



CULTURA Y SALUD



**Kulturaren
Euskal Behatokia**
Observatorio Vasco
de la Cultura



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



CULTURA Y SALUD

Presentación 3

Debate teórico y estado de la cuestión 4

1. VINCULACIÓN ENTRE CULTURA Y SALUD 4
2. CULTURA Y SALUD EN EL DEBATE PÚBLICO 5

Beneficios demostrados de las intervenciones cultura-salud 8

3. EFECTOS DE LA CULTURA EN LA SALUD 8
 - 3.1. Beneficios de la prevención y el tratamiento 8
 - 3.1.1. La cultura como instrumento de prevención para problemas de salud 8
 - 3.1.2. La cultura como tratamiento a problemas de salud 10
 - 3.2. Beneficios del consumo cultural y de la participación activa 13
 - 3.2.1. Efectos del consumo cultural en la salud 13
 - 3.2.2. Efectos de la práctica cultural en la salud 13
4. EFECTOS DE LA SALUD EN LA CULTURA 15
 - 4.1. Afectación de salud en la participación y consumo cultural 15
5. SÍNTESIS DE CONTENIDO 16

Inspiración y buenas prácticas 17

6. BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL 17
7. BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO ESTATAL 19
8. TENDENCIAS EN BUENAS PRÁCTICAS 21
9. HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ACCESIBILIDAD 22

A modo de conclusión 24

Bibliografía 26



PRESENTACIÓN

Aunque la relación entre la cultura, la salud y el bienestar es un tema presente en los debates desde hace unos años, el Observatorio Vasco de la Cultura no le ha dedicado un estudio hasta el momento.

Hace tiempo que se está explorando y reconociendo la importancia de vincular cultura y salud y que se avanza impulsando iniciativas concretas en múltiples países de nuestro entorno. A pesar de ello, se observa que las acciones llevadas a cabo son individuales y están atomizadas, y que aún no existe una apuesta común por llevar a cabo programas de cultura y salud a nivel nacional o europeo.

El gran impulso del debate sobre los beneficios de la cultura en la salud se produjo cuando la OMS publicó, en 2019, un informe a gran escala en el que se analizaba de forma profunda y con una gran revisión de la literatura la relación entre la salud y las artes. Es verdad que en los modelos de indicadores para medir el valor social o la innovación se tiene en cuenta el impacto positivo que la cultura tiene en el bienestar, pero en la práctica no se ha ido más allá y aún en la actualidad la cultura no se incorpora de forma extensa en los planes de salud de los países a pesar de las evidencias.

La llegada de la pandemia y el choque que supuso a nivel mundial puso el foco de atención en los sistemas sanitarios de todo el mundo y en la protección de la salud tanto física como psicológica. En un contexto tan delicado, las artes y la cultura afloraron como vías de escape, demostrando su potencial y afectación directa en el estado de salud y bienestar de las personas.

La mayoría de los informes y trabajos que exploran la relación entre cultura y salud lo hacen analizando los efectos positivos de la cultura en el estado de salud de las personas, ya sea con acciones de prevención o de tratamiento. En este informe se apuesta también por explorar la relación que existe entre salud y cultura, analizando el efecto que tiene el estado de salud de las personas a la hora de limitar o condicionar la práctica y el consumo cultural. De este modo, el informe tiene el objetivo de explorar la relación que hay entre la cultura y la salud en su conjunto, teniendo en cuenta la relación de bidireccionalidad que existe.

La pandemia ha puesto en el centro del debate público la salud, particularmente la salud mental, y ha acelerado la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida. Foros como Interacció en su última edición (noviembre 2021), se han dedicado a reflexionar en torno al vínculo entre cultura y salud. Por su parte, la Comisión Europea acaba de anunciar la creación de un estudio que analice la relación entre prácticas culturales y salud mental y bienestar, que coordinará Culture Action Europe. Su objetivo es provocar un cambio real de políticas y crear una plataforma de referencia para la experimentación y el desarrollo de programas para una nueva dimensión en salud y bienestar.

En este contexto, el estudio plantea hacer una revisión bibliográfica y un análisis en profundidad, exponiendo también buenas prácticas que se están llevando a cabo tanto a nivel nacional como internacional y que pueden servir de inspiración para decisiones y acciones futuras.



DEBATE TEÓRICO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

La relación entre cultura y salud es bidireccional. En primer lugar, está demostrado que la cultura afecta positivamente al estado de salud de las personas, tanto en la prevención de enfermedades como en el tratamiento o mejora de algunos de sus síntomas. En segundo lugar, determinados condicionantes de salud afectan directa o indirectamente a la participación o consumo cultural.

El presente informe aborda la doble afectación del binomio cultura-salud y explora las problemáticas y avances realizados en los últimos años.

1. VINCULACIÓN ENTRE CULTURA Y SALUD

Los efectos positivos que la cultura tiene sobre la salud están cada vez más demostrados y es evidente que existe una vinculación a potenciar. Si bien es cierto que los efectos de la cultura sobre la salud de las personas llevan años estudiándose, vivencias recientes como la pandemia de covid han acelerado tanto la investigación teórica como la puesta en marcha de iniciativas concretas.

Para poder avanzar en el debate teórico y explorar los efectos del binomio cultura-salud es importante definir ambos conceptos de forma clara.

La definición de salud ha evolucionado en los últimos años, ampliando su conceptualización desde los aspectos físicos a los psíquicos, emocionales y al bienestar en general. Actualmente, **la Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.**

Definir salud en estos términos tiene algunas consecuencias de especial interés para este informe. En primer lugar, se enfatiza la importancia de la prevención de las enfermedades y, por tanto, de la actuación sobre los determinantes de la salud. En segundo lugar, se centra en el bienestar tanto desde una perspectiva individual como social y, por último, incluye en su concepción aspectos tan diversos dentro del concepto de bienestar como la integración social, la aceptación y la confianza dentro de la sociedad, la marginalidad y desigualdad social, el bienestar emocional, el bienestar físico, etc.

Si bien la definición de salud está marcada y acordada por organismos internacionales como la OMS, la definición de cultura y su extensión es más compleja de concretar.

Estudios recientes como el publicado por la OMS (2019) se centran en las artes y no en el conjunto de actividades culturales y creativas. En concreto, el informe de la OMS se focaliza en los efectos que tienen en la salud las artes escénicas, las artes visuales, el diseño, la artesanía, la literatura, las artes digitales y el consumo cultural vinculado a la asistencia a museos, galerías, exposiciones, conciertos, teatro, eventos comunitarios, festivales y ferias.



En este informe, si bien las artes concebidas como anteriormente se ha expuesto tendrán un papel protagonista, se concibe la cultura como un conjunto de actividades, que pueden ser consumidas o producidas, y que generan un impacto en los agentes implicados. El concepto guarda relación con la participación en actividades culturales, artísticas y creativas, tanto desde el ángulo de los hábitos de consumo cultural como de participación cultural.

Una vez acotados y definidos los conceptos centrales de este informe, el repaso a la literatura existente proporciona una aproximación a los conocimientos y evidencias que hay en la actualidad. La evidencia muestra que en las últimas décadas, tanto en Europa como en el resto del mundo, se han empezado a contemplar los efectos beneficiosos que actividades como el deporte, el voluntariado, las artes o la cultura pueden tener sobre el bienestar y la salud de las personas. La llegada de la pandemia no hizo más que acelerar y constatar esta evidencia.

Las sinergias positivas entre cultura y salud se observan en diferentes iniciativas llevadas a cabo por todo el mundo, pero a pesar de la proliferación de acciones en múltiples países, es notable la falta de colaboración internacional y apuesta conjunta.

El arte tiene beneficios constatados para la salud y la literatura científica hace años que da testimonio de ello. El informe de la OMS (2019) hace una revisión sistemática a 900 artículos y concluye que hay evidencia suficiente como para afirmar que actividades vinculadas a la práctica y consumo de las artes es beneficiosa para la prevención y tratamiento de determinados condicionantes de la salud. El conjunto de estudios publicados muestra que la cultura mejora la salud y la sociabilidad y que también reduce el riesgo de enfermedades.

Lo que también subyace en las publicaciones que refieren a estos temas es el hecho de que no todas las actividades artísticas son estrategias de salud, sino que para lograr estos beneficios las actividades culturales o artísticas han de estar pensadas y diseñadas con un objetivo explícito relativo a la salud.

En relación con los efectos de la cultura sobre la salud se tienen que diferenciar dos aspectos.

1. En primer lugar, la cultura afecta a la salud tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades. En este sentido, la actividad y práctica cultural puede tener efectos positivos en la salud desde una doble vertiente: en la **prevención** del riesgo de sufrir ciertas enfermedades o problemas de salud y como **tratamiento complementario** para mejorar determinadas afectaciones de la salud.

2. En segundo lugar, los efectos sobre la salud son diferentes en función de si la actividad cultural **se practica de forma activa o se consume de un modo más pasivo.**

A pesar de la evidencia disponible y de los resultados prometedores de los estudios que se están llevando a cabo, el grueso de experiencias analizadas en los informes publicados constata los beneficios de las actuaciones en materia de salud y cultura en la mejora y prevención de las enfermedades mentales. La OMS advierte que aún falta mucho por saber y que se desconoce el efecto de la cultura sobre, por ejemplo, enfermedades infecciosas o trastornos autoinmunes.

