

«El dolor de larga duración es más prevalente en la edad media de la vida»

» Leire Fernández

¿A qué se considera dolor crónico? ¿A partir de qué momento se considera así?

Quizás para comenzar, sería interesante definir qué es el dolor. Los expertos lo definen como una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a una lesión real o potencial. El dolor crónico es aquel que dura más allá de tres meses.

Cuando una persona te describe qué es el dolor en base a su experiencia, te lo describe como una sensación muy desagradable, que cuando tiene corta duración es más ‘entendible’ y ‘tolerable’, pero cuando se alarga en el tiempo, con las limitaciones que provoca y el nivel de sufrimiento, es difícil de gestionar. Relatan que les incapacita su vida, influye en sus relaciones sociofamiliares y suele estar rodeado de emociones de tendencia más negativa.

¿Ha cambiado el perfil de las personas con dolor crónico?

Es una pregunta interesante desde el punto de vista de lo que



cree la población a este respecto, lo atribuyen a persona mayor y lo relacionan en mayor medida con trastornos degenerativos. La realidad es que el dolor de larga duración es más prevalente en la edad media de la vida. Según el Barómetro del Dolor Crónico en España, el 25,9% de la población tiene dolor crónico, edad media 51,5 años, 58,7% mujeres y 41,3% hombres. Y el dolor se localiza prioritariamente en zona de la espalda y otras

articulaciones. Debemos tener conciencia de que la persona con dolor crónico es cada vez más joven y que, por su prevalencia y alto impacto en la calidad de vida, debemos darle relevancia.

¿Qué repercusión tiene en la vida diaria?

El dolor ocasiona un aumento de la discapacidad y limitación para el desarrollo de las actividades de la vida diaria. Se tienden a evitar aquellas actividades que causen o

aumenten la intensidad del dolor. Esto, a su vez, interfiere de manera negativa en la persona debido a su menor capacidad física y, en ocasiones, a la incompreensión por parte de su entorno más cercano.

Debido a estas dificultades las personas pueden tener vergüenza, frustración e influye negativamente en las relaciones sociales y familiares. Hay una tendencia al aislamiento social. El entorno familiar también se ve afectado, impacta en la atmósfera familiar, en la resolución de problemas y, en ocasiones, genera conflictos y rechazo. Respecto al ámbito laboral, relatan dificultad o incapacidad para desempeñar las actividades que requieren sus puestos de trabajo, impactando en su estabilidad económica.

La atención psicológica en este tipo de casos, ¿también es fundamental? ¿Cómo afecta a la salud mental?

Según el Barómetro, el 22,2% padece depresión, y el 27,6% padece ansiedad. El impacto en la vida cotidiana genera sentimientos de impotencia, frustración. La evolución de años genera angustia emocional, tendencia al pensamiento catastrófico, aislamiento, desesperanza.

En algunos casos predomina la

indefensión aprendida, en la cual, la persona no logra alcanzar sus objetivos por más que lo intenta. Esta situación les genera ansiedad, bajos niveles de motivación y autoestima, depresión, pasividad, etc. Toda esta situación agrava la percepción del dolor, aumenta la discapacidad, la limitación para las actividades cotidianas, la actividad física y se acaba convirtiendo en un círculo vicioso. El sufrimiento de estas personas alcanza niveles muy altos, cuando el dolor se convierte en el protagonista de sus vidas. Es importante no estigmatizar a estas personas.

¿Hay fórmulas para afrontarlo?

Una de las estrategias más utilizadas es el movimiento. Necesitamos recuperar esas actividades diarias y el ejercicio, que se ve muy afectado en situaciones de dolor de larga evolución. Estas personas suelen reducir su actividad porque ésta les genera una agravación de los síntomas. La exposición gradual al movimiento es una estrategia usada en este tipo de dolor, realizando una propuesta adaptada a la situación vital de la persona. La terapia cognitivo-conductual, la educación en ciencia del dolor, las habilidades de autogestión, el mindfulness, etc., serían algunas estrategias.