . Un nuevo orden de proceso de pensamiento y un nuevo orden de hábitos, como hemos

comentado anteriormente. Estos hábitos continúan después de un cierto período de tiempo, automáticamente se vuelve a conectar y tiene un nuevo cerebro.

La mente dicta que las neuronas se activen juntas y la mente también, lo que dijo el Dr. Merzenich de manera muy importante, es que el cerebro quiere encontrar un propósito en todo lo que hace. En el momento en que las neuronas encuentran un propósito en lo que deberían estar haciendo, lo que significa que esta es la forma correcta, comienzan a activarse juntas. En el momento en que se dispara varias veces, se conecta. En el momento en que se conecta, permanece así y luego crea un nuevo proceso de pensamiento. Nuevos caminos. Nuevo destino.

Arun: Todos con los que hablo sobre neuroplasticidad no lo saben, así que empiezo a explicarlo, lo que refuerza mi aprendizaje. Empecé a explicar ese concepto a los pacientes y ellos

Entiendo cuando les digo que es importante pensar positivamente. Para algunos pacientes, les recomiendo que escriban un diario de gratitud (concepto de hora santa de Robin Sharma) para hacer cambios, y les resulta muy positivo cuando les explico que así es como funciona el cerebro y está programado para hacerlo.

Amrish: Ya que está haciendo un gran trabajo, el Dr. Michael Merzenich enmarcó esas palabras con una gran filosofía de que “todos los cerebros están en progreso”, lo que significa que cuando hablamos con la gente sobre neuroplasticidad, sobre cómo mantener una actitud positiva y llevar un diario de gratitud, también está diciendo que su cerebro es un “trabajo en progreso”. No está completo y no está cableado, por lo que va a cambiar. La gratitud, la positividad, la neuroplasticidad pueden provocar los cambios que siempre estás buscando.

Arun: ¿Tiene alguna idea que los farmacéuticos comunitarios deban conocer para ayudarlos en la salud y el bienestar de los pacientes?

Amrish: lo más importante es lo que ya ha dicho y ya está practicando, una palabra: neuroplasticidad. También me formé con la Dra. Sarah McKay, por favor, busque en Google. Dirige una academia llamada The Neuroscience Academy y se graduó

con un doctorado de la Universidad de Oxford, ella misma es neurocientífica, dirige esta academia con capacitación en línea. Cada seis meses, abre sus puertas a nuevos estudiantes. Tiene un plan de estudios brillante y he aprendido mucho de ella. Si está interesado, Arun, o cualquier otra persona en convertirse en entrenador o practicante de neurociencia, únase a su academia, corra la voz. Qué está haciendo usted, qué estoy haciendo yo, qué está haciendo ella, qué está haciendo el Dr. Michael Merzenich, qué está haciendo el Dr. Norman Doidge, estamos todos juntos en esto, en la misma página, solo QUE en diferentes niveles. Nuestro propósito debería ser finalmente difundir la neuroplasticidad y sus beneficios en la medida de lo posible.

Arun: Además, si alguien se uniera a la Academia de Neurociencia dirigida por su mentor, ¿cuánto tiempo lleva la capacitación para convertirse en un practicante de neurociencia?

Amrish: pregunta brillante, la Dra. Sarah McKay ha sido neurocientífica durante los últimos 23 años. Ella ha destilado todo su conocimiento y lo ha aplicado a esta academia. Funciona de manera tan brillante que, si puede asumirlo, puede convertirse en un entrenador de neurociencia certificado en cuatro o cinco meses. Debes hacer un examen y debes entrenar con ella, sin embargo no hay limitaciones de tiempo. Si no aprueba la primera vez, puede volver a aplicar después de seis meses y automáticamente se convierte en miembro vitalicio de la academia. Del mismo modo, si tiene alguna pregunta, ella está disponible para responderla.

Además, si alguien requiere orientación profesional, especialmente para superar dolencias, o quiere lograr algún objetivo en cualquier otra parte de su vida, entonces estoy disponible para eso. Mi dirección de correo electrónico está disponible en mi página de LinkedIn, como saben (supermindworld@gmail.com). Mi misión es difundir la salud cerebral en todo el mundo. Mi sitio web es supermind.world, Gracias Fraternidad Neurociencia.

