



CGLU – CIUDAD DE MEXICO– CULTURA 21
5ª EDICIÓN - PREMIO INTERNACIONAL

DAISY FANCOURT



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



CGLU
Ciudades y Gobiernos
Locales Unidos



culture 21
Comisión de CGLU



5º PREMIO INTERNACIONAL

CGLU – CIUDAD DE MÉXICO – CULTURA 21



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



CGLU
Ciudades y Gobiernos
Locales Unidos



culture 21
Comisión de CGLU



Invertir en las artes puede mejorar la salud de la población

POR LA DRA DAISY FANCOURT
Y ALEXANDRA BRADBURY

Con una enorme presión por encontrar soluciones reales para los servicios sanitarios a nivel mundial, no existe mejor momento para explorar enfoques «radicalmente» novedosos de la asistencia sanitaria. El Grupo de Investigación de Biocomportamiento Social, que dirijo en la University College London, tiene soluciones que ofrecer, pero lo que aportamos no es radical en el sentido tradicional. No ofrecemos aplicaciones brillantes ni procesos de alta tecnología, sino recursos que ya existen en nuestras comunidades, pero cuyo potencial rara vez se aprovecha en la prevención y el tratamiento de los problemas de salud: los **activos artísticos y culturales**. Por desgracia, estos no han formado parte tradicionalmente de la atención habitual que se recibe cuando se acude al médico de cabecera. No obstante, todo esto ha empezado a cambiar en los últimos años gracias a proyectos piloto innovadores en todo el país que han allanado el camino para el despliegue nacional de la prescripción social. La **prescripción social** (que remite a las personas a un apoyo comunitario no médico, como las artes y la cultura, junto con programas basados en la naturaleza, grupos sociales y

programas de voluntariado) forma parte del plan a largo plazo del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS) para ampliar la medicina personalizada, y cada vez se reconoce más su valor a la hora de abordar los retos sociales que hacen que muchas personas tengan una mala salud física y mental.

Gran parte de las evidencias de la prescripción social proceden de investigaciones que examinan los efectos de las intervenciones basadas en las artes sobre la salud física y mental. Por ejemplo, en la actualidad existen numerosas evidencias de cómo las actividades artísticas, como el canto, pueden utilizarse para tratar la depresión. Sin embargo, una de las críticas que se hacen desde hace tiempo a este tipo de estudios es que suelen tener un tamaño de muestra pequeño (solo decenas o cientos de personas), que no son representativos (las personas que aceptan participar en ellos pueden ser diferentes del resto de la población) y que tan solo hacen un seguimiento de las personas durante un periodo corto (normalmente,



5º PREMIO INTERNACIONAL

CGLU – CIUDAD DE MÉXICO – CULTURA 21



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



CGLU
Ciudades y Gobiernos
Locales Unidos



culture 21
Comisión de CGLU

semanas o meses). Por eso, para contrarrestar estas deficiencias metodológicas, hemos adoptado otro enfoque, examinando cómo la participación artística y cultural puede afectar a la salud de decenas de miles de personas durante años o incluso décadas. Para ello, utilizamos grandes estudios longitudinales de cohortes: joyas de la infraestructura de investigación del Reino Unido que hacen un seguimiento de muestras representativas de la población a lo largo de toda su vida con evaluaciones increíblemente rigurosas de todos los aspectos de su vida. Muchos de los estudios de cohortes más importantes del Reino Unido contienen docenas de preguntas sobre la participación artística y cultural, enterradas entre otros miles de variables, pero no se habían valorado hasta el momento. Así pues, utilizamos estas preguntas junto con técnicas estadísticas de vanguardia para buscar relaciones entre las actividades artísticas y culturales, y los resultados de salud en la sociedad, considerando cómo repercute esto en última instancia en la salud de la población y cuáles son las implicaciones para planes como la prescripción social.

En los últimos cinco años, hemos examinado los efectos de ir a conciertos, a museos, a galerías, al cine y al teatro; de participar en música, danza, artesanía y teatro; de escuchar música; de leer, y de muchas otras actividades creativas. Luego hemos analizado los vínculos con las enfermedades mentales, la salud mental, la salud física, los síntomas somáticos y las medidas fisiológicas, cardiovasculares, cognitivas y psicosociales. Hemos examinado las relaciones entre diferentes edades, posiciones socioeconómicas, etnias, niveles de

educación y otros factores sociodemográficos. Toda nuestra investigación se detalla en más de **70 artículos** que hemos publicado desde 2017.

