

ENO BREATHE “El arte de la medicina y la ciencia de las artes”



Dr. Harry Brunjes, Reino Unido

Director de la English National Opera

La prescripción social es una cooperación activa entre la comunidad y el médico. Se fundamenta en el hecho de que tanto los factores genéticos, sociales y medioambientales condicionan la salud. La prescripción social es una disciplina cuya reputación ha mejorado en los últimos años y ha ido adquiriendo mayor aceptación. Hoy día goza de apoyo y financiación por parte del Gobierno. Es un enfoque integrado que a veces se percibe como el trato profesional que los médicos ofrecían en otros tiempos en los que no había tantas presiones como hoy día. Somos cada vez más conscientes del potencial de las artes para fomentar la salud, prevenir enfermedades y agilizar el proceso de rehabilitación.

ENO BREATHE es un proyecto conjunto entre la English National Opera y el Imperial College NHS Trust que trata problemas respiratorios post COVID con tres misiones específicas. La primera es mejorar la recuperación y el bienestar del paciente. La segunda es evaluar y demostrar el impacto de este trabajo. Y la tercera es extender el programa ENO Breathe a nivel nacional. Con este proyecto, ENO aspira a ser el principal proveedor de artes en el campo de la prescripción social, a trabajar en el punto de encuentro entre las artes y la salud, y a utilizar el arte de la ópera en un programa de

recuperación integrado y holístico que ayude tanto al cuerpo como a la mente.

English National Opera ofrece ópera en el teatro London Coliseum y en otros sitios, pero la compañía va más allá. ENO Baylis es un programa de participación y aprendizaje de la English National Opera que ofrece un contacto con la ópera a personas de todas las edades. Su concepción nace de la labor social del fundador de ENO, Lilian Baylis, que creía que la ópera y las artes pueden influenciar la vida de las personas de manera positiva. Es por ello que, retomando el hilo de las aspiraciones de la fundadora, ENO cree que puede emplear la prescripción social y el empoderamiento para cambiar la vida de las personas y de las comunidades. He aquí una máxima: "Pregunta qué puede hacer la ópera por el país, y no sólo qué puede hacer el país por la ópera". Lilian Baylis fue en definitiva una pionera precoz de la prescripción social.

El coronavirus (COVID-19) se ha convertido en una pandemia mundial en 2020, con un impacto sin precedentes en la salud individual, en la resiliencia de los sistemas de salud y en el bienestar general de las naciones soberanas. Una minoría significativa de los pacientes de coronavirus afirma que los síntomas persisten un mes después de la aparición de los primeros síntomas. Los más comunes son la disnea y el cansancio. Otros síntomas son dolor de cabeza, tos, dolor en las articulaciones, en el pecho, molestias gastrointestinales, disfagia, anosmia, ansiedad y depresión. La disnea se ha documentado como una manifestación frecuente y problemática de COVID persistente. Se observan anomalías clínicas de carácter inflamatorio y fibrótico en el seguimiento médico. En estudios sobre la función pulmonar se observa la prevalencia de un patrón restrictivo y una capacidad de difusión pulmonar reducida. La coagulopatía asociada al coronavirus se da con mucha frecuencia, pero se la asocia a una forma grave de la enfermedad y a tromboembolismo venoso.

Imperial NHS Trust ya emplea el canto como parte de un

tratamiento integrado para personas con afecciones respiratorias crónicas relativas al tabaquismo y al asma. Imperial planteó que ENO Breathe podría ayudar a los pacientes con la disnea que experimentan al recuperarse del coronavirus. Las dificultades respiratorias fisiológicas se ven agravadas por complicaciones psicológicas que se manifiestan por medio de la ansiedad en respiraciones superficiales y nerviosas en lugar de la inspiración profunda.



