



El doctor Alberto Infante, durante uno de sus talleres de cuentos. / JÓNATHAN MARTÍN

Cuentos contra el estrés

Ávila acoge estos días un programa práctico de lipidología y riesgo cardiovascular, destinado a médicos de Atención Primaria, en el que se incluye un taller de cuentos para aliviar la tensión

ANA AGUSTÍN / ÁVILA

LA Fundación para el Fomento de la Salud ha organizado en Ávila un programa práctico de lipidología y riesgos cardiovasculares destinado a médicos de Atención Primaria que desde el pasado viernes y hasta hoy se está desarrollando en Ávila y en el que están participando más de 100 facultativos provenientes de Castilla y León. Uno de los objetivos que se persiguen con este tipo de iniciativas es la divulgación de programas de salud, tanto a nivel de la formación médica continuada

como a nivel de educación poblacional. Entre los talleres que se imparten en este programa se encuentra uno, "Taller de comunicación: taller de cuentos", cuyo objetivo fundamental persigue que los asistentes aprendan a utilizar el poder del cuento o de la metáfora para provocar un cambio de conducta en sus pacientes.

Alberto Infante Campos, doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense (1972), es el responsable de esta curiosa práctica terapéutica basada en la palabra y la escritura. Este espe-

cialista en gestión y administración sanitaria ha publicado varios libros y decenas de artículos de su especialidad aunque, desde un punto de vista literario es autor de un libro de cuentos, *Dicen que recordar* (2003), y de otro de poesía, *La sal de la vida* (2004).

Este taller previene factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular a través del control del estrés. «Hay, sobre todo, tres factores de riesgo fundamentales, uno está basado en el ejercicio físico, otro en la alimentación y el tercero tiene que ver con el estrés»,

asegura Alberto Infante, que añade que en su taller se realizan actividades de comunicación con grupos de menos de 30 personas. «Una de las cosas que más ayuda a controlar el estrés es manejar la palabra y, sobre todo, escribir». Se trata de utilizar la metáfora como elemento de terapia aproximativa. Durante el taller, el doctor propone que los participantes ensayen maneras de expresar sus conflictos, que tienen que escribir a través de historias. Después les pide que lo lean. «Curiosamente pocas veces escriben algo que tenga

que ver con la práctica profesional. Normalmente son relatos de experiencias personales o de alguien muy cercano».

Hasta el momento, y lleva dos años el doctor Infante con esta práctica, han pasado por el "Taller de comunicación: taller de cuentos" un total de 300 médicos de Atención primaria y la mayoría de ellos ha dejado reflejada su inquietud por cambiar ciertos hábitos de comportamiento.

Además, la fundación publicará en breve una selección de los relatos escritos hasta hoy.