Algunos de nuestros hallazgos corroboraron inmediatamente las conclusiones de los estudios de intervención, pero con el añadido de que mostraron efectos similares en muestras grandes y representativas durante largos periodos de tiempo. Por ejemplo, al observar específicamente a las personas que ya tenían depresión y que adoptaron nuevas aficiones como hacer música, dibujar, hacer manualidades, hacer carpintería, coleccionar o hacer maquetas, vimos que tenían casi tres veces más probabilidades de recuperarse de su depresión en los 12 años siguientes¹. Ahora bien, las cohortes también nos permitieron explorar cuestiones que nunca se habían considerado adecuadamente, como, por ejemplo, si la participación artística podría ayudar a prevenir la incidencia de la depresión en primer lugar. En un pequeño estudio de cohortes que realizamos, descubrimos que las mujeres que escuchaban música durante el embarazo tenían menos probabilidades de desarrollar una depresión posnatal durante los tres meses posteriores al parto². Luego observamos a los adultos mayores de 50 años de Inglaterra que iban regularmente al teatro, al cine, a las galerías y a otros lugares culturales. El riesgo de desarrollar

¹ Fancourt D, Opher S, de Oliveira C. Fixed-Effects Analyses of Time-Varying Associations between Hobbies and Depression in a Longitudinal Cohort Study: Support for Social Prescribing? *Psychother Psychosom.* 2020;89(2):111-3.

² Fancourt D, Perkins R. Could listening to music during pregnancy be protective against postnatal depression and poor wellbeing post birth? *Longitudinal associations from a preliminary prospective cohort study.* *BMJ Open.* 2018;8(7):e021251.



5º PREMIO INTERNACIONAL

CGLU – CIUDAD DE MÉXICO – CULTURA 21



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



una depresión durante la década siguiente era casi la mitad (48 %) que el de las personas que no participaban en actividades culturales³. Y lo que es más importante, en todos estos análisis, reconocimos que las personas que participan en actividades artísticas y culturales podrían ser «diferentes» del resto de la población: quizás están más sanas, son más ricas, han recibido mejor educación, viven en zonas más acomodadas, están jubiladas, tienen más tiempo libre, etc. Sin embargo, pudimos utilizar nuestras técnicas estadísticas para tener en cuenta todos estos factores. Aunque estos detalles demográficos, sanitarios, sociales y de comportamiento explicaban en parte algunas de las conexiones que encontramos, no explicaban todo el panorama: se mantuvo una relación independiente entre el arte, la cultura y la salud, incluso una vez contabilizados dichos factores.

Nuestros resultados fueron similares al examinar otras condiciones entre las personas de la tercera edad, tanto físicas como mentales. Por ejemplo, los adultos mayores que participaban constantemente en actividades culturales (incluso teniendo en cuenta otros factores de la vida) tenían más probabilidades de tener niveles más altos de bienestar⁴, un menor riesgo de soledad⁵, un menor riesgo

de desarrollar dolor crónico^{6 7} y menos probabilidades de volverse frágiles⁸. Los adultos mayores de 50 años que visitaban museos cada pocos meses o con más frecuencia tenían menos probabilidades de desarrollar demencia⁹. Asimismo, hemos encontrado asociaciones positivas con la memoria y la fluidez semántica a medida que las personas envejecen¹⁰.

En el otro extremo del espectro de edad, hemos comprobado que la participación artística y cultural puede tener efectos duraderos desde la infancia hasta la adolescencia. En concreto, los niños de siete años que participaban en actividades creativas como la escritura libre, la narración de cuentos, las manualidades, la pintura, el dibujo o el teatro tenían un menor riesgo de desarrollar problemas de conducta en la adolescencia temprana¹¹. Si los niños tendían a leer por placer, eran menos propensos a consumir cigarrillos y alcohol a los 14 años, y también presentaban niveles más

3 Fancourt D, Tymoszuk U. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Br J Psychiatry*. 2019;214(4):225-9.

4 Tymoszuk U, Perkins R, Spiro N, Williamson A, Fancourt D. Longitudinal Associations Between Short-Term, Repeated, and Sustained Arts Engagement and Well-Being Outcomes in Older Adults. *J Gerontol Ser B*. 2020;75(7):1609-19.

5 Tymoszuk U, Perkins R, Fancourt D, Williamson A. Cross-sectional and longitudinal associations between receptive arts engagement and loneliness among older adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2020;55(7):891-900.

6 Fancourt D, Steptoe A. Physical and Psychosocial Factors in the Prevention of Chronic Pain in Older Age. *J Pain*. 2018;19(12):1385-91.

7 Fancourt D, Steptoe A. Physical activity and social and cultural engagement as risk-reducing factors in the prevention of chronic pain in older age: findings from a longitudinal cohort study. *Lancet*. 2018;392:534.

8 Rogers NT, Fancourt D. Cultural Engagement Is a Risk-Reducing Factor for Frailty Incidence and Progression. *J Gerontol Ser B*. 2020;75(3):571-6.

9 Fancourt D, Steptoe A, Cadar D. Cultural engagement and cognitive reserve: museum attendance and dementia incidence over a 10-year period. *Br J Psychiatry*. 2018;213(5):661-3.