Entrevista con Linda Ray de Neuresource Group

Arun: ¿Deberíamos proporcionar ejercicios cerebrales a los pacientes para reducir los riesgos de deterioro cognitivo? Como aprender un segundo idioma, hacer scrabble y crucigramas como consejos de estilo de vida al paciente que acude a nuestra farmacia, ya que muchos de ellos suelen tener más de sesenta años.

Linda: Creo que los farmacéuticos están en una posición ideal para poder hacer más de lo que la gente cree que hacen los farmacéuticos. Esto podría consistir en surtir recetas y dar consejos sobre cómo tomar sus medicamentos. Creo que la idea de explicar el papel de los farmacéuticos de apoyo para dar ese tipo de consejos sería útil. Sabemos por la literatura de investigación que los beneficios de entrenar ejercicios y mantener una mente activa nos protegen del deterioro cognitivo, creo que es algo que sería muy valioso como una opción abierta para mejorar la función cerebral.

Creo que las personas deben comprender que el entrenamiento mental y mantenerse activo son las únicas cosas que deben hacer. También le permite aprender más sobre cómo funciona el cerebro. ¿Cómo podemos aprender algo de una manera diferente que realmente pueda disminuir algo del estrés que experimentamos día a día, lo que también contribuirá al deterioro cognitivo?

Arun: ¿Cuál es su opinión sobre el uso de la realidad virtual como una forma de educación para las afecciones médicas durante los MUR?

Linda: Creo que es una muy buena idea en términos de diversión. Cuando las personas experimentan algo, pueden imaginarse cómo es, es más probable que recuerden algo. También sabemos que las personas necesitan escuchar la información al menos tres veces antes de tener la posibilidad de recordarla. Entonces, si podemos proporcionarlo en una forma diferente a la escrita, o desde una realidad virtual, eso podría ser muy útil. Creo que cuando analizamos las tecnologías, debemos hacerlo desde una perspectiva de cómo pueden ayudar a desarrollar nuevos hábitos.

Podría ser durante un nuevo régimen de medicación; A menudo, las personas olvidan información importante y pueden necesitar señales y recordatorios que les ayuden a implementar este nuevo régimen. La otra cosa también es ¿cuáles son las formas en que podemos ayudar a las personas a descargar información en una aplicación, para que luego puedan acceder a ella justo a tiempo?

Realicé estudios de posgrado en Neurociencia del Liderazgo y he estado explorando cómo podemos aplicar los conceptos de neurociencia al liderazgo y al lugar de trabajo. Sabemos que verás pacientes en farmacia que pueden haber tenido un diagnóstico angustioso, por lo que eleva sus niveles de estrés, su cortisol sube y eso impacta negativamente en el hipocampo, la parte del cerebro que nos ayuda a codificar la información.

Si las personas pueden recibir información a través de varios medios, eso mejora su capacidad para poder retener y retener esa información. Puede ser a través de la realidad virtual, con materiales o usando información y aplicaciones para volver a ver la información. Creo que sería muy útil.

Arun: Amazon anunció recientemente que tiene la intención de involucrarse en el sector farmacéutico. Alexa es un dispositivo impulsado por IA. Cualquiera puede tocarlo y hacer una pregunta y el dispositivo responderá. Se podría enseñar sobre diferentes temas, y hubo algunas discusiones sobre su uso en residencias de ancianos o en hogares de pacientes para ayudarlos con su medicación.

Cuando mencionaste el hecho de que las personas necesitan que se les diga algo tres veces para recordarlo, Alexa podría convertirse en una compañera, especialmente para aquellos que tienen problemas de memoria como la demencia, para recordarles por qué están tomando sus medicamentos. ¿Sería beneficioso tener un dispositivo controlado por voz para ayudarnos a recordar información? ¿O sería negativo en términos de eliminar la conexión social entre humanos?

Linda: creo que suena como una gran idea y no puedo evitar relacionarlo con mi propia experiencia, ya que tengo dos padres mayores. Uno de ellos tiene Alzheimer y mi madre tiene setenta y seis años, por lo que tiene algunos problemas de memoria.