BTS ENO Breathe lullaby filming, Alexandra Oomens © Karla Gowlett, courtesy of ENO (75)

Head photo: BTS ENO Breathe lullaby filming, ENO Orchestra, Soraya Mafi © Karla Gowlett, courtesy of ENO (9)

Se ha estructurado una prueba integrada de seis semanas con sesiones semanales de una hora que incluyen canto, respiración y bienestar, cuyo propósito es mejorar la recuperación de los pacientes que estén padeciendo síntomas post COVID-19. Imperial NHS Trust deriva a los pacientes al programa. Los

criterios para la derivación son que todos los pacientes hayan estado hospitalizados por COVID y que, después de darlos de alta, sigan padeciendo disnea pasadas 8-12 semanas a pesar de tomogramas normales. El programa comprende el aprendizaje a distancia para elaborar un programa en línea (vía Zoom) que sea completamente accesible a los pacientes que estén aislados. Las sesiones las dirigirá un profesor de canto y un especialista. La red para participantes en línea contiene un abanico de recursos digitales diseñados para ENO Breathe que incluyen técnicas de respiración, karaoke y nanas grabadas a medida que se pueden escuchar y ver para tranquilizarse y relajarse. El programa prima la postura, la preparación física y la conciencia respiratoria. Cada sesión tendrá una temática y objetivos específicos. Los participantes se mueven y estiran en un calentamiento que les ayuda a encontrar “espacio para respirar”. Aprender ejercicios que pueden utilizar fuera de las sesiones para regular la respiración en momentos de pánico y/o falta de aire. Los pacientes con COVID persistente también pueden padecer fatiga vocal junto a la disnea. Los calentamientos vocales exhaustivos son beneficiosos para la voz.

ENO Harewood es un programa que proporciona un entrenamiento a tiempo completo y un plan de rendimiento para cantantes con talento al comienzo de su trayectoria profesional. Esto les permite continuar con su desarrollo técnico en el entorno profesional de una compañía de ópera. Los cantantes de ópera pasan años entretando para coordinar las complejas tareas fisiológicas que exige el canto. Pasan largo tiempo aprendiendo a sintetizarlas en una sola sensación; un solo pensamiento. ENO Breathe retoma esta idea y la aplica a las personas que se están recuperando de COVID persistente. La implicación y conexión emocional son fundamentales. El material musical en el programa suscita una respuesta emocional, lo que es óptimo para este grupo en específico, ya que está diseñado especialmente para tranquilizar. No es un requisito previo que al participante le guste cantar. El

objetivo es que el programa les sea de utilidad a los que les guste cantar y a los que les resulte indiferente.

¿Por qué nanas? Las nanas son cortas y fáciles de recordar y por su naturaleza son accesibles para todos. Las nanas se remontan más allá de la escritura y nacen del amor, de la ternura y del cariño. Abarcan todas las culturas y continentes. Muchas nanas tienen una esencia hipnótica y tranquilizadora y se adaptan con facilidad al rango vocal de un cantante no experimentado, lo que las hace idóneas para el grupo y el programa. También hay momentos destacables en los que aparecen nanas en las óperas. Cada nana de ENO Breathe está asociada a otra nana de una ópera. Los participantes pueden verlas, escucharlas y sumergirse en ellas. Cantar nanas crea vínculos emocionales con el resto de actividades y ejercicios del programa. Los participantes conservan en sus corazones una canción relajante al terminar las sesiones y crea de forma decisiva una conexión emocional positiva con un cúmulo de herramientas y ejercicios que les ayudarán a controlar sus síntomas.

English National Opera valora la labor de ENO Baylis poniéndola al mismo nivel que los conciertos de ópera. No hay ninguna jerarquía. Se puso el mismo nivel de dedicación, de recursos y de experiencia en crear ENO Breathe Lullabies a partir de obras específicamente grabadas para los participantes del programa. Los miembros de la orquesta ENO, solistas ENO, Harewood artists ENO y el personal técnico de ENO han producido estas obras y grabaciones para las nanas en un período de tres días.

