

EN ESPAÑA, UN 11 POR CIENTO DE PERSONAS LO PADECE DIARIAMENTE

La mitad de los que sufren dolor crónico tardan una media de dos años en conseguir una terapia adecuada

El dolor crónico no es sólo aquel que se mantiene en el tiempo, sino que se convierte en sí mismo en una enfermedad, al truncar la vida del individuo en el ámbito familiar, social, emocional y económico.

Gorka Artaza. Bilbao - Viernes, 31 de Diciembre de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

☆☆☆☆☆ |vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Sin embargo, no tiene el reconocimiento adecuado. En España, según los datos derivados de la Sociedad del Dolor, más del 50 por ciento de los pacientes que sufren de dolor crónico tardan al menos dos años en conseguir un tratamiento adecuado, y el 40 por ciento no lo llega a obtener nunca.

El dolor crónico afecta a más del 11 por ciento de la población española, que lleva una media de nueve años sufriendola, según datos del estudio Pain in Europe, el más amplio realizado en Europa sobre la situación del dolor crónico. Así, este informe desvela que el origen más común es osteomuscular y localizado en la espalda, algo que ocurre en el 24 por ciento de los casos.

La osteomuscular es la localización más frecuente del dolor de estas características, apareciendo en un 24 por ciento de la población española

"Estas cifras aumentarán en los próximos años a consecuencia del envejecimiento de la población, lo que va a suponer en un futuro no muy lejano un incremento de las necesidades sociosanitarias", según Pedro Fenolosa, médico rehabilitador del Hospital Universitario La Fe, en Valencia, y miembro de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermef) y de la Sociedad Española del Dolor (SED).

Trabajo conjunto

Para mejorar la situación de los pacientes y su entorno, los médicos rehabilitadores insisten en un trabajo conjunto interprofesional, así como de las administraciones sanitarias mediante la creación de

planes estratégicos relacionados con el dolor. "El dolor crónico requiere un abordaje multidisciplinar que combine diferentes formas de terapia: no sólo puramente la biológica y mecanicista (lesión-dolor) sino también la psicológica y social".

El ejercicio físico, adaptado a cada paciente y supervisado por el experto, puede reducir e incluso evitar una excesiva medicalización

Con un tratamiento multidisciplinar, una adecuada valoración de cada caso y logrando la confianza y colaboración del paciente, en la actualidad es posible lograr un satisfactorio alivio del dolor en la mayoría de los casos. "En crónicos, el objetivo realista no es la desaparición del dolor, sino su alivio a niveles tolerables, para disminuir la interferencia con su vida cotidiana".

La mayoría de los especialistas ven el ejercicio físico (adaptado a cada paciente y supervisado por el médico especialista en rehabilitación) como una herramienta de primer orden para prevenir la

incapacidad relacionada con el dolor y para restaurar la función en la discapacidad provocada por dolor crónico. "Una terapia física apropiada puede reducir, e incluso evitar, una excesiva medicalización de los problemas osteomusculares más habituales".

En este sentido, está claramente demostrado que el incremento del ejercicio no causa incremento del dolor, sino que realmente conduce a una reducción progresiva de las molestias, aunque también el paciente debe ser consciente de que "los efectos beneficiosos del ejercicio desaparecen al poco tiempo si éste se deja de realizar".