2. CULTURA Y SALUD EN EL DEBATE PÚBLICO

ÁMBITO INTERNACIONAL

A nivel internacional la Organización Mundial de la Salud es el organismo que impulsa las recomendaciones y políticas en materia de salud y, ya desde hace años, está estudiando y priorizando la adopción de acciones que aprovechen el potencial y los beneficios de las artes y la cultura en la prevención y tratamiento de la salud.

La declaración de intenciones de **la OMS es contundente y afirma que el arte puede ayudar tanto en la gestión y recuperación psicológica y emocional como en la recuperación de una lesión o una enfermedad.**



Los proyectos de cultura y salud sirven para compensar desigualdades sociales e inciden en los objetivos marcados por los ODS. **El impulso de proyectos que vinculen cultura y salud sirve de forma clara para dar respuesta a los objetivos de desarrollo sostenible, concretamente al objetivo número 3** orientado a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. La evidencia proporcionada en este informe justifica de forma sólida la capacidad de la cultura para contribuir al cumplimiento de este ODS y concretamente a su meta número 3.4 “para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar”.

Además de contribuir de forma específica al desarrollo de uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, vincular cultura y salud e impulsar la cultura en este ámbito va en la línea del desarrollo igualitario y social y medioambientalmente responsable que se plantea en la Agenda 2030 como objetivo de crecimiento mundial.

Más allá de la salud y el papel destacado que tiene la OMS en su promoción, la ONU identifica otros desafíos globales que podrían beneficiarse del papel estratégico que puede desempeñar la cultura. Este es el caso, por ejemplo, la protección de la **infancia**, el **envejecimiento** de la población o la protección de los derechos de las **personas con discapacidad**. Estos tres ámbitos requieren de acciones concretas orientadas a proteger sus derechos y mejorar su calidad de vida y una estrategia integral que incluyera la cultura en la protección, promoción y concienciación sería de gran interés.

Tal como destacan las Naciones Unidas, el envejecimiento de la población está a punto de convertirse en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI, con consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad. Un aumento tan importante de las personas con edades avanzadas conlleva también la necesidad de proteger su estado de salud y, como se verá en el siguiente apartado, la cultura puede aportar soluciones muy interesantes.

La Unión Europea es otro de los organismos internacionales a tener en cuenta por su capacidad de decidir la política común así como de orientar y hacer recomendaciones sobre la política interna de los estados miembros. Desde la Unión Europea cada vez hay más consciencia sobre el importante

papel que las actividades culturales tienen a la hora de garantizar la salud mental y el bienestar individual y colectivo y en los últimos años emergen iniciativas orientadas a explorar estos beneficios.

La voluntad de aprovechar los efectos positivos de los enfoques culturales en salud justificó la puesta en marcha de la iniciativa *Culture for Health*, que se dedica a investigar y desarrollar el intercambio de conocimientos y experiencias en la UE relacionados con el papel de la cultura en el bienestar y la salud, identificando buenas prácticas, creando nuevas oportunidades y generando recomendaciones políticas. Además, en el marco de esta iniciativa se desarrollarán seis proyectos piloto que utilizan las actividades culturales con objetivos específicos de salud.

Estos proyectos piloto están siendo seguidos por investigadores que evalúan los resultados e incluyen proyectos sobre música en vivo en hospitales, experiencias en museos para personas con demencia, experiencias culturales contra el agotamiento en el lugar de trabajo, así como experiencias culturales para fortalecer las condiciones sociales, la inclusión y el bienestar emocional y mental. Son actuaciones de toda índole desarrolladas por los poderes públicos, empresas y organizaciones ciudadanas con la finalidad de actuar sobre los procesos y factores que más influyen en la salud, y así prevenir la enfermedad y proteger y promover la salud de las personas, tanto en la esfera individual como en la colectiva.

ÁMBITO ESPAÑOL

En España la Ley General de Salud Pública es de 2011 y, a pesar de centrarse en la promoción, prevención y protección de la salud de la población, entre otros temas, y de plasmar que en la salud pública se protege mediante acciones sanitarias, sectoriales y transversales, no se incluye la cultura como ámbito estratégico para las actividades de salud.

La ley tiene por objeto establecer las bases necesarias para que la población alcance y mantenga el mayor nivel de salud posible a través de políticas, programas, servicios y, en general, cualquier actuación que tenga la finalidad de influir en la salud de las personas. A pesar de esto, no hace referencia a sectores clave de interacción estratégica como es el cultural.



En los últimos años, sobre todo a raíz de la pandemia de covid, se ha avanzado mucho en la protección y promoción de la salud. Esta experiencia junto con los avances y recomendaciones a nivel internacional hacen pensar en que próximas iniciativas y recomendaciones contemplen el papel estratégico que tiene la cultura en la promoción tanto individual como colectiva de la salud.

A pesar de no disponer de un marco legal que vincule cultura y salud y recoja las acciones culturales y artísticas como herramientas útiles para prevenir y mejorar problemas de salud, hay múltiples iniciativas que ya han empezado a llevar a cabo actividades culturales con objetivos concretos de salud. Tanto a nivel público como privado se está avanzando en este tipo de iniciativas y ya hay comunidades autónomas que empiezan a prescribir y recetar arte como paliativo a determinados trastornos y enfermedades.

ÁMBITO EUSKADI

En la CAE se ha presentado recientemente el proyecto de ley en Salud Pública, que aporta una visión innovadora y destacada a tener en cuenta. En este proyecto de ley se pretende configurar y ordenar el Sistema de Salud Pública de tal forma que pueda dar una respuesta integral, adecuada y eficaz a los actuales retos en materia de salud pública. Para lograrlo, se aplica un enfoque integrador en todas las políticas a partir del cual la salud será un ámbito clave en todas las políticas de la administración y no únicamente en aquellas vinculadas y orientadas al ámbito sanitario.

A pesar de que es una perspectiva muy interesante y adecuada según la evidencia disponible, el ámbito cultural no queda destacado como ámbito prioritario a la hora de establecer sinergias. Sin embargo, la prioridad del principio de "salud en todas las políticas" abre la posibilidad de actuar desde el ámbito de la cultura en materia de salud.

Es evidente que quedan pasos importantes por hacer, pero esta nueva legislación aporta un cambio de visión en las estrategias de salud, que pasan a contemplar los condicionantes sociales y la necesidad de interacción

con otros ámbitos estratégicos. La vinculación entre cultura y salud es un tema incipiente con mucho recorrido que ya se está impulsando desde los organismos internacionales así que se abre la oportunidad que en un futuro se incluya o reconozca como ámbito estratégico.



BENEFICIOS DEMOSTRADOS DE LAS INTERVENCIONES CULTURA-SALUD

3. EFECTOS DE LA CULTURA EN LA SALUD

En relación con los efectos de la cultura sobre la salud se diferencian las dos tendencias mencionadas anteriormente. En primer lugar, se detallan los efectos positivos que la cultura tiene tanto en la prevención como en el tratamiento de determinadas enfermedades, trastornos o problemas de salud y, en segundo lugar, se analizan las diferencias en los efectos producidos cuando se consume cultura de forma pasiva o cuando se practica una actividad cultural de forma activa.

3.1. BENEFICIOS DE LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO

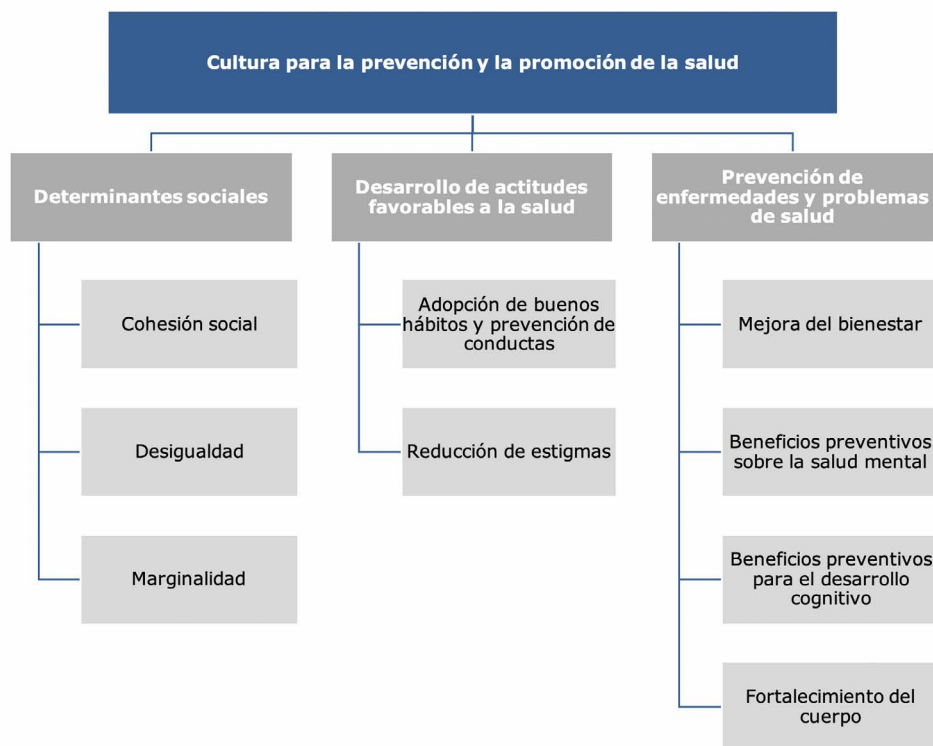
3.1.1. La cultura como instrumento de prevención para problemas de salud

Estudios y análisis recientes muestran que la cultura y las artes pueden ser beneficiosas para prevenir el desarrollo de determinadas enfermedades o problemas de salud. La prevención se da tanto por los beneficios de la propia actividad (desarrollo cognitivo, mejora del estado de ánimo, etc.) como por la promoción de hábitos positivos y saludables mediante la actividad cultural en sí misma.