10 Fancourt D, Steptoe A. Cultural engagement predicts changes in cognitive function in older adults over a 10 year period: findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Sci Rep [Internet]*. 2018 [citado 22 de junio de 2022];8(1):10226. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-28591-8>

11 Fancourt D, Steptoe A. Effects of creativity on social and behavioral adjustment in 7- to 11-year-old children. *Ann N Y Acad Sci*. 2019;1438(1):30-9.



5º PREMIO INTERNACIONAL

CGLU – CIUDAD DE MÉXICO – CULTURA 21



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



bajos de hiperactividad y falta de atención, y un mejor comportamiento prosocial^{12 13}. La participación durante la adolescencia también tuvo una asociación positiva: los adolescentes eran menos antisociales, menos propensos a comportarse de forma delictiva, menos propensos a percibir positivamente dicho comportamiento y más propensos a tener un mejor autocontrol¹⁴. El consumo de alcohol, marihuana y tabaco también era menos frecuente entre los adolescentes que formaban parte de grupos artísticos¹⁵.

Evidentemente, con los datos observacionales, nunca tenemos la misma certeza sobre la causalidad que tenemos mediante la realización de ensayos en los que las personas pueden ser asignadas al azar a grupos de «intervención» y «no intervención». Este es el mismo reto al que se enfrenta cualquier trabajo sobre datos de cohortes, incluida la investigación sobre cuestiones como las causas del cáncer, la demencia y la obesidad, y los efectos de los factores del estilo de vida, como la soledad, el consumo de alcohol y el tabaquismo. No obstante, hemos utilizado los métodos estadísticos más avanzados para «inferir» la

causalidad, lo que incluye aprovechar al máximo los ricos datos longitudinales para rastrear las trayectorias de cambio a lo largo del tiempo y trazar el mapa del «huevo y la gallina» en cuanto a si las artes preceden a la salud o viceversa. Asimismo, hemos utilizado diversas técnicas, entre ellas algunas que intentan imitar los ensayos controlados aleatorios emparejando a personas que participan en las artes con «gemelos» del mismo conjunto de datos que las reflejan en todos los factores importantes identificables del estilo de vida, pero que no participan en las artes. Naturalmente, cada técnica estadística tiene sus puntos fuertes y débiles. Así pues, a veces hemos explorado la misma pregunta de investigación con varias técnicas diferentes a la vez para permitir que estos puntos fuertes y débiles se equilibren entre sí y comprobar que los análisis converjan en el mismo hallazgo. Incluso hemos reproducido algunos de nuestros resultados en estudios de cohorte de varios países con diferentes patrones de participación artística y diferentes problemas de salud para comprobar que no haya efectos contextuales espurios que conduzcan a asociaciones espurias. Como científicos, estamos cuestionando constantemente nuestros hallazgos, buscando debilidades y explicaciones pasadas por alto. Pero lo más importante es que también relacionamos nuestra investigación observacional con la procedente de los estudios de intervención: si nuestros análisis a largo plazo y a gran escala encuentran los mismos patrones que los de los ensayos causales rigurosos, podemos empezar a tener cada vez más confianza en lo que estamos descubriendo.

12 Mak HW, Fancourt D. Reading for pleasure in childhood and adolescent healthy behaviours: Longitudinal associations using the Millennium Cohort Study. *Prev Med.* 2020;130:105889.

13 Mak HW, Fancourt D. Longitudinal associations between reading for pleasure and child maladjustment: Results from a propensity score matching analysis. *Soc Sci Med.* 2020;253:112971.

14 Bone JK, Bu F, Fluharty ME, Paul E, Sonke JK, Fancourt D. Arts and Cultural Engagement, Reportedly Antisocial or Criminalized Behaviors, and Potential Mediators in Two Longitudinal Cohorts of Adolescents. *J Youth Adolesc.* 2022;51(8):1463-82.

15 Fluharty ME, Bu F, Bone JK, Sonke JK, Fancourt D, Paul E. Associations of arts and cultural engagement with substance use trajectories in adolescence and early adulthood: a latent growth curve analysis of the Add Health cohort. *PsyArXiv [Internet].* 2022 [citado 30 de junio de 2022]. Disponible en: <https://psyarxiv.com/nz7ps/>



5º PREMIO INTERNACIONAL

CGLU – CIUDAD DE MÉXICO – CULTURA 21



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



CGLU
Ciudades y Gobiernos
Locales Unidos



culture 21
Comisión de CGLU

Una gran parte de nuestro trabajo en los últimos años se ha centrado en la cuestión del porqué: qué tienen las artes para afectar a nuestra salud y cómo se produce este proceso. Dos avances importantes de nuestro trabajo han sido la identificación de más de 130 «ingredientes activos» en las actividades artísticas que pueden afectar a la salud y más de 600 «mecanismos de acción» que relacionan estos ingredientes con resultados específicos de salud física y mental. Estos ingredientes incluyen aspectos de las propias actividades artísticas, así como los componentes sociales que pueden intervenir en la participación y el contexto en el que se realizan las actividades, mientras que los mecanismos pueden ser psicológicos, biológicos, sociales y de comportamiento. En nuestros artículos científicos, proponemos nuevos modelos teóricos complejos que explican la interrelación entre estos ingredientes, mecanismos y resultados. Estos modelos tienen una enorme importancia para el diseño de programas sanitarios de prevención, gestión y tratamiento de enfermedades físicas y mentales.

