

17 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DEL DOLOR

Dolor crónico en la época de la covid-19: así ha afectado la pandemia a los pacientes

Los estudios en personas con este grave problema de salud pública muestran que las limitaciones para controlar la infección por coronavirus han mermado su estado de salud. Los expertos afirman que para mejorar su calidad de vida es necesario un abordaje integral, con ejercicio físico y terapia psicológica, no solo fármacos.

Verónica Fuentes

16/10/2021 08:00 CEST



La pandemia en general, y el confinamiento en particular, ha tenido efectos nocivos en la población, más perjudiciales en personas vulnerables como los pacientes crónicos. / Adobe Stock

La Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) afirmó en 2017 que “el [dolor crónico es una enfermedad](#); y su tratamiento, un derecho humano”. Según la Sociedad Española del Dolor ([SED](#)), en nuestro país **uno de cada seis ciudadanos** lo padece. Su impacto económico en el PIB es de alrededor del 2,5 % y supone la [causa más común de discapacidad](#) en Europa.

Este malestar recurrente no ha mejorado con la **pandemia**. Las investigaciones efectuadas en la población aquejada de **dolor crónico no oncológico** (DCNO) han puesto de manifiesto que el confinamiento y las limitaciones para lograr el control de la covid-19 han afectado a esta población.

Las personas con dolor crónico ven muy mermada su calidad de vida a causa de la enfermedad que padecen, y a esto se han unido las secuelas psicológicas de la pandemia

Así, un [estudio publicado en marzo](#) en el *British Journal of Health Psychology* analizó la contribución de los cambios vitales debidos al **coronavirus** al pesar emocional en individuos con diagnóstico de dolor crónico.

“La actividad y **ejercicio físico** –muy importantes en estos pacientes– se vieron limitados a causa de las **restricciones**. Y la falta de acceso a la atención directa y presencial provocó una limitación terapéutica”, explica a SINC **Alicia E. López Martínez**, investigadora de la Universidad de Málaga y una de las autoras. “Por ello, el tratamiento ha descansado fundamentalmente en la **ingesta de fármacos**”.

“Las personas con dolor crónico ven muy mermada su **calidad de vida** a causa de la enfermedad que padecen, y a esto se han unido las secuelas psicológicas de la pandemia: **ansiedad**, tristeza, preocupación, soledad... La combinación de estos aspectos ha inducido una mayor afectación psicológica en estos pacientes y una percepción más negativa de su estado de salud”, añade.

Como apunta la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor ([IASP](#)), se trata de una experiencia emocional y no meramente física, por lo que su percepción es subjetiva y diferencial. Y las variables psicológicas desempeñan un papel importante a la hora de explicar esas diferencias.

Según la Sociedad Española del Dolor, en nuestro país uno de cada seis ciudadanos padece dolor crónico. Su impacto económico en el PIB es de alrededor del 2,5 % y supone la causa más común de discapacidad en Europa

Para **Jordi Miró**, catedrático de Psicología de la Salud en la Universidad Rovira i Virgili ([URV](#)), “el confinamiento ha supuesto una carga emocional añadida para las personas que sufren dolor de forma crónica. Mantenerse ocupados y con ánimo positivo ayuda a estos pacientes en el día a día, facilita la adaptación y una gestión más positiva de los problemas”.

En 2020, desde la institución elaboraron una [guía de hábitos saludables](#) para prevenir el recrudecimiento de los síntomas durante la fase de encierro.

Empeoramiento en estos meses

[Otra investigación](#) publicada el pasado noviembre estudia la relación entre confinamiento y dolor crónico. “La pandemia en general, y el confinamiento en particular, ha tenido efectos nocivos en la población que han sido probablemente más perjudiciales en personas vulnerables, como aquellas con dolor crónico”, afirma **Rubén Nieto**, autor e investigador de la Universitat Oberta de Catalunya ([UOC](#)).

Los expertos analizaron qué consecuencias tiene el hecho de no poder salir para las personas que sufren algún tipo de dolor de manera habitual, y llegaron a la conclusión de que factores que se pueden producir durante este tipo de encierro pueden influir en la dolencia.

“ *Los resultados muestran un empeoramiento del dolor. Situaciones vividas como la inseguridad laboral, la preocupación por el futuro, la convivencia, la cercanía a una persona fallecida o la posible infección por covid-19 son factores relacionados con dicho declive*

Rubén Nieto (UOC)



“Los resultados muestran un empeoramiento del dolor. Situaciones vividas como la inseguridad laboral, la preocupación por el futuro, la convivencia, la cercanía a una persona fallecida o la posible infección por covid-19 son factores relacionados con dicho declive”, apunta Nieto.

“Lo esencial es conocer cómo el dolor interfiere con la funcionalidad del paciente. Y los datos ponen de manifiesto que niveles más elevados de estrés, ansiedad y **depresión**, unidos a la pérdida de apoyo social a causa del confinamiento, se asocian con claridad a un mayor nivel de interferencia del malestar en su vida cotidiana”, puntualiza López Martínez.



