

Uno de cada cinco pacientes con dolor crónico afirma sentirse deprimido

- **Es crucial considerar el impacto emocional de las enfermedades reumáticas para un manejo eficaz y completo de estas afecciones.**
- **El dolor crónico y sus limitaciones pueden generar frustración, aislamiento y desesperanza, lo que puede derivar en trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad.**
- **Las asociaciones de pacientes desempeñan un papel fundamental en relación al apoyo psicológico y emocional de las personas con dolor crónico.**

Madrid, 14 de enero de 2025 - Una de cada cinco personas con dolor crónico por enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas afirman encontrarse muy ansiosas o deprimidas (26,36%), mientras que dos de cada cinco manifiestan que su estado de salud emocional es malo (24,03%) o muy malo (14,53%), lo que evidencia la relación entre la autopercepción del dolor crónico y el estado de salud emocional en personas con enfermedades reumáticas. Estas son algunas de las resultados incluidos en el documento **"Dolor crónico y salud mental en las ERYMES (enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas) – De la evidencia científica a la experiencia de los pacientes"**, presentado recientemente en el marco del Congreso de la Liga Reumatológica Española (LIRE), con la colaboración de Grünenthal.

El objetivo del informe ha sido analizar la conexión entre el dolor crónico y la salud mental, en relación a las enfermedades reumáticas, con el fin de sensibilizar a la sociedad, los profesionales de la salud y a las instituciones sobre la importancia de incluir la salud mental en las estrategias de abordaje del dolor crónico.

El impacto emocional del dolor crónico

Las enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas, que incluyen más de 200 dolencias, son una de las principales causas de dolor crónico en España, según la LIRE. Asimismo, es la principal causa de dolor agudo y crónico en nuestro país y uno de los motivos fundamentales que provoca discapacidad, bajas laborales y jubilación anticipada. Por ello, según se extrae de la publicación, es frecuente que el dolor crónico genere depresión y ansiedad y, a su vez, que las alteraciones mentales agraven el dolor.

En este sentido, los pacientes insisten en la falta de concienciación por parte del sistema sanitario sobre los problemas de salud mental asociados al dolor. Por ello, el informe incide en la importancia de integrar la salud mental en el abordaje del dolor crónico, a través de su inclusión en los protocolos clínicos, y capacitar a los profesionales para abordar la salud mental en pacientes con dolor con el fin de garantizar una atención más completa.

Valeria Villamizar, coordinadora de relaciones institucionales de Grünenthal, incidió en la conferencia 'Actualización del conocimiento sobre el Dolor y Salud Mental en las ERYMES', organizada en el marco del Congreso, en que es esencial que tanto los profesionales de la salud, como las instituciones, reconozcan la relación entre dolor crónico y salud mental, promoviendo prácticas que integren todas las esferas de la persona, incluida su salud mental, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de quienes viven con dolor crónico, especialmente aquel asociado

a enfermedades reumáticas. En esta línea, **Elisenda de la Torre, vicepresidenta de la LIRE**, manifestó también que las instituciones tienen la responsabilidad de dar visibilidad al dolor crónico y su impacto en la salud emocional: “Es crucial invertir en investigación, formar a los profesionales para abordar estas situaciones de manera integral y actualizar las políticas de salud para garantizar una atención centrada en el paciente y facilitar su acceso a los recursos necesarios”.

Abordar el dolor desde un enfoque integral

La vicepresidenta de la LIRE subrayó que el dolor crónico no solo impacta físicamente, sino que puede devastar la salud emocional de quienes lo sufren. “Muchas personas viven con ansiedad, tristeza, aislamiento social y, en ocasiones, sentimientos de desesperanza. Este dolor no se ve, pero se siente de manera constante, creando un círculo vicioso entre el malestar físico y emocional que resulta difícil de romper sin el apoyo adecuado”, asevera de la Torre. Por ello, destacó el papel crucial de las asociaciones de pacientes que ofrecen una red de apoyo emocional que ayuda a mitigar el aislamiento y la depresión.