Definir salud como un estado de bienestar tanto físico como mental y social y no únicamente como la ausencia de enfermedades o afecciones tiene consecuencias a la hora de determinar qué acciones pueden resultar preventivas. Una definición de estas características conlleva la necesidad de actuar en los múltiples condicionantes (personales, colectivos y sociales) que pueden influir negativamente.

Los estudios analizados muestran el potencial que la cultura tiene para prevenir problemas de salud actuando sobre tres ámbitos diferenciados: la mejora de algunos determinantes sociales que influyen de forma negativa en el estado de salud, la promoción de actitudes favorables a la salud y la prevención directa de algunas enfermedades.

Gráfico 1: Potencial de la cultura en la prevención y la promoción de la salud



Fuente: Elaboración propia

Cultura para la prevención y promoción de la salud

Mejora de determinantes sociales que afectan al estado de salud

Partiendo de la definición extensa de salud vigente y elaborada por la OMS la salud tiene una vertiente social vinculada con el bienestar que se ve promovida de forma directa por la cultura.

Mejora de la cohesión social	Trabajos y estudios muestran la capacidad de la cultura para construir cohesión social favoreciendo el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales vinculadas a la empatía, la confianza y el compromiso que contribuyen a la mejora de la cohesión social.
Reducción de las desigualdades	En los últimos años se han desarrollado programas que utilizan la cultura y las artes para reducir las desigualdades sociales y, por ejemplo, se ha observado que entre niños en riesgo de desigualdad la música ayuda a reducir la ansiedad, la depresión o la alienación emocional, mejorando la autoestima, la confianza y el empoderamiento personal.
Mejora de la situación de colectivos marginados	La mejora de la cohesión social y de las desigualdades conseguida mediante la práctica y el consumo cultural contribuyen a mejorar la situación de marginalidad de determinados colectivos. Además, la cultura es un medio de transmisión de valores y principios que ayuda a visibilizar, normalizar y dar voz a colectivos marginalizados. Proyectos que utilizan el hip-hop, la música, la poesía y las artes callejeras han mostrado resultados positivos a la hora de construir relaciones de confianza entre las personas de una comunidad y han contribuido a reducir el aislamiento de personas vulnerable y mejorar su participación comunitaria.
Mejora del desarrollo de actitudes y conductas favorables a la salud	
	La prevención de problemas de salud también se vincula a la promoción de buenos hábitos y conductas saludables, así como a la aceptación social de las enfermedades y la reducción del estigma vinculado.
Adopción de buenos hábitos y prevención de conductas de riesgo	Las actividades artísticas y culturales son beneficiosas para la adopción de buenos hábitos y la prevención de conductas de riesgo desde una doble vertiente. En primer lugar, practicar determinadas actividades de carácter cultural como el teatro o la danza facilita la práctica de actividad física, aleja el sedentarismo y mejora el estado de ánimo. En segundo lugar, el consumo de determinados productos culturales (música, libros, teatro, exposiciones etc.) pueden contribuir a aumentar la consciencia sobre los peligros de las conductas de riesgo.

Reducción de estigmas

La asistencia y práctica de actividades culturales mejora también el estigma vinculado a ciertas enfermedades. Existen buenas prácticas sobre programas culturales en múltiples entornos (escuelas, residencias, hospitales...) orientados a mejorar las actitudes positivas hacia la salud mental, los problemas de salud altamente estigmatizados como el VIH o las demencias. En este sentido, los equipamientos culturales tienen un papel importante a jugar para visibilizar y desestigmatizar mediante la diversidad y la inclusión.

La cultura en formatos como exposiciones fotográficas, actividades creativas, escritura de ficción, etc. contribuye a visibilizar y reducir los estigmas sobre determinadas enfermedades y permite aumentar la comprensión la inclusión de las personas que la sufren.

Prevención de enfermedades y problemas de salud

Además de lo mencionado anteriormente, la práctica y el consumo cultural también tiene beneficios directamente vinculados a la prevención de determinadas enfermedades y problemas de salud.

Mejora del bienestar

El malestar es en sí mismo un indicador de mala salud que mejora de forma directa con la práctica y el consumo de actividades artísticas y culturales. Los estudios muestran que el compromiso con las artes mejora el bienestar afectivo, la satisfacción con la vida, el sentimiento de control y la autonomía. Los análisis que estudian la afectación de la práctica cultural en el bienestar muestran que numerosas actividades artísticas (el canto, la pintura, las manualidades, el baile, la fotografía, las visitas a patrimonio...) mejoran el bienestar individual y social.

Prevención de problemas de salud mental

Como ya se ha mencionado anteriormente, uno de los aspectos más estudiados en el vínculo entre la cultura y la salud son las afectaciones positivas que tiene para la mejora de la salud mental. Los estudios muestran de forma contundente que participar o consumir actividades culturales contribuye a prevenir el estrés y desarrollar la sociabilidad, la confianza y la autoestima, factores que ayudan a prevenir enfermedades mentales como por ejemplo la depresión.

Prevención del deterioro cognitivo

En la misma línea, también se demuestra que participar o consumir actividades artísticas vinculadas, por ejemplo, al entrenamiento musical o la asistencia frecuente al teatro, museos o galerías, reduce el riesgo de sufrir deterioros cognitivos o demencia en la vejez.

Aquellas intervenciones que animan a los mayores a tocar un instrumento musical mejoran su cognición general, velocidad de procesamiento y memoria; la danza contribuye a mejorar el aprendizaje de la memoria, el equilibrio y la atención y la asistencia regular a actividades culturales se vinculan con una tasa más lenta de deterioro cognitivo y un menor riesgo de desarrollar demencias.

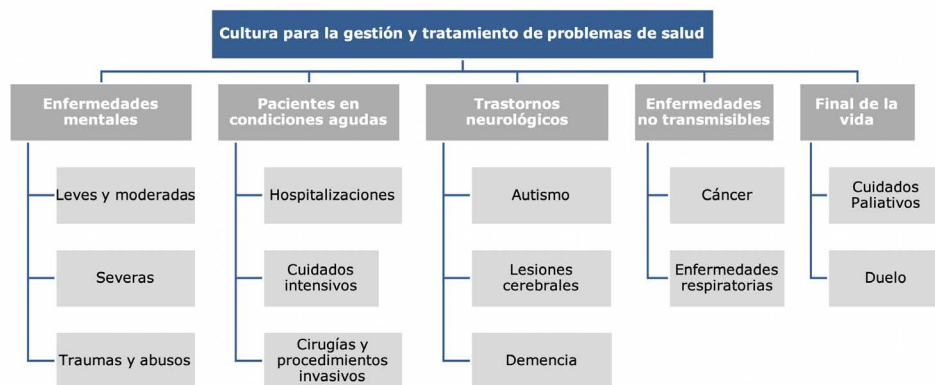
Fortalecimiento del cuerpo

Aquellas actividades culturales que requieren el desarrollo de actividad motriz, sobre todo vinculadas al teatro y a la danza, sirven para activar la movilidad de aquellas personas que, ya sea por deterioro o por motivos sobrevenidos, han visto reducidas sus habilidades físicas y motoras. La danza y el teatro son prácticas que facilitan el ejercicio físico en un entorno colectivo y con la intervención de elementos como la música, hecho que promueve la sociabilidad y mejora el estado de ánimo, la flexibilidad, la postura y el movimiento.

3.1.2. La cultura como tratamiento a problemas de salud

Además de mejorar la prevención en el desarrollo de determinadas enfermedades y problemas de salud, tanto vinculados al entorno social como individual, la actividad y práctica cultural también puede mejorar el estado de aquellas personas que ya han desarrollado la enfermedad, sirviendo en algunos casos como tratamiento complementario para contribuir a la mejora general del estado de salud del paciente.

