

#TuDolorImporta

Actividad física y relaciones sociales, importantes 'recetas' para los pacientes con dolor crónico

- El dolor crónico conduce a un 'ciclo vicioso' de inactividad que puede desencadenar una serie de problemas como el debilitamiento muscular, la pérdida de densidad ósea, el aumento de peso y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, entre otros.
- Los expertos instan a agilizar los procedimientos administrativos a nivel laboral para evitar que los pacientes estén en una situación vulnerable o sufran situaciones de precariedad económica.
- Mantener las relaciones sociales es crucial porque el contacto con los demás puede mejorar mucho su calidad de vida, aportando comprensión del otro y disfrute vital. Ayuda también a encontrar propósito en la vida a través del apoyo mutuo.

Madrid, 2 de octubre de 2024- ¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con el dolor crónico? Con el fin de proporcionar a los pacientes consejos prácticos y 'recetas' que contribuyan a mejorar su estado físico y emocional, la **Sociedad Española del Dolor (SED)**, en colaboración con **Dolor.com**, ha organizado una nueva edición de la jornada **#TuDolorImporta**, que ha congregado a más de 130 personas con dolor crónico. Este año el evento ha contado con abogadas, dietistas-nutricionistas, psicólogas, fisioterapeutas, algunos de ellos pacientes, y un formador ha impartido también una sesión resumen sobre motivación, gestión del cambio y autocuidado, desde el humor, con las palabras como herramienta, para afrontar el dolor.

En este sentido, **Almudena Mateos, psicóloga especializada en el tratamiento del dolor crónico**, ha incidido a través de su píldora 'Salir de casa, aunque duela' en que las relaciones sociales son vitales para sobrellevar la enfermedad: "cuando una persona está sola, el estímulo más poderoso es el dolor, por lo que los pensamientos y las emociones se vuelven negativos, lo que conlleva mucho sufrimiento. Las relaciones aportan comprensión y distracción, mejoran la calidad de vida e influyen en el estado de ánimo". En este sentido, la psicóloga ha subrayado la importancia de salir de casa porque "si no, el único estímulo es el dolor y, aunque sea por un momento breve, se consigue no estar todo el día centrado en la enfermedad". Además, salir y moverse es fundamental, ya que uno de los problemas más frecuentes provocados por el dolor es la disminución de la actividad, que empeora el estado físico, reduce algunas sustancias que contribuyen a tolerar el dolor, como las endorfinas, y provoca que las personas se sientan enfermas.

La actividad física tiene beneficios a nivel mental

Por su parte, **Alexandra Alonso, fisioterapeuta especializada en el tratamiento del dolor crónico**, ha lanzado su receta 'Ejercicios de andar por casa', ya que la actividad física regular es esencial para los pacientes por su importancia en la prevención de complicaciones secundarias que pueden surgir como consecuencia de la inactividad prolongada. "El dolor crónico suele llevar a un ciclo vicioso de inactividad que puede desencadenar una serie de problemas adicionales como el debilitamiento muscular, la pérdida de densidad ósea, el aumento de peso, el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, así como el desarrollo de fragilidad prematura".

Asimismo, la fisioterapeuta ha señalado que el ejercicio físico repercute también en el bienestar mental, ya que el cuerpo libera endorfinas, "hormonas de la felicidad", que actúan como analgésicos naturales, ayudando a mitigar la percepción del dolor. En cuanto a la reducción del dolor, el movimiento regular contribuye a "desensibilizar el sistema nervioso que, en casos de dolor crónico, puede estar en alerta y reaccionando de forma desproporcionada a estímulos normales y mejora la circulación sanguínea, lo que favorece la regeneración de los tejidos y reduce la inflamación, entre otros".

Las emociones también desempeñan un papel fundamental para afrontar la enfermedad. Los pacientes suelen experimentar ansiedad y estrés e incluso puede derivar en depresión, así como rabia, frustración y miedo. Asimismo, Mateos ha apuntado que es esencial la comunicación entre los miembros de la familia: "Si no, corremos el riesgo de que haya incomprensión y problemas porque puede haber algún familiar sobrecargado o que se angustia porque no sabe cómo ayudar y se rinde porque no consigue comprender al afectado por la enfermedad".