Una vez concluido el programa de prueba se publicó en noviembre un informe de evaluación independiente. La metodología de evaluación incluía grupos focales de participantes y autoevaluaciones anteriores y posteriores al programa, y se ha servido de métricas oficiales como el índice de bienestar general RAND-36, la escala de ansiedad GAD-7 y los grados de disnea. Los participantes declaran mejorías

claras en sintomatología y bienestar. El 90% afirman que su disnea se ha aliviado y que sus niveles de ansiedad se han reducido. Sus niveles de confianza para controlar sus síntomas han aumentado. El programa de prueba se ha calificado como una estructura administrativa sólida que proporciona a ENO y a Imperial conocimientos útiles para implementar un programa ampliado en el futuro.

ENO Breathe se extendió consecuentemente a nivel nacional el 28 de enero de 2021. Esta etapa comprenderá a 1000 pacientes de varios hospitales a lo largo del país incluyendo Londres, Cheshire y Merseyside, Newcastle y Mánchester. ENO está ampliando el material en línea disponible para participantes durante el programa, además de formar grupos dedicados al personal NHS en rehabilitación de COVID. Asimismo, se les sigue brindando apoyo a los que han completado el programa inicial de seis semanas en 2020. Se seguirá llevando a cabo una supervisión estricta y un programa de evaluación en esta etapa con miras a una prueba más exhaustiva que ya está en proceso.

La prescripción social abarca los valores de ENO y refuerza la aspiración de la compañía que, no consiste tan sólo en ofrecer excelencia artística en escena, sino también en asegurar que la ópera y las artes escénicas aporten un beneficio real y significativo a la comunidad. La English National opera y la Imperial NHS Trust piensan que ENO es una oportunidad única para brindar tanto apoyo como rehabilitación para las secuelas fisiológicas y psicológicas del COVID persistente.

Referencias

1. Younan, Junghans, Harris, Majeed, Gnani; *Maximising the impact of social prescribing on population health in the era of COVID – 19*, JRSM 2020 Vol 113(10) 377 – 382
2. Brunjes; *Ladies and gentlemen, there will now be a long*

interval – theatre in the covid-19 era, BMJ November 2020

3. *Imperial College Healthcare working with English National Opera on singing programme for Covid-19 patients*, <https://www.imperial.nhs.uk>, August 2020
4. Dixon; *The Role of Social Prescription*, Westminster Insight's Tackling Loneliness and Social Isolation in Older People Conference, December 2020
5. Pitini, Adamo, Gray, Jani; *Resetting priorities in precision medicine: the role of social prescribing*, JRSM 2020 Vol 113(8) 310 – 313
6. *ENO Breathe with Imperial College Healthcare NHS Trust*; <https://eno.org/news/eno-breathe-with-imperial-college-healthcare-nhs-trust/>, August 2020
7. Pillay, Kondratiuk, George, Park, Onn Min Kon, Lalvani; *Literature Review of the long-term health impacts of COVID – 19*, Imperial College London, October 2020
8. Dixon, Everington, Lalvani, Brunjes; *English National Opera launches ENO Breathe*, September 2020



El Dr. Harry Brünjes inicialmente se graduó de la London University y luego se calificó en medicina en el Guy's Hospital. En 1995, Harry fundó Premier Medical Group junto a su práctica en Harley Street. En 2010 Premier Medical fue adquirida por Capita.

En 2016, Harry volvió a adquirir PMG y cambió su nombre a Kuro Health. Harry fue presidente del Lancing College entre 2009 y 2019. Desde 2015, Harry ha sido presidente de la English National Opera y del London Coliseum. Harry se ha interesado toda su vida por la música y el teatro. Durante varios años tocó el piano profesionalmente, incluyendo contextos de la televisión y el teatro, lo que posteriormente le llevó a

convertirse en orador en diversos eventos. Harry es un escritor, locutor y conferencista habitual. En los últimos años ha interpretado "Dial Medicine for Murder" en el Festival de Edimburgo, seguido de una gira por todo el país. Harry está casado con Jacquie Storey (conocida bailarina y coreógrafa) y tienen cuatro hijos. *(Traducido del inglés al español por Vania Romero, Venezuela)*

Traducido del inglés al español por Pablo Blanco, España.