En este aspecto, Villamizar ha destacado que es esencial concienciar a la sociedad sobre la importancia del dolor crónico relacionado con las enfermedades reumáticas, ya que deteriora significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen, afectando en gran medida a su capacidad para realizar tareas cotidianas y participar en actividades sociales. Los resultados del grupo de discusión llevado a cabo con pacientes revelan que tanto el dolor en sí, como las limitaciones que conlleva, pueden generar sentimientos de frustración, aislamiento y desesperanza, lo que puede derivar en trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad. “Es vital que la sociedad sea consciente de esta situación con el fin de alcanzar un enfoque más integral, acabar con el estigma y promover una comprensión más empática hacia quienes los enfrentan, contribuyendo a reducir el aislamiento, a través de la búsqueda de ayuda y mejorando, en parte, su bienestar”, ha apuntado Villamizar.

Complementar el tratamiento con técnicas de relajación, esencial

La vicepresidenta de la LIRE destacó la importancia de dar visibilidad a las asociaciones, ya que estas juegan un papel fundamental en acercar a los pacientes los recursos necesarios para afrontar su condición, como técnicas de relajación, respiración profunda o meditación, que son esenciales para controlar el dolor y mejorar su calidad de vida. Así, subrayó que es recomendable complementar el tratamiento farmacológico con estas prácticas, además de mantener una vida activa y cuidar la alimentación, elementos clave para el bienestar integral.

Por último, de la Torre incidió en la necesidad de contar con un equipo médico que coordine cada decisión con el fin de garantizar un enfoque integral para el manejo del dolor. Por ello, el estudio hace hincapié también en la necesidad de un enfoque multidisciplinar que cuente con modelos de atención colaborativa para abordar los requisitos de salud a nivel físico y mental. Además, ante la importancia de alcanzar una atención que gestione adecuadamente la relación entre el dolor crónico y la salud mental en beneficio de los pacientes con enfermedades reumáticas, el estudio recoge diferentes propuestas, entre las que se encuentran sensibilizar a la Administración Sanitaria sobre esta relación y la necesidad de asignar recursos específicos, impulsar la formación de psicólogos en dolor y su colaboración con asociaciones de pacientes mediante fondos públicos, así como actualizar la Estrategia Nacional de ERYMES integrando necesidades específicas como la salud mental.

Si quieres consultar y descargar el informe completo, puedes hacerlo a través del siguiente enlace: [Dolor crónico y salud mental: resultados de un informe clave - LIRE](#)

Liga Reumatológica Española

LIRE es una entidad sin ánimo de lucro, de ámbito nacional y declarada en 1979 de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior. Sus principales objetivos son: dar soporte y asistencia a las asociaciones de pacientes en el ámbito de las enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas (ERYMES); representar y defender los intereses de los pacientes ERYMES ante las Administraciones Públicas, la Industria Farmacéutica y organismos internacionales en el ámbito de la salud; y fomentar la investigación e innovación de medicamentos y tratamientos para las enfermedades ERYMES.

LIRE inició su actividad en 1973 y actualmente representa a 35 asociaciones de todo el Estado, que en su conjunto suman más de 12.000 pacientes. La entidad convoca un congreso anual, participa y lidera estudios, organiza webinars y actividades de divulgación para promover el conocimiento de las ERYMES, y mantiene convenios con entidades como la Sociedad Española de Reumatología (SER), OpenReuma, SEMG, SERMERGEN y la Sociedad Española del Dolor (SED), entre otras. Además, LIRE es miembro de EULAR, COCEMFE, FEP, POP, entre otras entidades.

Grünenthal

Grünenthal es líder mundial en el abordaje del dolor y enfermedades relacionadas. Como compañía farmacéutica basada en la ciencia, contamos con una larga trayectoria llevando tratamientos innovadores y tecnología de vanguardia a pacientes de todo el mundo. Nuestro propósito es mejorar vidas y la innovación es nuestra pasión. Centramos todas nuestras actividades y esfuerzos en alcanzar nuestra visión de Un Mundo Sin Dolor.

Grünenthal tiene su sede en Aquisgrán, Alemania, y filiales en 27 países de Europa, Latinoamérica y Estados Unidos, nuestros productos están disponibles en aproximadamente 100 países. Cerca de 4.400 profesionales trabajan en Grünenthal y en 2023 alcanzó ingresos de alrededor de 1.800 millones de euros.

Más información: www.grunenthal.es

Síguenos en LinkedIn: [Grünenthal España](#)



Grünenthal

Beatriz Peñalba

E-mail:

beatriz.penalba@grunenthal.com

Tel.: 91 301 93 00

Berbés

Ana Serrano/Vanessa Martín

Email:

anaserrano@berbes.com;

vanesamartin@berbes.com

Tel.: 91 563 23 00