La falta de acceso a la atención directa y presencial provocó una limitación terapéutica en las personas con dolor crónico durante la pandemia, por lo que el tratamiento se basó fundamentalmente en la ingesta de fármacos. / Unplash

La ‘distracción’ de la pandemia

Un [estudio publicado a principios de este año](#) por especialistas de la Universidad de Santiago de Compostela ([USC](#)) sigue la misma línea. “En España, igual que en otros países, se ha sufrido el llamado ‘efecto de distracción’. Esto es la capacidad de la covid-19 para eclipsar otros problemas de salud, con consecuencias muy negativas para todos pero

especialmente para los que sufren enfermedades crónicas”, resume **M^a Teresa Carrillo de la Peña**, del Grupo Cerebro y Dolor de la USC.

La situación de pandemia ha causado demoras en procedimientos, tratamientos e intervenciones prescritas para los pacientes con dolor crónico. “Se estima que el porcentaje de **consultas canceladas** durante la peor fase de la pandemia se situó [entre el 29 y el 100 %](#), con más de un 75 % de cancelaciones en aproximadamente la mitad de las comunidades autónomas. Además, las medidas adoptadas han reducido significativamente el seguimiento y control de los pacientes”, señala la experta.

La covid-19 ha causado demoras en procedimientos, tratamientos e intervenciones prescritas para los pacientes con dolor crónico. Se estima que el porcentaje de consultas canceladas durante la peor fase de la pandemia se situó entre el 29 y el 100 %

“Por un lado, las medidas sanitarias adoptadas han supuesto una limitación para el acceso a las consultas y una atención mermada a los pacientes con enfermedades crónicas. Por otro, las medidas de confinamiento y aislamiento social han contribuido al empeoramiento de su condición física y emocional”, aclara.

Carrillo de la Peña advierte que “dicho agravamiento no solo ha afectado al dolor, sino a otros síntomas como la **fatiga** y los **problemas de sueño**. Las investigaciones indican que se ha producido un aumento del consumo de medicación y mayor tiempo de inactividad. También han aumentado los problemas de ansiedad y depresión”.

Optimizar su calidad de vida

Uno de los grandes problemas es que las personas con dolor crónico no siempre reciben la atención adecuada. Según Rubén Nieto, “se necesita un **abordaje integral** y, aunque la literatura científica lo muestra de forma unívoca, no sucede de forma habitual. Así, se recomienda que tengan mayor

acceso a tratamientos no farmacológicos avalados empíricamente, como programas de ejercicio físico aeróbico, terapia psicológica cognitivo-conductual, educación sobre la propia enfermedad, etc.”.

“Esta crisis ha puesto de manifiesto la necesidad de adoptar un enfoque biopsicosocial para mejorar la calidad de vida de los pacientes. No solo es necesario atender al dolor, sino tener muy en cuenta el impacto emocional asociado”, comenta, por su parte, Carrillo de la Peña.

“ *Esta crisis ha puesto de manifiesto la necesidad de adoptar un enfoque biopsicosocial para mejorar la calidad de vida de los pacientes. No solo es necesario atender al dolor, sino tener muy en cuenta el impacto emocional asociado*

M^a Teresa Carrillo de la Peña (USC)

“El gran reto es mejorar los servicios de telemedicina, identificar qué pacientes pueden recibir el cuidado *online* y desarrollar protocolos de triaje para identificar quienes necesitan visitas presenciales. Es preciso explorar las potencialidades de las plataformas ya disponibles para implementar nuevos cuidados, como el control diario de los pacientes, la rehabilitación o la intervención psicológica”, agrega.

Los expertos están de acuerdo en la solución: una respuesta coordinada de autoridades sanitarias, sociedades científicas, investigadores y asociaciones de pacientes para mejorar la atención de las personas con dolor crónico y que esta no sea menoscabada bajo ninguna circunstancia, tampoco una pandemia.

La importancia del manejo del dolor

El pasado septiembre el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud aprobó el [Plan de optimización de la utilización de analgésicos opioides](#) en el DCNO. Su objetivo es optimizar la

prescripción y evitar posibles situaciones de utilización inadecuada de estos medicamentos, como ocurre en países como EE UU y Canadá, en los que su consumo se ha convertido en un problema de salud pública.

“Lamentablemente, no hemos tenido conocimiento de que dicho plan vaya a considerar la perspectiva psicológica, absolutamente esencial en este ámbito”, revela Alicia López Martínez.

“Y eso que en los últimos años se ha producido un aumento importante en el uso de medicación opiode. Inicialmente era prescrita para el tratamiento del dolor de carácter agudo, oncológico y postquirúrgico. Sin embargo, se ha ido produciendo un claro incremento de las dosis diarias de estos medicamentos para el DCNO”, añade.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DOLOR CRÓNICO | PANDEMIA | DOLOR | COVID-19 | ANSIEDAD | ESTRÉS |
DEPRESIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)