



## CARTAS CIENTÍFICAS

## Planificando una receta azul: los beneficios del mar en la promoción de la salud



### Planning a blue prescription: The benefits of blue spaces in health promotion

Eva Fontdecaba Rigat<sup>a,\*</sup>, Montse Lloveras Clos<sup>b</sup>, Olga Enciso Giraldo<sup>c</sup>, Àngel Izquierdo Font<sup>d</sup> y Josep Lloret Romañach<sup>e</sup>

<sup>a</sup> Equip d'Atenció Primària Roses, Institut Català de la Salut, Roses, Girona, España

<sup>b</sup> Equip d'Atenció Primària Montilivi-Vila Roja, Institut Català de la Salut, Grup de Professionals per la Promoció de la Salut, Girona, España

<sup>c</sup> Equip d'Atenció Primària Tossa de Mar, Corporació de Salut del Maresme i la Selva, Tossa de Mar, Girona, España

<sup>d</sup> Institut Català d'Oncologia, Hospital Universitari de Girona Doctor Josep Trueta, Girona, España

<sup>e</sup> Institut d'Ecologia Aquàtica (IEA), Universitat de Girona, Girona, España

Recibido el 18 de octubre de 2021; aceptado el 31 de octubre de 2021

Disponible en Internet el 1 de diciembre de 2021

Existen suficientes indicios de que el contacto con los denominados espacios azules (mares, océanos, ríos y lagos) puede promover la salud y el bienestar de las personas<sup>1</sup>. Por este motivo, apoyamos la recomendación de estos espacios naturales como activos comunitarios para la salud (prescripción social), mediante el abordaje multidisciplinar orientado a los determinantes de salud.

El proyecto «Recepta Blava e-Health» es un estudio piloto que tiene como objetivo aportar evidencia sobre los beneficios de la práctica de actividades recreativas en el mar para la salud de pacientes oncológicos, con la finalidad de fundamentar su recomendación como herramienta para la promoción de la salud. Para que los ecosistemas marinos y las actividades recreativas en el mar sean considerados como activos en salud, es necesario que la propia comunidad, los pacientes y los profesionales de la salud

los identifiquen como tal. El enfoque local multidisciplinar e intersectorial del proyecto constituye la base para la detección e identificación de activos en salud de la propia comunidad.

El proyecto, coordinado por el Instituto Catalán de la Salud y la Cátedra Océanos y Salud Humana de la Universitat de Girona, y becado por el Colegio Oficial de Médicos de Girona (beca e-Health 2020) ha sido desarrollado durante 2 años por un equipo multidisciplinar de profesionales que involucra a investigadores —médicos de familia, oncólogos, biólogos marinos y antropólogos sociales— y a la comunidad —una asociación local de apoyo a pacientes con cáncer y un centro de buceo— en las actividades de investigación. Se intenta conseguir una visión holística del binomio salud-medio ambiente avanzando hacia iniciativas de promoción de la salud basadas en las actividades marítimas consideradas sostenibles medioambientalmente como la natación, el snorkel y el caminar por la costa.

El estudio incluye 2 grupos de pacientes oncológicos —sin enfermedad activa— de 2 localidades de la Costa Brava: Roses y Tossa de Mar. Se trata de un estudio piloto cuasiexperimental, siendo cada sujeto su propio control, donde

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: efontdecaba.girona.ics@gencat.cat  
(E. Fontdecaba Rigat).

se compara el efecto de 3 intervenciones —caminar por la costa, nadar y practicar *snorkel*— con la no intervención. Cada uno de los participantes del estudio realiza un total de 12 sesiones, 4 de cada tipo: no intervención, caminar por la costa, nadar y *snorkel*<sup>2</sup>. Todas las actividades se realizan en un entorno natural bien conservado (Parque Natural de Cap de Creus y costa de Tossa).

Se pretende evaluar si estas actividades pueden contribuir a mejorar los parámetros fisiológicos de frecuencia cardiaca, tensión arterial y calidad del sueño, y a la vez si consiguen aumentar el bienestar en pacientes oncológicos. Esta medición se realiza monitorizando los parámetros de frecuencia cardiaca y sueño a través de relojes inteligentes (*smartwatch*), de las lecturas de presión arterial y la valoración del estado emocional de los participantes a través de los cuestionarios *Profile of Mood States* (POMS). Además, se evalúa si existe un gradiente de beneficio positivo según el grado de contacto con el mar, es decir, si la práctica de *snorkel* aporta más beneficio para la salud y el bienestar del paciente que nadar o caminar cerca del mar.

A partir de los resultados obtenidos, el proyecto pretende establecer las bases para implementar una «Receta Azul» (*Blue Prescription*) que contribuya a un enfoque salutogénico de las consultas de atención primaria (destacando el papel de los espacios azules para generar salud, y no solo centrando la atención médica en la enfermedad). La «Receta Azul» para pacientes oncológicos podría instaurarse dentro del programa de Prescripción Social Comunitaria<sup>3</sup>, de forma similar a las denominadas «Recetas Verdes» (*Green Prescriptions*) que se están desarrollando en países como Escocia<sup>4</sup>.

Se ha obtenido el consentimiento informado por escrito de los participantes al estudio que autoriza la publicación, reproducción y divulgación de imágenes en soporte de papel o Internet.

## Responsabilidades éticas

Declaramos haber respetado los principios éticos de investigación. El proyecto «Recepta Blava e-Health» ha sido aprobado por el Comitè d'Ètica de l'IDIAP Jordi Gol y por el Comitè d'Ètica i Bioseguritat de la Recerca de la Universitat de Girona (CEBRUDG).

Se asegura la confidencialidad y anonimato de los datos en conformidad con el que establece el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y el Consejo del 27 de abril de Protección de Datos (RGPD) y la normativa nacional de aplicación tanto en la fase de ejecución como en las presentaciones o publicaciones que se deriven del estudio.

## Financiación

Este proyecto ha sido financiado con la ayuda «e-Health-COMG» 2020 para Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica en Salud otorgado por el Colegio Oficial de Médicos de Girona, la Fundación Pascual i Prats y el Campus Salut de la Universidad de Girona.

## Conflicto de intereses

Declaramos estar libres de cualquier asociación personal o comercial que pueda suponer conflicto de intereses

## Appendix A. Material suplementario

OceansHealth (13 octubre 2021). Marine ecosystems / Blue Prescriptions. Archivo de vídeo. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8K7G0wLwnVw>

## Bibliografía

1. Fleming LE, Depledge M, Bouley T, Britton E, Dupont S, Eatock C, et al. The Ocean Decade-Opportunities for Oceans and Human Health Programs to Contribute to Public Health. *Am J Public Health*. 2021;111:808–11.
2. OceansHealth (13 octubre 2021). Marine ecosystems /Blue Prescriptions. Archivo de vídeo. Youtube. [consultado 14 Oct 2021]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=8K7G0wLwnVw> (versión en inglés disponible en: <https://youtu.be/sW6DcNHpOpA>).
3. Capella González J, Braddick F, Schwartz Fields H, Segura Garcia L, Colom Farran J. Los retos de la prescripción social en la Atención Primaria de Catalunya: la percepción de los profesionales. *Comunidad Septiembre*. 2016;18:2339–7896, 7 ISSN.
4. NatureScot. Soctaland's Nature Agency. [Consultado 15 May 2021]. Disponible en: <https://www.nature.scot/professional-advice/contributing-healthier-scotland/our-natural-health-service>.