

## Se presenta un manual de “autocuidado analgésico” para profesionales sanitarios y una guía de autocuidado para pacientes con dolor crónico

- Estos documentos tienen como objetivo dar a conocer las actividades que una persona con dolor crónico puede llevar a cabo para mejorar su estado físico y mental
- El dolor crónico “impregna” la vida de las personas y sus familias, provocando sufrimiento, alteraciones del sueño, ansiedad, pérdidas laborales, etc. hasta el punto, en los casos más graves, de pérdida del sentido de la vida, destaca Manuela Monleón, enfermera y coordinadora de ambas publicaciones
- Este tipo de contenidos son útiles para complementar la medicación y buscar formas de mejorar la condición física y emocional, la comunicación y las relaciones sociales, entre otros aspectos

**Madrid, 1 de diciembre de 2023-** El dolor crónico “impregna” la vida de las personas y sus familias, creando sufrimiento, alteraciones del sueño, ansiedad, pérdidas laborales, disminución de relaciones sociales, discapacidad, etc. hasta el punto, en los casos más graves, de pérdida del sentido de la vida. Así lo ha explicado **Manuela Monleón, enfermera familiar y comunitaria, Doctora en Cuidados de la Salud y coordinadora de la guía ‘Autocuidado en las personas con dolor’ y el ‘Manual profesional del autocuidado analgésico’** durante la presentación de ambos documentos elaborados con la colaboración de Grünenthal.

Estos documentos tienen como objetivo dar a conocer las actividades que una persona con dolor crónico puede llevar a cabo para mejorar su dolor. Por ello, recogen recomendaciones sobre actividades que influyen en el control de la enfermedad, como la alimentación, el ejercicio, el sueño, la sexualidad, el ambiente de confort, el ocio y el tiempo libre, las relaciones sociales, la actitud positiva y el humor, cómo expresar lo que se siente, la relajación, etc., contemplando también la seguridad en el uso de la medicación, entre otros aspectos.

La guía ‘Autocuidado en las personas con dolor’ recoge recomendaciones para que los pacientes aprendan a prevenir y calmar su dolor, mientras que el ‘Manual profesional del autocuidado analgésico’ proporciona información sobre las mejores intervenciones en autocuidado para la gestión de esta enfermedad. La prioridad, según esta enfermera, es “cumplir una de las principales peticiones de las personas que sufren dolor crónico, quienes se quejan de que los profesionales del ámbito del dolor aconsejan actividades (ejercicio, alimentación, relajación, etc.), pero no concretan cómo llevarlas a cabo”.

De esta forma, se promueve de manera sencilla el desarrollo de una “conducta analgésica” para combatir el dolor, es decir, “qué pueden hacer para estar mejor y convivir con la enfermedad, lo que repercutirá en la salud y la autonomía del paciente”, asegura la enfermera Manuela Monleón. Además, la publicación permite que sean activos en su propio cuidado complementando el tratamiento farmacológico y suscitando una mayor autonomía en la gestión de su salud. Las personas con dolor quieren participar en su salud, pero necesitan estar formados, refiere Monleón.

## **Impulsar el autocuidado desde la consulta**

“Cuando el dolor se cronifica, este tipo de contenidos puede ser útil para buscar formas de mejorar la condición física y emocional, la comunicación y las relaciones sociales, entre otros aspectos.”, ha asegurado **Ana Panadero Gómez, miembro de la Junta Directiva de la Asociación de pacientes de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica-Encefalomiélitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple (AFIBROM)**. Además, ha remarcado la importancia de que los pacientes con dolor crónico cuenten con una guía específica con información y estrategias para manejar el dolor que les permita comprender mejor su condición, así como adoptar decisiones con evidencia científica sobre su autocuidado.

Por su parte, Monleón ha subrayado que las personas con dolor crónico necesitan compartir su vivencia con el equipo sanitario que les atiende. Por ello, en el caso de los profesionales, el manual persigue aumentar el conocimiento de este tipo de acciones entre ellos para que impulsen el autocuidado entre la población desde la consulta. En la misma línea, Panadero ha hecho hincapié en la necesidad de que los profesionales tengan también acceso a estos materiales para asegurar un abordaje integral y personalizado: “El manual es una herramienta que les posibilita estar informados de las últimas prácticas para el manejo del dolor crónico y, además, facilitan la comunicación entre los profesionales de la salud y los pacientes, promoviendo la colaboración y la corresponsabilidad en el tratamiento y la mejora en la atención”.

Por último, la coordinadora ha incidido en la influencia del dolor crónico en la salud mental de los pacientes, a pesar de que al dolor siempre se le ha tratado solo desde una perspectiva física, sin analizar el impacto en la esfera psicoemocional: “En ciertas ocasiones, las discapacidades o pérdidas de función producidas por el dolor pueden conducir a una baja autoestima situacional o crónica, que junto con las repercusiones sociales (bajas laborales, factores socioeconómicos, aislamiento, etc.), incrementan el malestar psicológico”.

Estos documentos están disponibles para libre descargar en la plataforma [www.dolor.com](http://www.dolor.com):

[Autocuidado en las personas con dolor.](#)

[Manual profesional del autocuidado analgésico](#)

### **Grünenthal**

Grünenthal es líder mundial en el abordaje del dolor y de 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, 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 28 países en Europa, Latinoamérica y Estados Unidos, nuestros productos están disponibles en aproximadamente 100 países. Cerca de 4.400 profesionales trabajan en Grünenthal y en 2022 alcanzó unos ingresos de alrededor de 1.700 millones de euros.

Más información: [www.grunenthal.es](http://www.grunenthal.es)

Síguenos en LinkedIn: [Grünenthal España](#)

**Para más información:**



**Grünenthal**

Beatriz Peñalba

E-mail:

[beatriz.penalba@grunenthal.com](mailto:beatriz.penalba@grunenthal.com)

Tel.: 91 301 93 00

**Berbés**

Mar de las Heras / Ana Serrano

Email:

[mardelasheras@berbes.com](mailto:mardelasheras@berbes.com);

[anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)

Tel.: 91 563 23 00