Lo que está diciendo sobre las conexiones sociales que conocemos como seres humanos, el cerebro es social, nacimos para conectarnos y esa es una necesidad humana importante. La realidad virtual podría ser muy útil, y odiaría ver que puede reemplazar por completo la conexión social y las personas que interactúan juntas.

No pueden interactuar con un dispositivo, no pueden hacer preguntas que no entienden. Entonces, todavía debería haber esa interacción con otra persona para aclararles las cosas, creo que eso es importante.

Arun: Con respecto a BrainHQ, tanto yo como mi madre lo usamos, hablando con Amrish, que es un entrenador de ciencias del cerebro, recomendó la supervisión de un entrenador de ciencias del cerebro que pueda monitorear el progreso de los participantes como su capacidad cognitiva. La mejora de la función puede no coincidir con su estado físico actual. En su opinión, ¿deberíamos recomendar a las personas mayores que utilicen BrainHQ y otros juegos alternativos?

Linda: En este momento, me gusta mucho un programa de entrenamiento cerebral en Australia diseñado por un neurocientífico integrado, el Dr. Evian Gordon. Él desarrolló un producto llamado “My Brain Solutions”, lo que me gusta de ese programa en particular es la evaluación que le permite identificar las funciones cognitivas que necesitan ser mejoradas. Las personas pueden hacer entrenamiento mental, pero es posible que no apunten a las áreas en las que necesitan apuntar. Puede ayudar con la función ejecutiva, pero puede no ayudar, por ejemplo, con la memoria o la flexibilidad cognitiva.

My Brain Solutions mide cuatro procesos clave interdependientes: emoción; pensando; sensación; y autorregulación. De lo que habla Evian y creo que es realmente importante, que se pasa por alto en algunos de los otros juegos de entrenamiento cerebral, es que la evaluación te brinda una instantánea de cómo los procesos cerebrales están alineados. Cuando eso no está alineado, puede causar problemas a las personas.

Esta evaluación le permite ver las áreas que son problemáticas desde una capacidad cognitiva y diseñar un programa específico para ayudarlo a desarrollar esas funciones cognitivas. Una de las cosas que hemos estado experimentando aquí

en el trabajo que hacemos es incluir una herramienta de evaluación del cerebro para ayudar a los participantes a comprender su cerebro y cómo impulsa su comportamiento.

Estos son los primeros días para nosotros porque no hemos incluido una herramienta de evaluación del entrenamiento cerebral en el pasado. Entonces, acabamos de comenzar a hacer los primeros informes de las personas y lo que ha sido realmente interesante es ver las mejoras en su capacidad cognitiva y la alineación de esas cuatro áreas diferentes está mejorando.

La pregunta para mí es que creo que es genial hacer entrenamiento mental, ejercicios, pero también creo que las personas realmente necesitarán tener otro componente que les ayude a comprender cómo funciona el cerebro. Un ejemplo clásico es que no sé si se encontró con algunos de los trabajos a los que se ha referido Kelly McGonigal al pensar en el estrés, ella ha escrito un libro llamado “The Upside of Stress”. Hay otro grupo de investigaciones que analizan la mentalidad en torno al estrés, donde nos impacta y nos afecta significativamente.

Hablan de dos mentalidades diferentes y yo lo considero más como un continuo. Hay personas que tienen estrés descrito como una mentalidad debilitante. Ven el estrés como algo malo para ellos, el estrés es terrible y hay otras personas que ven el estrés como algo bueno, como una forma de mejorar la mentalidad. Les ayuda a desempeñarse mejor, a rendir al máximo. Lo que muestra la investigación es que su mentalidad sobre el estrés tiene un impacto significativo en su fisiología. Si decimos que el estrés es algo que puede ayudarnos a rendir al máximo, entonces vemos menos restricción de los vasos sanguíneos cuando experimentamos estrés. Lo que han visto en las personas que ven el estrés como algo malo para ellos, se restringen, lo que puede provocar problemas cardiovasculares en el futuro.

Hay algunas investigaciones que sugieren que el cortisol se absorbe más rápidamente cuando estamos estresados, ya que hay más receptores de cortisol en el cerebro que protegen contra el impacto negativo del cortisol en el cerebro y el cuerpo. Está bien que la gente practique la atención plena y todo tipo de entrenamiento que puedas hacer para ayudarte a mantener la calma, pero también

tenemos que educar a las personas para que entrenen su mentalidad sobre las cosas, para que puedan entender que así es como afecta tu cerebro y tu cuerpo. pero puede hacer algo al respecto simplemente cambiando su forma de pensar acerca de ver el estrés de una manera diferente.

