

“La percepción del dolor se puede entrenar”

Pacientes con dolor crónico aprenden técnicas para enfrentarse al dolor de la mano de expertos y *coaches* profesionales

- En el evento, los pacientes han recibido las herramientas para reducir el impacto del dolor crónico en su vida y aprender a sobrellevar la enfermedad
- Las nuevas tecnologías son clave para que pueda hacer un seguimiento de su estado, a la vez que les permite adoptar un papel más activo en el tratamiento

Madrid, 1 de octubre de 2018.- Coincidiendo con el inicio de mes contra el dolor, la Sociedad Española del Dolor (SED) ha organizado, en colaboración con Dolor.com y Tuvidasindolor.es, y el patrocinio de Grünenthal, Boston Scientific y Medtronic, la **jornada #Nohaydolor**. El objetivo de esta iniciativa es ofrecer a los pacientes las herramientas necesarias para empoderarle frente al dolor crónico que sufren en su vida diaria. El papel de los pacientes y su actitud frente a él es clave en el tratamiento, por ello, en esta jornada profesionales sanitarios, representantes de pacientes, expertos, músicos y *coaches* han ofrecido las pautas para ayudarles a enfrentar su dolor, así como a buscar información veraz y de calidad sobre esta temática en Internet para enseñarle a convivir con él.

Se calcula que diez millones de españoles sufren dolor de forma constante. La **Sociedad Española del Dolor (SED) estima que entre el 40% y el 80% de las consultas médicas están relacionadas con el dolor**, siendo la causa más frecuente por la que los pacientes acuden al centro médico.

En el tratamiento del dolor, la participación del propio paciente es clave. La formación les ayuda a comprender mejor la enfermedad y el tratamiento, así como mantener o mejorar su calidad de vida. “Es importante que los pacientes recibamos información y tengamos una relación fluida con los profesionales sanitarios que nos atienden, que nos acompañen en las distintas fases que pasamos hasta que aprendamos a manejar nuestra enfermedad. Esta relación es fundamental para que los pacientes participemos en la toma de decisiones, conozcamos opciones terapéuticas, incorporemos hábitos de vida saludables y tengamos confianza con nuestro médico. Todo ello contribuye notablemente en nuestra calidad de vida”, ha explicado **Carina Escobar, Secretaria general de UNIMID y portavoz de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP)**.

De esta misma opinión es el **presidente de la SED, el profesor Juan Antonio Micó**, para quien “los profesionales sanitarios siempre estaremos al lado de los pacientes. Estamos convencidos de que un paciente empoderado es fundamental en el éxito del tratamiento de su dolor y por ello desde la SED queremos ofrecerles todas las herramientas que estén en nuestra mano para ello”. Asimismo la directora de Comunicación de la SED, Clara Gutiérrez -que ha coordinado el

proyecto-, alabó la coordinación de todas las partes implicadas que “han logrado con su esfuerzo y trabajo arrojar luz sobre muchas dudas de personas que sufren dolor crónico”.

Sin embargo, es imprescindible conocer el origen de la información para considerar si ésta es fiable o no. “Hay que tener en cuenta que cualquier dato que aparezca en Internet acerca de una enfermedad no es un diagnóstico. Se debe acudir siempre al médico, puesto que es el profesional cualificado el que debe diagnosticar cualquier problema de salud”, advierte Escobar. “Recordando esto, se puede buscar información en Internet para tener una guía no conclusiva de lo que puede ocurrir con cierto cuidado y complementar lo que haya indicado el profesional sanitario tras su diagnóstico”, continúa.

Por este motivo, con este evento se pretende mejorar la manera en la que los pacientes y sus familias reciben la información, haciendo hincapié en que sea comprensible y adecuada a su necesidad. Mediante sesiones informativas con carácter práctico y talleres, el paciente ha aprendido a optimizar las herramientas que tiene a su alcance, convirtiéndose así en un aliado de los profesionales de la medicina.

Realidad virtual, una alternativa real en el tratamiento del dolor

Para mejorar el abordaje de multitud de patologías, entre ellas el dolor, es muy importante contar con la ayuda de la tecnología, así lo ha expresado **Sergio Fuertes, especialista en Medicina Física y Rehabilitación y experto en el tratamiento del dolor**. “Son muchos los sistemas digitales o biotecnológicos ya consolidados en nuestra práctica clínica diaria, y otros con posibilidades de integrarse, que mejoran significativamente la calidad de vida de los pacientes”, añade el doctor.

Entre los últimos avances destaca el papel de la **Realidad Virtual como método analgésico**. Para Fuertes esta tecnología supone “una gran alternativa que permite acceder al centro regulador y de procesamiento fisiopatológico del dolor, la matriz neurológica central del dolor, con la finalidad de contribuir a modular la percepción del mismo.” Es decir, la terapia por realidad virtual ofrece la posibilidad de entrenar de nuevo al cerebro para que comprenda que movimientos que fueron dolorosos ahora son seguros, modificando la percepción de los estímulos.

Aunque la tecnología puede ayudar en el tratamiento del dolor crónico, mantenerse optimista ante la enfermedad es primordial. Las técnicas para controlar las emociones y los estados de ánimo, en tanto que son los impulsos nerviosos los que activan e intensifican los dolores crónicos, resultan de utilidad. Según **Jacobo Parages, ponente del taller de coaching y autor del libro *Lo que aprendí del dolor***, “se debe adoptar una actitud positiva, siempre pensando en que se puede superar y entender que detrás del dolor existe una posibilidad de crecimiento”.

Entrenamiento para cambiar la percepción del dolor

Como el dolor procede del cerebro, su percepción se puede entrenar. En función de cómo afecte a nuestras emociones, la reacción es diferente. Parages señala que estas son decisivas en la valoración del dolor, ya que pueden disminuirlo o amplificarlo. El autor recomienda a los



pacientes que escuchen a sus médicos y a su cuerpo, y “conviertan sus limitaciones en pequeñas batallas que hay que ganar día a día, a la vez que recobran la ilusión por alcanzar nuevas metas”.

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 1.000 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

Gabinete de prensa - Berbés Asociados

Diana Zugasti / Ainarara Vara

E-mail: dianazugasti@berbes.com; ainaravara@berbes.com

Tel.: 91 563 23 00