Por desgracia, muchas personas se enfrentan a barreras para acceder a los recursos culturales, por lo que es necesario integrar las artes en los servicios sanitarios. Una de las principales razones es que las personas procedentes de entornos menos favorecidos tienen menos posibilidades de acceder a las actividades artísticas y culturales, y son más propensas que las personas de mayor poder adquisitivo¹⁶ a tener un estado de salud precario. Las personas

¹⁶ Elsdén E, Bu F, Fancourt D, Mak HW. Frequency of leisure activity engagement and health functioning over a 4-year period: a population-based study amongst middle-aged adults. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1275

con problemas de salud mental¹⁷, con bajos niveles de felicidad¹⁸, que no gozan de buena salud y que viven en zonas desfavorecidas tienen menos probabilidades de participar en dichas actividades. Esto supone un gran reto, ya que significa que quienes tienen más probabilidades de experimentar problemas de salud también tienen más probabilidades de perderse los beneficios para la salud que se derivan de la participación artística. Afortunadamente, también hemos comprobado que, independientemente del lugar en el que vivan las personas, ya sea en zonas desfavorecidas o ricas, estas experimentan los mismos beneficios para la salud mental y el bienestar gracias a la participación cultural y comunitaria¹⁹. Por lo tanto, la cuestión se reduce a cómo podemos ayudar a las personas a conectar con las artes, especialmente cuando más las necesitan pero se enfrentan a barreras para participar en ellas.

Esto nos devuelve a la prescripción social. Los planes de prescripción social son vitales para equiparar el acceso a las actividades artísticas y culturales con el fin de hacer frente a las desigualdades en materia de salud, pero están lejos de satisfacer las demandas sanitarias actuales. Las necesidades sanitarias del Reino Unido van a aumentar inevitablemente,

¹⁷ Fancourt D, Steptoe A, Cadar D. Community engagement and dementia risk: time-to-event analyses from a national cohort study. *J Epidemiol Community Health*. 2020;74(1):71-7.

¹⁸ Hackett RA, Steptoe A, Cadar D, Fancourt D. Social engagement before and after dementia diagnosis in the English Longitudinal Study of Ageing. *PLoS ONE* [Internet]. 2019 [citado 22 de junio de 2022];14(8):e0220195. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0220195#sec018>

¹⁹ Fancourt D, Steptoe A. Community group membership and multidimensional subjective well-being in older age. *J Epidemiol Community Health*. 2018;72(5):376-82.



5º PREMIO INTERNACIONAL

CGLU – CIUDAD DE MÉXICO – CULTURA 21



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



tanto a corto como a largo plazo, debido a las consecuencias de la pandemia, que sigue afectando a la vida de las personas, la crisis del coste de la vida, el envejecimiento de la población, el aumento de las tensiones geopolíticas y sus repercusiones, el aumento de la carga que supone la salud mental, los años de infrafinanciación del NHS, la creciente carga de las enfermedades crónicas, la costosa sobremedicalización de muchos problemas de salud y otros muchos retos.

Estos problemas también afectan al resto de los países, y la Organización Mundial de la Salud ya está trabajando con nosotros para explorar el potencial de las artes y de programas como la prescripción social para mejorar la salud de las comunidades de todo el mundo. El campo de las artes en la salud ofrece oportunidades ilimitadas de investigación e intervenciones sanitarias para abordar estos problemas. Ahora bien, necesitamos que los Gobiernos, los sistemas sanitarios y los inversores den prioridad a las artes para la salud de la población. Necesitamos una inyección masiva de capital en el sector artístico y cultural a fin de disponer de los activos culturales dinámicos necesarios para prescribir a la población. Y necesitamos reunir a voluntarios, grupos comunitarios, organizaciones artísticas, servicios sanitarios y otros socios para revolucionar nuestro enfoque de la prestación de asistencia sanitaria.

El Grupo de Investigación de Biocomportamiento Social, con sede en la University College London, se centra en el papel de los factores sociales en la salud y está dirigido por la Dra. Daisy Fancourt. Este ha sido designado el primer centro colaborador de la OMS en materia de arte y salud en el mundo.