Gráfico 2: Potencial de la cultura como tratamiento a problemas de la salud



Fuente: Elaboración propia

Cultura para la gestión y tratamiento de problemas de salud	
Enfermedades mentales	
<p>Los efectos positivos que la cultura tiene en el tratamiento de las enfermedades mentales es de los ámbitos que más ampliamente se han analizado dentro del estudio de los efectos cultura-salud. Anteriormente se han apuntado los beneficios para prevenir problemas de salud y en este apartado se apuntan las potencialidades y los beneficios de la cultura para mejorar tanto los trastornos de salud como la calidad de vida de los pacientes.</p>	
Leves y moderadas	<p>Se ha demostrado como la participación en actividades culturales como la musicoterapia o la danza es beneficiosa para reducir síntomas como la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes. En adultos se ha observado como el canto, la creación artística o la escritura contribuyen a reducir la angustia mental, la depresión y la ansiedad. Los beneficios de la participación se observan tanto si los pacientes deciden por sí mismos participar como si lo hacen mediante prescripción.</p>

Severas	<p>En personas que sufren enfermedades mentales graves, las actividades artísticas y culturales sirven de apoyo complementario a tratamientos farmacológicos y psicológicos tradicionales. En estos casos se observan mejoras en pacientes que realizan terapias artísticas planificadas y dirigidas por terapeutas.</p>
Traumas y abusos	<p>Las artes y la cultura también se han mostrado positivas para mejorar la comunicación de experiencias que han resultado traumáticas. Además, la cultura contribuye a reducir los sentimientos de impotencia, humillación e ira y a promover la aceptación.</p>
Pacientes en condiciones agudas	
<p>La cultura también se muestra beneficiosa para mejorar el estado de pacientes que se encuentran en condiciones agudas y procesos largos de recuperación o de hospitalización.</p>	
Hospitalizaciones	<p>El arte y la cultura afecta de forma positiva en los pacientes hospitalizados desde una doble vertiente. En primer lugar, exponer arte en los hospitales y centros e incluir actividades culturales en los planes de recuperación tiene efectos positivos, tanto para los pacientes como para los cuidadores, profesionales y familiares. En segundo lugar, incluir prácticas culturales en la recuperación reduce la ansiedad, el dolor y la presión arterial especialmente en niños, pero también en adultos.</p>
Cuidados intensivos	<p>En pacientes que están en cuidados intensivos la música se ha mostrado muy útil para controlar la ansiedad, la frecuencia cardíaca, la presión arterial e incluso la frecuencia respiratoria en pacientes con respiración mecánica.</p>
Cirugías	<p>Lo que muestran los estudios con los procedimientos quirúrgicos es que la música antes o durante los procedimientos hospitalarios tiene beneficios para controlar la ansiedad y el dolor.</p>



Trastornos neurológicos	
<p>La práctica y el consumo cultural ayuda a apoyar a las personas con trastornos neurológicos, contribuyendo a una mejor expresión y comunicación, favoreciendo su desarrollo y calmando alguno de sus síntomas.</p>	
Autismo	<p>Las artes y la cultura tienen profundos beneficios para personas con Trastorno del Espectro Autista ya que las terapias con música y arte mejoran la comunicación y las habilidades de interacción social, percepción sensorial y lenguaje de algunos niños con autismo. Además, actividades vinculadas a la cultura ayudan a desarrollar la comprensión y el procedimiento de las emociones.</p>
Lesiones cerebrales	<p>Los análisis realizados en personas con parálisis cerebral se han centrado sobre todo en niños y adolescentes y han mostrado que, por ejemplo, la musicoterapia mejora la atención, la comunicación y la plasticidad cerebral. La música y el ritmo ayudan en la recuperación de la marcha y la danza contribuye a mejorar la función cognitiva, el ajuste psicosocial, el equilibrio, la forma de andar, la postura, etc.</p>
Demencia	<p>En personas con demencias como el Alzheimer la música es especialmente beneficiosa porque las áreas del cerebro responsables de mantener la memoria musical se pueden conservar incluso en etapas avanzadas de la enfermedad. Tanto escuchar como interpretar música es beneficioso para la cognición y se asocia con niveles más bajos de insuficiencia cardíaca, estrés o inflamaciones. Además de la música, actividades y prácticas artísticas de carácter multisensorial mejoran algunas habilidades necesarias en el día a día.</p>

Enfermedades no transmisibles	
<p>El efecto de la práctica y del consumo cultural en otras enfermedades que no sean mentales no está tan estudiado, pero existe evidencia sobre los beneficios de la cultura para pacientes con cáncer o enfermedades respiratorias.</p>	
Cáncer	<p>Realizar actividades como escuchar música o participar en sesiones de creación artística son beneficiosas durante los tratamientos de cáncer tanto para niños como para adultos. Se ha demostrado que estas actividades ayudan a reducir los efectos secundarios como la somnolencia, la falta de apetito, la dificultad para respirar, la ansiedad o la fatiga así como el dolor en general.</p>
Enfermedades respiratorias	<p>En pacientes con enfermedades respiratorias se han estudiado sobre todo los efectos positivos que tiene cantar para aprender técnicas de respiración y mejorar los músculos respiratorios la saturación de oxígeno o la capacidad de inspiración.</p>
Final de la vida	
<p>La cultura tiene beneficios importantes también en el proceso final de la vida, tanto para pacientes que se enfrentan a cuidados paliativos como para quienes hacen frente a un proceso de duelo.</p>	
Cuidados paliativos	<p>La cultura es un apoyo en los cuidados paliativos sobre todo porque mejora el apoyo psicológico y brinda oportunidades para la comunicación y la expresión emocional.</p>
Proceso de duelo	<p>Las artes son y han sido tradicionalmente una forma de apoyar y compartir el duelo. La cultura abre vías de expresión y comunicación necesarias en el proceso de duelo y, además, contribuyen a mejorar la salud psicológica y emocional de las personas.</p>



3.2. BENEFICIOS DEL CONSUMO CULTURAL Y DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA.

El apartado anterior recoge la evidencia existente sobre los efectos de la cultura tanto en la prevención como en el tratamiento de determinados problemas de salud, sin entrar en diferenciar entre el tipo de actividad artística o cultural realizada. Por el contrario, en este apartado se exploran los beneficios que tienen por un lado el consumo cultural y por otro la práctica cultural activa, sin diferenciar entre si los efectos se dan en términos de prevención o de tratamiento.

3.2.1. Efectos del consumo cultural en la salud

Se recogen aquí los efectos del consumo cultural en los agentes vinculados a una potencial enfermedad o trastorno de salud, tanto en un nivel preventivo como de tratamiento. En este caso, el consumo cultural hace referencia a prácticas artísticas o culturales con una vertiente más pasiva como pueden ser escuchar música, visitar exposiciones y espacios culturales, ver teatro, leer, etc.

Se organizan los efectos en función de que agentes son receptores del beneficio derivado del consumo cultural: los pacientes, los profesionales de la salud, los familiares y acompañantes o la sociedad en general.

Beneficios del consumo cultural	
Pacientes	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la soledad y el aislamiento social • Reduce la fatiga y los sentimientos de depresión, proporciona energía y vitalidad • Reduce la angustia, la ansiedad y el estrés • Mejora la respiración y la frecuencia cardíaca • Reduce las estancias médicas • Reduce los niveles de dolor • Contribuye a mejorar el procesamiento de emociones • Escuchar música en pacientes embarazadas reduce la ansiedad a procedimientos específicos, el estrés en las últimas etapas del parto y la calidad del sueño • El arte en centros de salud reduce comportamientos agresivos

Personal sanitario	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la comprensión y empatía frente a determinados problemas de salud • Aumenta a las respuestas emocionalmente empáticas. • Mejora la comprensión de la mala salud de los pacientes • Mejora las habilidades clínicas, personales y la comunicación entre los profesionales • Apoya la salud mental y el bienestar • Reduce el estrés y mejora los niveles de concentración • Mejora el entorno de trabajo
Familias	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la comprensión sobre las enfermedades. • Reduce la ansiedad y el estrés de los acompañantes y familiares • Mejora el bienestar en el entorno hospitalario
Sociedad	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la gestión y prevención del estrés • Aumenta la consciencia sobre conductas de riesgo para la salud • Empodera a las personas para mejorar activamente su salud • Reduce el estigma de determinados problemas de salud • Contribuye a la reserva cognitiva. El consumo cultural se asocia con una tasa más lenta de deterioro cognitivo

3.2.2. Efectos de la práctica cultural en la salud

En esta segunda tabla se exponen los beneficios concretos de la práctica cultural tanto para la prevención como para el tratamiento de las enfermedades y problemas de salud. En esta tabla se recogen beneficios para la salud provocados por aquellas actividades de carácter artístico que la OMS (2019) recogió en su informe *¿Cuál es la evidencia sobre el papel de las artes en la mejora de la salud y del bienestar?*



Beneficios de la práctica cultural	
Participación artística general	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el impacto emocional de los trastornos de salud • Reduce la ansiedad y el miedo • Mejora el bienestar en todas sus vertientes, tanto a nivel individual como colectivo • Previene enfermedades mentales como la depresión • Mejora la confianza y la autoestima • Ayuda a procesar el duelo • Mejoran las habilidades sociales
Música	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita el desarrollo del lenguaje en niños sordos, con dislexia, dificultades de comunicación o problemas de desarrollo • Facilita la gestión y prevención del estrés • Fortalece la memoria y previene el deterioro cognitivo • Mejora la comunicación y las habilidades de interacción social • Contribuye al buen procesamiento de las emociones • Mejora la plasticidad cerebral • Contribuye a mejorar las técnicas de respiración
Teatro	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la comunicación y las funciones sociales y conductuales de niños con discapacidades físicas o del desarrollo • Facilita la práctica de actividad física
Danza	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuye a que las personas se mantengan físicamente activas y con mejor estado de ánimo • Facilita la gestión y prevención del estrés • Mejora el equilibrio y la atención • Estimula el movimiento, la postura y la flexibilidad. • Mejora la densidad ósea • Mejora la velocidad de la marcha, la longitud de la zancada y la cadencia y coordinación corporal • Reduce la frecuencia cardíaca • En pacientes con lesiones cerebrales mejora el cuidado personal, la comunicación, la función cognitiva, el ajuste psicosocial, el equilibrio, la capacidad de estar de pie y la forma de andar.

