

La COVID-19 ha aumentado el dolor, el malestar y el sufrimiento en más del 60% de las personas que padecen de dolor crónico

- Las emociones negativas vinculadas al dolor crónico como la desesperanza, el catastrofismo, la ansiedad y el estrés, generan pensamientos negativos y, en consecuencia, tensión muscular y mayor percepción de dolor
- Debido a la covid-19 la asistencia se está viendo limitada y dificultada por los recursos tanto del hospital como de los enfermos
- Durante la Jornada #NoHayDolor se han proporcionado herramientas relacionadas con el asesoramiento nutricional para concienciar sobre una alimentación antiinflamatoria personalizada que permita un nivel de mejora en el manejo de su enfermedad

Madrid, 2 de octubre de 2020.- El abordaje del dolor crónico por parte de los profesionales debe ser multidisciplinar, siempre en coordinación con los equipos tanto públicos como privados que estén tratando al paciente, dado que han demostrado su eficacia y costo-efectividad. En este aspecto, dentro de las Unidades de Dolor existen patologías que se derivan con más frecuencia a atención psicológica, las mismas que precisan asistencia por el resto del equipo: dorso-lumbalgias, síndrome de espalda fallida, patologías relacionadas con suelo pélvico, cefaleas de todo tipo, dolores generalizados y otras patologías neuropáticas complejas. El 66% de las personas a las que se atiende son mujeres dado que ellas piden ayuda antes, entre otras razones. Así se ha puesto de manifiesto en el marco de la **jornada #NoHayDolor**, celebrada por la **Sociedad Española del Dolor (SED)** en colaboración con Dolor.com, y con el apoyo de Grünenthal, Medtronic y Pfizer-Lilly, y a la que se inscribieron más de 300 personas.

“Las emociones negativas como la tristeza, la rabia o la ansiedad, actúan como detonantes y mantenedores, generando tensión muscular y mayor percepción del dolor. En el caso de la desesperanza, dispara el catastrofismo sobreestimando la percepción dolorosa y subestimando la eficacia de fármacos y terapias”, ha señalado **Elisa Gallach, psicóloga Clínica de la Unidad de Dolor en el Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia**. En cuanto a las emociones positivas, la psicóloga asegura que “la resiliencia o el optimismo hacen que la percepción dolorosa disminuya porque la persona tiene la capacidad de ejercer cierto control sobre el dolor”.

Tal y como explica la especialista, la derivación a atención psicológica se produce cuando además de dolor hay sufrimiento, donde el paciente muestra alteraciones emocionales explícitas como desesperanza o ideas de muerte. También se contempla este tipo de asistencia cuando el profesional detecte que ese trastorno emocional puede estar interfiriendo en la percepción dolorosa o con la eficacia terapéutica.

No obstante, previo a una consulta psicológica el paciente debe haber accedido a una Unidad de Dolor donde **Antonio Montes, jefe de la Unidad del Dolor del Hospital del Mar de Barcelona**, considera que “es imprescindible la existencia de protocolos de derivación y

seguimiento; especialmente, una valoración integral del paciente y un tratamiento multidisciplinar”.

Asimismo, “los pacientes que acuden para ser valorados por primera vez refieren un dolor en una escala de 0 a 10 del 5,3, con un peor dolor en las veinticuatro horas previas a la consulta de 6,7”, explica el Dr. Montes.

El confinamiento ha incrementado el dolor de los pacientes

Durante esta jornada también se ha abordado la forma en la que ha afectado la covid-19 a las Unidades de Dolor.

Así, el especialista asegura que “la primera ola de la pandemia suspendió toda la actividad, exceptuando aquellos procedimientos inaplazables y algunas visitas telefónicas en función de los recursos disponibles en cada unidad. Sin embargo, a pesar de no tener datos para evaluar su magnitud, el impacto más grave está siendo el posterior. Esto es debido a que la asistencia se ve aún limitada y dificultada por los recursos, tanto del hospital como de los propios pacientes para poder realizar visitas telemáticas. Además, aún en muchos centros hay una reducción de la actividad por la menor disponibilidad de profesionales”.

En este sentido, según la encuesta ‘Paciente dolor crónico y covid-19’ realizada por la SED, el 59,4% de las personas con dolor siente que el confinamiento ha incrementado su problema de salud. La mayoría de los participantes en el estudio percibe un empeoramiento de su dolor debido al sedentarismo provocado por la pandemia de la covid-19.

En cambio, solo el 6% ha percibido una mejoría en su estado de salud debido a que ha visto aumentado su tiempo de reposo, frente a trabajos exigentes físicamente. Muchos dolores que afectan al sistema musculoesquelético son más prevalentes en las fases de actividad laboral de los pacientes; existen trabajos que imponen una carga física a los pacientes muy alta. Asimismo, la encuesta de la SED apunta que ciertas situaciones de estrés laboral pueden aumentar la percepción de dolor. Estas circunstancias podrían explicar la disminución de dolor en este porcentaje de pacientes.

La nutrición, componente principal de la salud

Teniendo en cuenta el papel tan importante que tiene la nutrición en el dolor crónico, **Laura Isabel Arranz, dietista-nutricionista especializada en dolor crónico de la Clínica Barnador (Barcelona) y Onelife (Madrid)**, manifiesta que “una alimentación adecuada con una buena ingesta de omega-3, rica en vitaminas y minerales, fibra, etc., aporta al organismo componentes antiinflamatorios y antioxidantes nutricionales que son de gran ayuda. De lo contrario, ingerir ciertos alimentos, como, por ejemplo, azúcares añadidos o un exceso de grasas saturadas puede ser contraproducente y empeorar el dolor crónico, y su evolución. Una mala alimentación puede llegar a afectar también al bienestar gastrointestinal, al equilibrio endocrino o al sistema inmunitario.

Por este motivo, “el principal objetivo del asesoramiento nutricional en pacientes con dolor crónico es instaurar una alimentación antiinflamatoria personalizada que permita un buen nivel

de mejora”. Además, para la experta, es imprescindible “enseñar cuáles son los factores que benefician y cuáles los que perjudican para que el paciente pueda mantener esos hábitos a largo plazo”.

En este sentido **Ana Llorens, paciente que ha conseguido manejar su dolor crónico de estómago gracias a la implantación de un neuroestimulador medular**, asegura, dada su experiencia personal, que “llevar una alimentación adecuada y equilibrada junto con una buena hidratación es fundamental para que el cuerpo se sienta bien y responda a cualquier medicación o tratamiento”. De igual modo, el deporte, en concreto el yoga, se ha convertido en parte de su día a día ya que confirma que “es una buena terapia para la mente y para poder sobrellevar el dolor”.

La jornada completa podrá verse en los próximos días en el canal de YouTube de la SED:
<https://www.youtube.com/user/sedolorweb>

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 1.300 socios, se integran profesionales de distintas especialidades y grados, en su gran mayoría médicos. También forman parte de esta asociación otros profesionales no médicos, como farmacólogos, psicólogos, diplomados de enfermería y fisioterapeutas.

Para más información:

SED

Clara Gutiérrez

E-mail: clara.gutierrez@sedolor.es

Móvil: 675 695 090

Grünenthal

Beatriz Peñalba

E-mail: beatriz.penalba@grunenthal.com

Tel.: 91 301 93 00



BERBÉS

Diana Zugasti / Vanesa Martín

E-mail: dianazugasti@berbes.com / vanesamartin@berbes.com

Tel.: 91 563 23 00