

ENO BREATHE



Filming of lullabies by the English National Opera orchestra and singers, recorded exclusively for ENO Breathe participants. © Kasia Gowlett. Courtesy of the English National Opera.

AGENDA 2030 - ODS



CULTURE 21 ACCIONES - COMPROMISOS

2. PATRIMONIO, DIVERSIDAD Y CREATIVIDAD
6. CULTURA, EQUIDAD E INCLUSIÓN SOCIAL

BIENESTAR, ARTES, CREATIVIDAD, COOPERACIÓN,
CUIDADOS, SALUD, CIENCIA, COVID, MULTIACTOR

1. Londres y la cultura

Londres es la capital y la mayor ciudad de Inglaterra y del Reino Unido, con una población que se acerca a los 9 millones de habitantes. La Ópera Nacional Inglesa (ENO por sus siglas en inglés) es una compañía de ópera con sede en Londres y una de las dos principales de la ciudad. En 2020, la Ópera Nacional Inglesa inició conversaciones con doctores y médicos del Imperial College Healthcare NHS Trust de Londres sobre el papel que la ENO podría desempeñar para apoyar la salud y el bienestar de las comunidades de Londres y de todo el Reino Unido. En respuesta al creciente número de casos de Covid persistente en el Reino Unido y en todo el mundo, se creó "ENO Breathe". Se diseñó para responder específicamente las necesidades de la comunidad, ya que muchos pacientes seguían padeciendo disnea y sufriendo sus importantes repercusiones en su vida cotidiana y bienestar, incluso después de haberse recuperado de los demás efectos secundarios físicos de la Covid. "ENO Breathe", que aúna conocimientos médicos y musicales, es el primer programa de este tipo que proporciona un apoyo crucial a las personas que se recuperan de la Covid-19.



EN 2020, LA ÓPERA NACIONAL INGLESA (ENO) INICIÓ CONVERSACIONES CON DOCTORES Y MÉDICOS SOBRE EL PAPEL QUE LA ENO PODRÍA DESEMPEÑAR PARA APOYAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS COMUNIDADES.

2. Objetivos e implementación del proyecto

2.1. Objetivo principal y metas específicas

"ENO Breathe" es un programa integrado de prescripción social de canto, respiración y bienestar. Ideado en el verano de 2020 en respuesta a los crecientes casos de Covid persistente, la ENO se asoció con expertos respiratorios del Imperial College Healthcare de Londres para desarrollar cuidadosamente un programa en línea de 6 semanas que ofrece herramientas de autogestión para los enfermos de Covid persistente que experimentan disnea y la ansiedad que esta puede producir. El objetivo de "ENO Breathe" es aunar la experiencia de una organización artística y la de expertos médicos para ayudar a resolver el problema de la disnea en las personas afectadas por la Covid persistente.

2.2. Desarrollo del proyecto

El programa semanal, dirigido por especialistas vocales de la ENO a través de Zoom, se centra en la reeducación de la respiración mediante el canto, utilizando canciones de cuna como punto de partida musical para dotar a los y las participantes de herramientas y técnicas que les ayuden a centrarse de forma constructiva en su respiración. Entre las sesiones, los participantes disponen de ejercicios para practicar estas técnicas en su tiempo libre, con la ayuda de recursos en línea específicamente diseñados y creados para apoyar su progreso.

"ENO Breathe" comenzó con un programa piloto en otoño de 2020, con un grupo de 12 participantes remitidos por el Imperial College NHS Trust. Tras el éxito de este programa piloto, el programa "ENO Breathe" se puso en marcha a escala nacional en enero de 2021. Desde entonces, la ENO ha desarrollado partenariados con otros servicios del NHS postcovid en toda Inglaterra para remitir pacientes, y ahora trabaja con más de 73 de estos servicios en todo el país. Esto significa que los enfermos de Covid persistente de localidades fuera de la capital también pueden acceder a los beneficios que ofrece este programa. En mayo de 2022, el programa trabajaba en colaboración con 73 servicios del NHS especializados en el tratamiento de la Covid y había atendido a más de 1000 pacientes.



EL OBJETIVO DE “ENO BREATHE” ES AUNAR LA EXPERIENCIA DE UNA ORGANIZACIÓN ARTÍSTICA Y LA DE EXPERTOS MÉDICOS PARA AYUDAR A RESOLVER EL PROBLEMA DE LA DISNEA EN PERSONAS ENFERMAS DE COVID PERSISTENTE.