Arte	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la comunicación, capacidad de expresión y de asimilación • Previene el empeoramiento de las demencias y mejora el funcionamiento cognitivo • Reduce el miedo, la depresión o la ansiedad
-------------	---

A partir de la numerosa evidencia existente sobre los beneficios demostrados de la cultura sobre el estado de salud de las personas, se están empezando a desarrollar proyectos que buscan impulsar la aplicación política de la relación cultura-salud. En esta línea, desde la Comisión Europea se impulsa Culture for Health para profundizar en el conocimiento del papel de la cultura para la mejora de la salud y del bienestar y en cómo se pueden generar cambios a través de la cultura impactando en la elaboración de políticas europeas.

Para lograr estos objetivos, el programa lleva a cabo una revisión de la investigación existente, identifica ejemplos relevantes y buenas prácticas, facilita la cooperación intersectorial y transeuropea para generar conocimiento y elaborar directrices políticas sobre cómo mejorar el bienestar a través de la cultura e impulsa proyectos piloto en varios países, tanto vinculados a la prevención como al tratamiento de enfermedades.

Lo que se observa es que, a pesar de no haber una política integral, existen cada vez más iniciativas concretas que apuestan por los beneficios de la cultura sobre la salud, y que cada vez hay más esfuerzos para legislar y e impulsar políticas activas en este ámbito.

4. EFECTOS DE LA SALUD EN LA CULTURA

4.1. AFECTACIÓN DE SALUD EN LA PARTICIPACIÓN Y CONSUMO CULTURAL

En el apartado anterior se han detallado extensamente los principales beneficios que la cultura tiene para la salud, pero cultura y salud se relacionan de forma interdependiente entre sí. En este apartado se profundiza sobre los efectos que la salud tiene sobre la cultura, tanto sobre la práctica activa como sobre la participación y el consumo.

El estado general de salud de las personas condiciona en gran medida sus posibilidades de acceso a la cultura y es por eso que, en el análisis del binomio cultura-salud, es necesario reflexionar y conocer los condicionantes de salud en la cultura para superar las barreras de acceso existentes.

El acceso a la cultura debe ser universal y, por lo tanto, determinados condicionantes de salud no deberían ser un impedimento. En este sentido, la cultura debe ser accesible, definiendo la accesibilidad cultural como la igualdad de condiciones en la participación de todas las personas que, por alguna razón, física o cognitiva, no pueden disfrutar de sus derechos debido a las barreras existentes. De hecho, la declaración universal de derechos humanos establece que toda persona tiene derecho a participar libremente en la vida cultural de la comunidad y, por tanto, se tiene que garantizar la plena participación en igualdad de oportunidades de todos.

Algunos de los problemas de salud más frecuentes que dificultan o condicionan el acceso a la cultura son los problemas de movilidad, las discapacidades físicas, los problemas de visión o de audición, las discapacidades intelectuales o los trastornos neuropsicológicos.

Para reducir los efectos negativos de la salud en la participación y consumo cultural, hay tres líneas de actuaciones que pueden llevarse a cabo:

Accesibilidad	<p>Hacer que los edificios, equipamientos y espacios culturales sean accesibles para todas las personas es uno de los principales requisitos para garantizar un acceso igualitario a la cultura independientemente de los condicionantes individuales de salud.</p> <p>La accesibilidad hace referencia a una adaptación física de los espacios y eventos de carácter cultural para asegurar la posibilidad de participación en igualdad de condiciones.</p>
Adaptación	<p>La adaptación hace referencia a la correcta planificación de los eventos, actividades, exposiciones, etc., tanto en contenido como en formatos para facilitar tanto la participación como el consumo cultural a todas las personas en igualdad de condiciones.</p>
Proximidad	<p>En aquellos casos en que ni la accesibilidad ni la adaptación sean suficientes, existe la posibilidad de acercar la cultura a colectivos concretos que, por determinadas condiciones, se ven privados de ella. Este sería el caso, por ejemplo, de largas hospitalizaciones, residencias o centros de día donde se agrupan colectivos vulnerables con necesidades similares.</p>

Es necesario que desde el ámbito cultural se tengan en cuenta las barreras existentes que dificultan tanto la participación como el consumo cultural de las personas con determinados problemas de salud. Entre las barreras más habituales destacan:

- Las **barreras arquitectónicas**. Son aquellas que dificultan el acceso a los espacios donde se realiza la actividad cultural, por ejemplo, la presencia de escaleras como única vía de entrada a un equipamiento.
- Las **barreras sensoriales**. Son aquellas que impiden a las personas con déficits de visión o de audición disfrutar del contenido cultural, por ejemplo, exposiciones sin audio-descripción o películas sin subtítulos.
- Las **barreras cognitivas**. Son aquellas que impiden a las personas con discapacidad intelectual disfrutar del contenido cultural, por ejemplo, la no disponibilidad de un libro en lectura fácil.

Estas barreras ponen de manifiesto las dificultades que todavía existen en el acceso a los espacios y actividades culturales y excluyen de la participación tanto a espectadores como a artistas. Si el derecho a la cultura es un derecho reconocido en nuestro ordenamiento jurídico, es necesario hacerlo real y efectivo para todos los ciudadanos sin excepciones, rompiendo las barreras y acercando la cultura a todos.

Una particularidad de algunos de los problemas de salud que afectan al acceso y participación cultural es que se agravan con la edad. Habitualmente la vejez provoca un deterioro de la salud que se traslada a una mayor dificultad para participar en actividades culturales, aunque puede combatirse acercando y haciendo accesible la cultura.

Según datos de la encuesta de participación cultural en la Comunidad Autónoma de Euskadi de 2019¹, que recoge hábitos previos a la pandemia, las personas de más de 65 años son el grupo de edad que menos participa en cualquiera de las actividades de práctica o consumo cultural contempladas en la encuesta.

Las personas mayores de 65 años son el grupo de edad que menos asisten a ver teatro, danza o música; son el grupo de edad que menos escucha música, asiste al cine o practica la lectura y que menos asisten a bibliotecas, museos o galerías de arte. La única actividad en la que destaca la participación de este grupo de edad es en la asistencia a bibliotecas para realizar actividades culturales.

Tanto la encuesta de participación cultural de la Comunidad Autónoma de Euskadi como la encuesta de hábitos y prácticas culturales del conjunto de España² muestran la tendencia a una reducción de la práctica y del consumo cultural generalizada a medida que aumenta la edad.

El aumento de la edad conlleva un empeoramiento del estado de salud que puede dificultar la asistencia o realización de actividades artísticas y culturales. Los problemas de salud no pueden privar a las personas que lo sufren del acceso a la cultura. Para mostrar potenciales adaptaciones de las actividades a determinados problemas de salud en el siguiente bloque de contenido se proponen y sintetizan algunos ejemplos de buenas prácticas en temas de accesibilidad.

5. SÍNTESIS DE CONTENIDO

La relación entre la cultura y la salud se muestra cada vez más evidente y, en consecuencia, se impulsan iniciativas que permitan acercar la cultura a personas con problemas de salud mejorando tanto la prevención como el tratamiento de determinadas enfermedades. La evidencia existente hace que cada vez se estudie más la posibilidad de vincular la cultura a los planes y programas de salud pública y, en consecuencia, se observa como desde los organismos públicos, sobre todo internacionales, se impulsa la inclusión de la cultura como herramienta útil para fomentar la salud de la población.

La pandemia de Covid-19 tensionó los sistemas sanitarios de todo el mundo y aumentó la preocupación y la concienciación general por la salud mental. En este contexto se evidenció el papel fundamental de la cultura en la mejora de la salud y, desde entonces, el debate y la evidencia no han parado de crecer. A modo de síntesis, es importante señalar algunos aspectos clave:

- Los trastornos de salud mejoran de forma sustancial con la cultura, mejorando también la calidad de vida de los pacientes
- La cultura tiene consecuencias positivas a nivel emocional, físico y cognitivo en las personas
- Las artes y la cultura permiten romper el aislamiento de las personas, contribuyendo a la prevención y mejora de la salud emocional
- Los programas y proyectos de salud y cultura tienen que diseñarse de forma conjunta con especialistas de ambos ámbitos
- Tener ecosistemas culturales potentes es básico para impulsar proyectos en el campo de la salud y beneficioso a nivel social
- Es necesario hacer accesible y adaptar la actividad cultural regular para que las personas con problemas de salud puedan acceder de forma plena a la cultura
- Se tiene que seguir apostando por la investigación y la evidencia

Cultura y salud generan dinámicas de retroalimentación mutua y, en consecuencia, se tiene que actuar tanto para que desde el ámbito de la cultura se prevengan y mejoren problemas de salud individuales y colectivos como para que el estado de salud no conlleve una negación del derecho universal a la cultura.