Además, el dolor afecta a todas las esferas de una persona, ya que no sólo influye en su salud sino también en su vida social, laboral, familiar y personal. "Son muchos duelos que superar", puntualiza la psicóloga. El paciente siente emociones desagradables, pensamientos negativos respecto a uno mismo, a los demás, a su vida y respecto al futuro, por lo que esta situación provoca un gran malestar a todos los niveles.

La importancia de agilizar los trámites administrativos a nivel laboral

Por su parte, **Isabel López Ramos, abogada y paciente de fibromialgia**, ha explicado su receta sobre el 'Impacto laboral y los trámites administrativos relacionados con el dolor crónico' por la influencia que tiene a nivel laboral en los pacientes. Por ello, ha resaltado que en muchos casos los síntomas del dolor crónico provocan falta de concentración, incapacidad para desarrollar tareas cotidianas o la imposibilidad de seguir un horario en función de las necesidades de la profesión que impiden a los pacientes cumplir sus compromisos laborales. López insiste en que es esencial adaptar los puestos de trabajo al ritmo de los pacientes, los descansos que necesiten, las actividades que pueden desarrollar y, sobre todo, empatizar porque "nadie quiere desplazar o abandonar su trabajo o su profesión de forma voluntaria, sino que, cuando esto ocurre, es porque no existe otra opción".

En este sentido, es fundamental agilizar los procedimientos administrativos como obtener el estatus de discapacidad o la resolución de incapacidad laboral porque la demora en estos trámites deriva en que los pacientes estén en una situación vulnerable e incluso sufran situaciones de precariedad económica. "Desde las administraciones públicas se debería informar de una manera profesional y detallada de los plazos y requisitos necesarios para cada procedimiento que el paciente tiene que afrontar, ya que suelen iniciarlos desinformados", ha manifestado la abogada, quien ha añadido que la dificultad para demostrar la enfermedad y la

incomprensión existente en torno a la misma implica que los afectados tengan que hacer un gran esfuerzo para explicar y avalar con documentación la patología.

Por su parte, la Dra. María Madariaga, anestesióloga y presidenta de la SED, ha destacado que, en esta edición, “se ha querido celebrar un evento mucho más dinámico y con herramientas muy prácticas para ayudar a los pacientes con dolor crónico. Cada edición es un aprendizaje y mejoramos cada año atendiendo a las sugerencias que recibimos de los asistentes. Seguiremos trabajando en este sentido, porque proporcionarles información útil y de calidad, hacer comunidad con otros pacientes y con los profesionales, y mejorar su calidad de vida, es nuestra prioridad”.

TuDolorImporta es un evento que organiza anualmente la SED pensado para amplificar la voz de los pacientes con dolor crónico y dotarles de más información y herramientas para afrontar su patología y mejorar su calidad de vida. Esta edición ha contado con el patrocinio de Grünenthal, Boston Scientific, Gebro Pharma, Neuraxpharm y Viatris.

Sobre la Sociedad Española del Dolor

La Sociedad Española del Dolor (SED) es una asociación profesional, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, fundada en junio de 1990 con la intención de promover trabajos científicos sobre los mecanismos y el tratamiento del dolor, sensibilizar a la sociedad sobre esta problemática y fomentar la mejora constante en la valoración y la terapia de los pacientes que sufren dolor. La SED es el capítulo español de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) así como el capítulo español de la Federación Europea de Sociedades del Dolor (EFIC), que a su vez son referencia para temas de dolor en la Organización Mundial de la Salud. En la SED, que cuenta actualmente con más de 1.500 socios, se integran profesionales de distintas especialidades y grados: médicos, enfermeros, farmacólogos, psicólogos, biólogos, fisioterapeutas y científicos de diversa índole.

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](#)

Para más información:



Grünenthal
Beatriz Peñalba
E-mail: beatriz.penalba@grunenthal.com
Tel.: 91 301 93 00

Berbés
Paula Delgado / Ana Serrano
Email: pauladelgado@berbes.com;
anaserrano@berbes.com
Tel.: 91 563 23 00