El programa cuenta actualmente con un presupuesto de 190.000 libras esterlinas (215.000 euros) al año, excluidos los salarios del personal de ENO que trabaja en el programa. Este presupuesto incluye los honorarios de autónomos, la creación de recursos digitales, la evaluación, la formación, el marketing y la administración, y nos permite ofrecer el programa gratuitamente a 55 grupos de 20 personas al año.

3. Impactos

3.1. Directos impactos

Los resultados de la evaluación indican que “ENO Breathe” tiene un impacto positivo en los participantes. De los primeros 782 participantes que completaron el programa, el 93% afirmó que éste cumplía sus expectativas, y el 98% lo recomendaría a otras personas con síntomas de Covid persistente. En general, las personas que completan el programa informan de mejoras en el bienestar general, la ansiedad y la disnea.

Un ensayo controlado aleatorizado, dirigido por el Imperial College, llevó a cabo nuevas investigaciones sobre la eficacia del programa comparando a los participantes en el programa con un grupo de control. El estudio reveló que los participantes de “ENO Breathe” experimentaron una reducción de 10,48 puntos (sobre 100) en la falta de aire mientras corrían, en comparación con el grupo de control. También experimentaron una mejora de 2,42 puntos en el componente mental de la calidad de vida.

Este programa ha puesto de manifiesto los efectos de la colaboración intersectorial entre organizaciones artísticas y sanitarias. “ENO Breathe” permite a las organizaciones artísticas reconsiderar el papel positivo que pueden desempeñar en favor de la salud y el bienestar de las comunidades.



DESDE MAYO DE 2022, EL PROGRAMA TRABAJA CONJUNTAMENTE CON 73 SERVICIOS POSTCOVID DEL SERVICIO NACIONAL DE SALUD (NHS) Y HA LLEGADO A MÁS DE 1000 PACIENTES.

3.2. Evaluación

ENO Breathe se evalúa a través de un evaluador independiente, siguiendo una metodología de evaluación diseñada conjuntamente con el Imperial College. La metodología utiliza métricas sanitarias estandarizadas reconocidas por el NHS. Los datos de la evaluación se analizan periódicamente. También se ha realizado un ensayo controlado aleatorio del programa.

3.3. Factores clave

El programa experimenta un gran éxito gracias a una serie de aspectos clave:

- La curaduría creativa del esquema de trabajo en las sesiones (canciones de cuna combinadas con ejercicios cuidadosamente elegidos e ideados de forma creativa), lo que conecta a los participantes con las técnicas de un modo memorable y emotivo;
- La fuerza del partenariado entre la Ópera Nacional Inglesa y el Imperial College NHS Trust y la dedicación de ambos equipos para desarrollar un programa que responda a una necesidad específica, que ha cautivado miradas y ha suscitado el reconocimiento e incidencia del trabajo;
- La atención del programa y su enfoque centrado en las personas -mediante, por ejemplo, entrevistas individuales con cada participante antes de que se incorpore al grupo y el envío de un obsequio a cada participante para darle la bienvenida al programa- en un momento en que estas personas se sentían desatendidas;
- La oportunidad de que los participantes conozcan a otras personas con síntomas similares durante las sesiones de grupo y combatan así su sensación de aislamiento;
- La metodología de evaluación que ha apoyado la incidencia y el aprendizaje a lo largo del desarrollo del programa, y sigue aportando evidencias de su impacto a través del reciente ECA.

3.4. Continuidad

Este proyecto es un estudio de caso clave dentro de Social Prescribing Myth Buster (Rompiendo mitos sobre la prescripción social), la completa guía del London Arts and Health diseñada para disipar algunos de los mitos que rodean la prescripción social en el sector artístico y cultural. Forma parte de sus ejemplos de buenas prácticas y desarrollo de partenariados eficaces entre los sectores de la cultura y la sanidad.

4. Más información

Londres fue candidata a la quinta edición del "Premio Internacional CGLU – Ciudad de México – Cultura 21" (Febrero 2022 – Junio 2022). El Jurado del Premio elaboró su informe final en septiembre de 2022 y solicitó que la Comisión de Cultura de CGLU promoviera este proyecto como una de las buenas prácticas de implementación de la Agenda 21 de la Cultura.

Este artículo fue escrito por Ella Baker, Directora de Comunicación Externa, Ópera Nacional Inglesa, Londres, Reino Unido.

Contacto: [ebaker \(at\) eno.org](mailto:ebaker@eno.org)

Sitio web: www.london.gov.uk/