1. Encuesta de Participación Cultural en la Comunidad Autónoma de Euskadi, noviembre de 2019. Disponible en: → [enlace](#)

2. Encuesta de Hábitos y Prácticas Culturales en España 2018-2019. Disponible en: → [enlace](#)

INSPIRACIÓN Y BUENAS PRÁCTICAS

La evidencia demostrada sobre el vínculo que existe entre cultura y salud ha provocado que se desarrollen múltiples iniciativas y proyectos que entrelazan los dos ámbitos. Este apartado del informe tiene el objetivo de exponer algunos ejemplos de buenas prácticas que se están llevando a cabo, tanto en el ámbito internacional como en el ámbito nacional, para servir de inspiración al impulso de futuros proyectos.

Más allá de las iniciativas destacadas aquí, el proyecto *Culture For Health* impulsado por la Unión Europea ha realizado un mapeo a nivel europeo de algunas de las principales iniciativas de cultura y salud que puede consultarse en el siguiente enlace: → [Mapeo de Iniciativas en Cultura, Salud y Bienestar](#).

En este recopilatorio de iniciativas y buenas prácticas se incluyen tanto proyectos y programas que utilizan la cultura como prescripción para temas de salud como proyectos culturales que se diseñan de forma inclusiva para que los condicionantes de salud no afecten a la participación de toda la población en igualdad de condiciones.

6. BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL

Las buenas prácticas recogidas se clasifican en función del objetivo de salud que persiguen entre aquellas orientadas a mejorar la salud mental, a mejorar la salud de los pacientes hospitalizados, a tratar síntomas específicos de determinadas demencias o a mejorar el estado de salud general de las personas.

INICIATIVAS ORIENTADAS A MEJORAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Dinamarca

- **Fondo de cultura y salud para mejorar la salud mental de Aarhus**

En Aarhus, un municipio de Dinamarca, disponen de un plan de cultura y salud en el que se enmarcan numerosas iniciativas. El fondo de cultura y salud es una de ellas y, desde 2020, trabaja para fortalecer la salud mental de los ciudadanos a partir de 40 iniciativas concretas que tiene recogidas y que pueden ser prescritas por los médicos como parte de un tratamiento psicológico.

Bélgica

- **Museos para la Salud Mental**

Es una iniciativa del Hospital Brugmann de Bruselas que pone en práctica la prescripción de cultura como tratamiento. Los psiquiatras del Hospital pueden prescribir visitas a hasta cinco museos de la región de Bruselas a pacientes que tengan problemas de salud mental y síntomas como depresión o agotamiento.



INICIATIVAS ORIENTADAS A PACIENTES HOSPITALIZADOS

Irlanda

• Open Window

Es un programa que tenía el objetivo de acercar el arte contemporáneo al hospital para contribuir a la recuperación de los pacientes. Se proporcionaba ventanas virtuales que proyectaban imágenes vídeos y música a los pacientes que se sometían a trasplantes de médula ósea y que tenían que hacer su recuperación en salas de aislamiento.

Francia

• Illuminart Museums

Es un museo virtual para pacientes hospitalizados que permite que los pacientes descubran obras de arte de todo el mundo desde las habitaciones del hospital y que les acerca a un programa artístico y cultural multidisciplinar e internacional. Los contenidos y diseños de las exposiciones se adecuan al grupo de pacientes y les permiten disponer de un espacio virtual e interactivo con numerosos beneficios terapéuticos.

INICIATIVAS ORIENTADAS A PACIENTES CON DEMENCIAS

Estados Unidos

• Dance for Parkinson

Es un programa que empezó en Nueva York y que actualmente se ha expandido a más países. Esta iniciativa ofrece clases especializadas de bailes a enfermos de Parkinson, así como a sus familias, amigos y cuidadores. A través del baile los pacientes exploran el movimiento de forma creativa y estimulante y focalizan su atención en tratar secuelas de la enfermedad como el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación o la salud mental.

Alemania

• Museos, arte y alzhéimer

El objetivo principal del proyecto es desarrollar herramientas y actividades educativas destinadas a promover el bienestar de las personas con demencia y sus cuidadores familiares y profesionales a través de programas de arte. Las actividades y programas desarrollados en el marco de este proyecto van más allá de las personas que sufren la enfermedad e intentan también concienciar a la población general y avanzar hacia una sociedad más tolerante con las demencias.

INICIATIVAS ORIENTADAS AL ESTADO DE SALUD GENERAL

Reino Unido

• Arts on Prescription

Es un sistema de prescripción que funciona desde hace aproximadamente dos décadas en el Reino Unido. Esta iniciativa permite conectar a los pacientes de centros de atención primaria con actividades culturales que encajen con las necesidades concretas de cada paciente y patología y que ayuden en su tratamiento. Esta iniciativa ha demostrado beneficios para personas que tienen problemas de salud mental, dolores crónicos o enfermedades de larga duración y ha permitido la reducción de un 37% de las visitas a atención primaria.

7. BUENAS PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO ESTATAL

INICIATIVAS ORIENTADAS A MEJORAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

• **CulturaMent**

Es un programa impulsado por el área de cultura de la Diputación de Barcelona que promueve la organización de actividades culturales dirigidas a personas mayores con enfermedades mentales y sus cuidadores. Entre los objetivos que se plantea este programa está el de eliminar las barreras físicas y cognitivas existentes e incentivar el conocimiento de las artes y su valor transformador para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas.

• **Recuperart**

Es un programa de bienestar emocional impulsado por el Instituto Catalán de la Salud en colaboración con el Departamento de Cultura de la Generalitat y destinado a profesionales sanitarios que se puso en marcha a raíz del gran impacto que tuvo la crisis del covid.

Recuperart es una iniciativa pionera a escala internacional que ofrece una propuesta basada en el uso de los museos como entorno para la reflexión y mejora del bienestar emocional complementarios a la oferta de apoyo psicológico y emocional que ya se ofrecía desde el Instituto Catalán de la Salud.

La participación en el programa es anónima y gratuita y únicamente es necesario acreditarse como personal sanitario a la entrada de aquellos museos que participan en el programa. Las actividades propuestas son autónomas y autoguiadas y están orientadas a prevenir la gestión de posibles problemas de ansiedad, depresión o manifestaciones leves de estrés postraumático vinculados a la actividad profesional.

• **L'Altre, Festival Internacional de Artes Escénicas y Salud Mental.**

Es un festival creado en Barcelona en 2015 que permite establecer contacto social entre personas con trastornos mentales y personas sin ellos. Es un festival cultural, no es un festival terapéutico, pero sirve para luchar contra los estigmas existentes en la sociedad y ofrecer un contenido cultural específico a personas que a menudo quedan excluidas de la actividad cultural.

• **Receta Cultura**

Receta Cultura, del centro de salud al museo es una iniciativa piloto llevada a cabo en Valencia que tiene el objetivo de mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas que sufren soledad no deseada o que tienen problemas derivados de la inactividad física y que consiste en la prescripción de visitas guiadas a museos desde los centros de salud.

Las personas que reciben estas recetas pueden asistir de forma gratuita a los museos inscritos en el programa y beneficiarse de los beneficios terapéuticos del arte.

• **Cuerpo y mente**

Este programa impulsado por el Guggenheim de Bilbao tiene el objetivo de utilizar el arte como herramienta de normalización. Es un programa de larga duración que se realiza entre artistas-educadores y profesionales del sector de la salud mental dirigido a grupos de niños, jóvenes y adultos en procesos de recuperación e integración.

El programa se realiza fuera del Museo, en unidades Terapéutico-Educativas y ofrecen a los participantes nuevas formas de ver la realidad y de expresarse a través del arte. Aquellas personas que participan realizan sus propias creaciones a través de prácticas artísticas transformadoras que ayudan en su proceso de aceptación y recuperación.

INICIATIVAS ORIENTADAS A PACIENTES HOSPITALIZADOS

• **Sana y Crea**

Sana y Crea es un programa impulsado por el Guggenheim de Bilbao y orientado a niños y niñas de entre 3 y 16 años que están ingresados en el hospital o que tienen que acudir a él de forma recurrente. Estos niños se escolarizan en las Aulas Hospitalarias y es ahí donde, a partir de ese programa, se realiza un programa de actividades basadas en el arte como estímulo tanto para el aprendizaje como para el proceso de recuperación.

INICIATIVAS ORIENTADAS A PACIENTES CON DEMENCIAS

• Cultura y Alzheimer en el CCCB

Es una iniciativa del Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona que se lleva a cabo desde 2010 con el objetivo de acercar el arte y la cultura a personas que están en los primeros estadios de la enfermedad, así como a sus cuidadores y familiares. El programa consiste en ofrecer visitas adaptadas de las exposiciones que se realizan así como actividades específicas diseñadas para este colectivo. En los años que lleva activo, se ha constatado el impacto positivo que tiene el programa en el bienestar tanto emocional como cognitivo de los participantes.