Tiene un impacto significativo en los resultados de salud. Hubo un estudio realizado en los EE. UU. Al que se refiere Kelly McGonigal, y muestra que las personas que veían el estrés como bueno para ellos y habían experimentado niveles bastante significativos de estrés en los últimos seis meses tenían una probabilidad mucho menor de un mal resultado, como morir. Por el contrario, las personas que vieron el estrés como algo malo para ellos y tuvieron altos niveles de estrés durante el año pasado, la cifra es un 43 por ciento mayor de probabilidades de morir.

Las personas que veían el estrés como malo para ellos y tenían un nivel moderado de estrés tenían una mayor probabilidad de morir que las personas que veían el estrés como bueno para ellos y habían informado de un alto nivel de estrés en los seis meses anteriores. Cuando miras a los farmacéuticos, existe un potencial real para compartir información como esa, ¿por qué no podrías tener un video que se muestra mientras las personas hacen fila durante diez minutos esperando una receta? Podría ser un segmento de diez minutos que la gente podría ver y podría hacer algo de educación para ayudarlos.

Un ejemplo perfecto sería “¿Cuál es tu forma de pensar sobre el estrés?” y eso le daría a la gente la oportunidad de pensar de manera diferente y quizás cambiar su visión del estrés. El trabajo de Alia Crum y Shawn Achor demostró que se puede cambiar la mentalidad en tres sesiones de diez minutos de duración. Si pudieras influir en la mentalidad de las personas para que vean el estrés como potenciador en lugar de debilitante, creo que sería útil.

Arun: Sí, hice el curso de PNL médico en abril de 2017, que es diferente al PNL convencional. Hablé con el fundador sobre la posibilidad de mejorar la capacidad de los pacientes para afrontar el estrés, porque realizamos la vacunación contra la gripe para reducir el riesgo de desarrollarlo. El estrés ha sido reconocido como una epidemia por la OMS y no estamos haciendo nada al respecto en la farmacia

comunitaria. ¿Qué tal ofrecer una sesión de refuerzo de la resiliencia, ya que no queremos eliminar el estrés, solo cambiar su percepción sobre él? Esto resuena con lo que me explicaste.

Personalmente, creo que si recibimos la formación adecuada, podría hacerlo personalmente, con el paciente, o bien que un profesional experimentado acuda a la farmacia, como pruebas de audición con un representante de la empresa, para realizar tres sesiones de diez minutos de duración con el paciente. Con la acreditación NHS 5YFV y HLP, nuestro objetivo es involucrarnos más estrechamente con el paciente como un centro de salud y bienestar.

Linda: Sí, estamos trabajando en información fácil de digerir, ya que sabemos que hay una epidemia de estrés en este momento. La cuestión es cómo desafiar la forma en que vemos el estrés para que sea visto como algo que puede ayudar, es una respuesta fisiológica natural. La parte desafortunada es que la parte vieja del cerebro todavía reacciona a las amenazas, ya sean físicas o sociales de la misma manera. Cuando nos enfrentamos a una amenaza social, como que alguien te diga qué hacer o descarte tu idea, nuestro cuerpo aún reacciona como si estuviéramos frente a un tigre dientes de sable. Tenemos la misma respuesta biológica. El estrés puede verse como útil y es una respuesta fisiológica normal que de hecho puede ser de gran ayuda para que me vaya muy bien en una situación.

Arun: Si todos los farmacéuticos comunitarios en el Reino Unido estuvieran equipados para brindar consejos sobre cómo cambiar la mentalidad en torno al estrés, sin duda mejoraría enormemente los problemas en el sector de la salud mental.

Linda: Sí, la salud mental es un problema enorme en Australia. Hemos visto un aumento en la cantidad de jóvenes que presentan problemas de salud mental. Mi corazonada es que algo de esto está relacionado con las tecnologías digitales y el desarrollo de las redes sociales, lo que plantea un gran problema aquí en Australia, así como en el resto del mundo.