INICIATIVAS ORIENTADAS AL ESTADO DE SALUD GENERAL

• Arts in Health Hospital Vall d'Hebron

Es una estrategia impulsada por la fundación Arts in Health en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona con colaboración con el Museo Nacional de Arte de Catalunya para llevar a cabo acciones destinadas a explorar las potencialidades terapéuticas y emocionales del arte tanto en pacientes como en familiares. Con esta iniciativa se difunde el patrimonio cultural, se mejora la estancia en el hospital y se mejora la recuperación de los pacientes. El hospital tiene otras iniciativas interesantes como los Clubs de Lectura, que acercan la literatura a los pacientes ingresados y combaten el aislamiento, facilitan la socialización y mejoran el bienestar psíquico y emocional.

Arts in Health es una iniciativa internacional que lucha por utilizar el potencial que las artes y la cultura tienen para mejorar la salud y bienestar de las personas en diferentes contextos. Arts in Health tiene un claro objetivo de salud y su actuación es fruto de la colaboración constante entre los profesionales de la salud y los profesionales del ámbito cultural y artístico, dando como resultado intervenciones concretas que tienen que poder evaluarse científicamente.

• COMsalud, comunidad y salud.

Es un proyecto impulsado por la Agencia de Salud Pública de Catalunya que parte de la base que hasta un 80% de los determinantes de la salud se sitúan fuera del propio sistema sanitario. La conceptualización del proyecto parte

de la idea que si los determinantes de la salud son mayoritariamente sociales se tendrán que buscar soluciones que también sean sociales y que para mejorar la salud de las personas son necesarios sistemas comunitarios de salud.

En esta línea, el proyecto pretende impulsar un sistema de salud comunitaria que contemple la prescripción social como alternativa o como complemento a la prescripción de fármacos y, en consecuencia, contribuya a reducir la sobrecarga que hay actualmente en los Centros de Atención Primaria.

Este tipo de proyectos contribuyen a ayudar a personas que, a pesar de no tener patologías médicas diagnosticadas, acuden para combatir problemas como la soledad o el aislamiento social, que en caso de empeorar pueden generar enfermedades o trastornos importantes.

• Arte y Salud

Es un programa que surge de la colaboración entre Madrid Salud y la Facultad de Bellas Artes con el objetivo de realizar proyectos que muestran las posibilidades del arte como herramienta en la promoción de la salud. En el marco de este programa se realizan proyectos de arte en los Centros de Madrid Salud Comunitaria del Ayuntamiento en colaboración con estudiantes de Bellas Artes.

INICIATIVAS ORIENTADAS A MEJORAR LA ACCESIBILIDAD CULTURAL Y LA INTEGRACIÓN

• Aproa cultura

Es una iniciativa que une a programadores culturales y entidades del sector social para hacer una cultura accesible a todas las personas. Este programa va dirigido a personas con discapacidad intelectual, con problemáticas de salud mental, discapacidad física, adicciones, trastornos del espectro autista, discapacidades sensoriales, enfermedades crónicas, gente mayor... y promoviendo una amplia oferta de actividades y espectáculos culturales.

• Festival simbiótico

Surge también con el propósito de garantizar el acceso y la participación en el arte y en la cultura a personas con discapacidad o diversidad funcional a partir de varias líneas de acción. En primer lugar, apuesta por la accesibilidad

en los contenidos artísticos mediante, por ejemplo, reconocimiento táctil previo al inicio de los espectáculos, audio-descripción en directo, interpretación en lengua de signos, bucle magnético, sonido amplificado, subtitulación en directo, etc. En segundo lugar, impulsa la accesibilidad en la comunicación realizando una comunicación digital accesible y programas de mano de lectura fácil, etc. En tercer lugar, facilita la autonomía de movimiento utilizando espacios sin barreras arquitectónicas, con taquillas accesibles, servicio de acompañamiento, personal formado en lengua de signos, señalética, etc. y, por último, impulsa políticas de accesibilidad mediante programas de inclusión de públicos o descuentos y gratuidades en las entradas.

• Festi=

Es el festival de artes por la inclusión cultural que se celebra con el objetivo de acercar la cultura sin barreras a toda la ciudadanía. En este festival la inclusión y mejora de la accesibilidad no se centra únicamente en los consumidores sino que también tiene en cuenta a artistas, creadores y productores.

• Museos + sociales

Es una iniciativa del Ministerio de Educación, cultura y deporte que nació con el objetivo de conseguir que los museos se adaptasen a la realidad social del contexto actual y fueran más accesibles, dando respuesta a las necesidades de toda la ciudadanía y en especial de aquellos colectivos con mayores dificultades tienen para la visita.

• Lectura Fácil

La Lectura Fácil es un método de redacción de textos adaptado a las necesidades de las personas que tienen dificultades tanto de lectura como de comprensión lectora. La Lectura Fácil se orienta a las personas que tienen dificultades transitorias (idioma, escolarización tardía...) o permanentes (trastornos del aprendizaje, diversidad funcional, senilidad...) y permiten garantizar el derecho de acceso a la información.

Además de disponer de textos en Lectura Fácil, el servicio de Bibliotecas Públicas de Euskadi ofrece un servicio de lectura accesible dirigido a cualquier persona con dificultades que le impidan leer con normalidad. La lectura accesible supone un paso más allá ya que, por ejemplo, al disponer de audiolibros o adaptaciones en braille, acerca la lectura a personas con dificultades e impedimentos severos.

• Adaptación de las visitas a grupos con necesidades especiales

El Guggenheim de Bilbao tiene un servicio de adaptación de las visitas al museo para aquellas personas que tengan necesidades especiales físicas, intelectuales y psíquicas. Esta adaptación permite que descubran el museo en un recorrido adaptado e inclusivo que se diseña en colaboración con los profesionales responsables de cada grupo y el equipo del museo en función de las necesidades concretas.

Son visitas en grupo que dan acceso a la colección del museo a aquellas personas que no pueden acceder sin una adaptación previa por determinantes, en este caso, de salud. También se realiza un programa similar para personas en riesgo de exclusión social por motivos más desvinculados de la salud.

8. TENDENCIAS EN BUENAS PRÁCTICAS

Si se analizan en su conjunto las iniciativas destacadas anteriormente, tanto las internacionales como las nacionales, se observa que la mayoría de los proyectos y programas están destinados a mejorar o prevenir la salud emocional y psicológica de las personas o a mejorar las condiciones de accesibilidad para garantizar la integración de personas con determinados problemas de salud.

Las iniciativas centradas en la salud mental se orientan principalmente a tres colectivos:

- A los pacientes para prevenir o mejorar la aparición y dolencia de síntomas
- A los familiares, amigos, cuidadores y círculo cercano, para sobrellevar el cuidado y mejorar la salud emocional
- A la sociedad en general, para concienciar sobre la prevención e importancia de estas enfermedades y combatir el estigma que aún hoy en día sufren.

Además, a partir de las iniciativas y buenas prácticas analizadas se observa que hay ámbitos de actividad artística que realizan más actividades de promoción, prevención, tratamiento o concienciación en temas de salud. Tal como se observa en la tabla siguiente, los museos son instituciones que están llevando a cabo múltiples iniciativas con objetivos concretos de salud.



Ámbito	Iniciativa
Museos y salas de exposición	Museos para la Salud Mental - Bélgica
	Open Window - Irlanda
	Illuminart Museums - Francia
	Museos, arte y alzhéimer - Alemania
	Recuperart
	Recepta Cultura
	Cuerpo y mente
	Sana y Crea
	Cultura y Alzheimer en el CCCB
	Arts in Health Hospital Vall d'Hebron
	Museos + sociales
	Visitas adaptadas Guggenheim
Artes escénicas	L'Altre, Festival Internacional de Artes Escénicas y Salud Mental
	Festival simbiótico
	Festi=
Danza	Dance for Parkinson - Estados Unidos
Artes plásticas	Arte y Salud
Lectura	Lectura Fácil
Multidisciplinar	Fondo de cultura y salud para mejorar la salud mental de Aarhus - Dinamarca
	Arts on Prescription - Reino Unido
	CulturaMent
	COMsalud, comunidad y salud.
	Apropa cultura

9. HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ACCESIBILIDAD

A continuación, se presentan un conjunto de guías que son herramientas útiles para mejorar la accesibilidad a diferentes instalaciones, eventos y actividades de tipo cultural. Hay guías más genéricas y guías específicas para cada subsector que sirven en función del proyecto, actividad o evento a plantear.

Herramientas para adecuar las actividades culturales a condicionantes de salud	
→ Guía práctica de accesibilidad cultural	Esta guía se elabora con el objetivo de plantear un abordaje sobre la accesibilidad desde una perspectiva cultural enfocado al conjunto de las industrias culturales y creativas para que puedan adaptar su actividad a las personas con diversidad funcional. Es una herramienta útil para quienes quieran comprender el concepto de accesibilidad cultural en su conjunto y empezar a aplicar modificaciones y mejoras al respecto.
→ Accesibilidad en museos. Manual de buenas prácticas para profesionales e instituciones	Esta guía es una herramienta útil para los museos que planteen mejorar la accesibilidad de sus instalaciones y exposiciones. La guía parte de la concepción que los museos deben dejar de ser centros elitistas de conservación patrimonial para ser centros generadores de cultura, de comunicación y de disfrute por el patrimonio que provoquen la colaboración, el trabajo en red y se integren en la comunidad. En la actualidad se entiende que es necesario que los museos cuenten con políticas culturales que respondan a las necesidades reales de la población y, por tanto, que tengan la accesibilidad como uno de sus objetivos prioritarios.
→ Guía básica de accesibilidad para eventos y espectáculos	Esta es una guía con recomendaciones muy concretas para hacer que eventos y espectáculos sean accesibles. Es una guía de aplicación práctica que puede servir de herramienta para eventos culturales de diferente formato.



<p>→ Guía de accesibilidad para eventos culturales</p>	<p>Esta guía va dirigida a los productores artísticos y las instituciones y empresas de desarrollo cultural y ofrece recomendaciones para desarrollar sus eventos de forma completamente accesible. Como se denuncia en esta guía, las barreras físicas, de información, de comunicación, actitudinales... son aún un obstáculo para garantizar el derecho a la participación cultural de aquellas personas con discapacidades, físicas, psíquicas o problemas concretos de salud que tienen que revertirse para asegurar un acceso igualitario a la cultura.</p>
<p>→ Guía para validar textos en lectura fácil</p>	<p>Esta guía está escrita en un formato de lectura fácil en sí misma, sirviendo de ejemplo para quienes quieran aplicarlo y especificando consejos útiles para dar a conocer la lectura fácil y validar cualquier tipo de texto que se quiera realizar.</p> <p>La lectura fácil es importante para facilitar la accesibilidad de aquellas personas que tienen problemas para comprender los textos, y puede usarse en múltiples contextos (programas, folletos informativos, notas, libros, etc.)</p>
<p>→ Orientaciones para mejorar la accesibilidad cognitiva en los edificios</p>	<p>A pesar de no ser una guía específica para el ámbito cultural puede servir de herramienta para adecuar cualquier edificio a las necesidades de accesibilidad cognitiva. Equipamientos, salas de exposiciones, museos, bibliotecas, teatros... la actividad cultural se desarrolla en múltiples edificios que tienen que adaptarse a las necesidades de toda la población.</p>
<p>→ Guía de accesibilidad e inclusión en festivales de música</p>	<p>Esta guía es una herramienta útil para quienes deseen hacer de los festivales de música y los eventos de música en vivo actividades completamente accesibles ya que establece recomendaciones tanto para adecuar el entorno como el recinto y los conciertos y actividades en sí mismas.</p>



A MODO DE CONCLUSIÓN

La deriva del contexto internacional actual ha propiciado que la salud salte como ámbito prioritario en el debate público internacional y, en consecuencia, que se analicen y profundice en ámbitos estratégicos de interacción que puedan contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas.

Entre estos ámbitos de interacción, el ámbito cultural hace tiempo que está demostrando los beneficios positivos que reporta al estado de salud de los pacientes y, recientemente, se está apostando por analizar, evaluar y concretar esta evidencia de forma científica.

La Organización Mundial de la Salud ha hecho una apuesta por analizar los beneficios que tiene la actividad artística en términos de prevención y mejora de la salud y, tras analizar más de 900 publicaciones sobre el tema editadas a desde el año 2000, publicó un informe sobre la evidencia del papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar que se ha convertido en un referente. Según sus autoras, los beneficios de la actividad artística en la mejora de la salud quedan más que demostrados ya que, "al operar simultáneamente a nivel individual y social, así como físico y mental, las intervenciones sanitarias basadas en lo artístico ocupan un lugar único para poder tratar en toda su complejidad los desafíos que hoy sabemos que se necesitan para tener buena salud y bienestar".

La evidencia publicada hasta el momento muestra que las actividades diseñadas con un objetivo de salud desde el ámbito cultural son beneficiosas por varios motivos. En primer lugar, porque sirven para prevenir problemas de salud mediante la mejora de algunos determinantes de tipo social, el desarrollo de actitudes favorables a mantener un buen estado de salud y la prevención de algunas enfermedades mayoritariamente mentales y, en segundo lugar, porque sirven de tratamiento a determinados problemas de salud vinculados a enfermedades mentales, trastornos neurológicos, largas hospitalizaciones y hasta cáncer o enfermedades respiratorias. Los beneficios de las actividades culturales se dan tanto con una práctica activa como con un consumo pasivo pero, como se ha visto en el informe, los efectos asociados son diferentes.

El análisis de la relación entre cultura y salud que ha motivado la elaboración de este informe también conlleva la necesidad de reflexionar sobre la afectación de la salud en la participación cultural, que a menudo se ve limitada por falta de accesibilidad e inclusión.

Muchas de las iniciativas elaboradas y analizadas tanto en este informe como en las publicaciones referentes de la OMS se centran en los efectos positivos del consumo y de la práctica artística en la mejora de la salud mental, pero aún existe poca evidencia sobre la afectación en otro tipo de enfermedades.

La llegada de la pandemia de covid puso en el foco del debate la importancia de la salud mental y, en consecuencia, desde entonces se han llevado a cabo múltiples iniciativas impulsadas por la urgencia del contexto. Además de evidenciar la importancia de una buena salud mental y emocional, la llegada de la pandemia también saturó los sistemas sanitarios a nivel mundial, evidenciando la necesidad de prevenir enfermedades, no saturar los centros de atención primaria y cuidar al personal sanitario. Las artes y la cultura tienen un gran potencial demostrado para hacer frente a estas necesidades, protegiendo y fortaleciendo la salud mental, reduciendo las visitas a los centros de salud y mejorando el estado psíquico del personal sanitario.

A pesar de que existen múltiples ejemplos de buenas prácticas que sirven de inspiración a la puesta en marcha de nuevas iniciativas, destaca la ausencia de proyectos y programas focalizados en la prevención y tratamiento de otro tipo de enfermedades no vinculadas a la salud emocional y las demencias. La evidencia recogida en este informe y validada por la Organización Mundial de la Salud pone de manifiesto que las artes y la cultura también son beneficiosas para mejorar la sintomatología de enfermedades físicas. A pesar de ello, es una vía que aún está en exploración.

El análisis realizado muestra la importancia y el potencial del vínculo entre cultura y salud pero también se tiene que destacar que aún estamos en un periodo incipiente en la aplicación de este tipo de prácticas.

Existen numerosas iniciativas que vinculan la práctica artística a la mejora de la salud, pero falta aún explorar con más amplitud el potencial del conjunto del sector cultural y creativo e impulsar iniciativas más globales y conectadas, ya que, en la actualidad, la mayoría de proyectos y programas que se realizan aún son iniciativas individuales y atomizadas.

La incorporación de la cultura como ámbito estratégico de los programas de salud a nivel tanto nacional como internacional aún es un reto, pero tanto la evidencia como la continua puesta en marcha de proyectos y buenas prácticas con resultados prometedores muestra que puede ser una realidad en un futuro.

El actual desarrollo legislativo puede suponer una oportunidad para vincular cultura y salud, ya que se está observando una apuesta por concepciones más integrales de la salud que permiten un mayor encaje estructural de aquellas iniciativas que promocionan la salud mediante la cultura.

Este informe ha sintetizado la evidencia que demuestra los beneficios que la cultura tiene para la salud, pero la salud no es el único ámbito que se beneficia de programas y políticas transversales con presencia del ámbito cultural. La cultura es beneficiosa para el desarrollo individual y social en múltiples aspectos, y el reto a explorar es el de definir políticas abiertas, transversales e integradoras en materia cultural a partir de las cuales sea necesario desarrollar estrategias específicas para ámbitos concretos como el de la salud.



BIBLIOGRAFÍA

Baltà. (2021). *Dance and Well-being, review of evidence and policy perspectives*. Disponible en: → https://interaccio.diba.cat/sites/interaccio.diba.cat/files/edn_dance_well-being.pdf

Fancourt, Daisy y Finn, Saoirse. (2019) . What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. Disponible en: → <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>

Fota. (2022). *Brussels prescribes visits to Manneken Pis and museums for mental health*. Politico. Disponible en: → <https://www.politico.eu/article/brussels-museum-visits-mental-health-culture/>

Interacció. (2020). *Les arts poden marcar la diferència*. Disponible en: → <https://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2020/arts-marcar-diferencia>

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). *Estrategia integral española de cultura para todos. Accesibilidad a la cultura para las personas con discapacidad*. Disponible en: → <https://www.siiis.net/documentos/ficha/198067.pdf>

Mouzo. (2022). El arte como herramienta de salud. El País. Disponible en: → https://elpais.com/cat/2022/06/03/cultura/1654241772_919399.html

Nykyri y Lajunen. (2018). *The role of art and culture in health care and health promotion*. Euro Health Net Magazine. Disponible en: → <https://eurohealthnet-magazine.eu/the-role-of-art-and-culture-in-health-care-and-health-promotion/>

Papartyte, Sienkiewicz y Kiss (2022). *How art and culture are contributing to community-based approaches to health promotion and care throughout the life-course*. Euro Health Net Magazine. Disponible en: → <https://eurohealthnet-magazine.eu/cultureforhealth-how-art-and-culture-are-contributing-to-community-based-approaches-to-health-promotion-and-care-throughout-the-life-course/?fbclid=IwAR3EeZgkQbGw2RAmDmDuQsqns6nVDqh0eJWoBdVa73lv8SHoBxYaHo03zdU>

