

REGION DE AYSEN

## Opinión

**Andrea**  
**Fuenzalida Palma**



*Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, médica dolor crónico y Medicina del Estilo de Vida*

### Dolor Crónico y Medicina del Estilo de Vida

El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable, pero esencial para nuestra supervivencia. Cuando es agudo, actúa como una señal de alerta que nos protege frente a posibles daños y nos permite realizar una acción. Sin embargo, cuando esa alarma se mantiene encendida debido a una alteración de su regulación desde nuestro sistema nervioso central, el dolor se convierte en una enfermedad. A esto llamamos dolor crónico, que es aquel que persiste por más de tres meses, incluso cuando la causa inicial ya no está presente o en otras ocasiones no se objetiva una causa o lesión. Su regulación se ve influenciada por nuestras experiencias previas de dolor, creencias, emociones, determinantes psicosociales y aspectos biológicos.

Es una enfermedad que afecta a 1 de cada 4 adultos en Chile, aumenta con la edad, es más frecuente en mujeres, personas inactivas laboralmente, usuarios de Fonasa o sin previsión y en quienes se les ha diagnosticado una o más enfermedades crónicas, como por ejemplo Diabetes Mellitus, sobrepeso o post Covid (Radiografía del Dolor en Chile, 2023, Centro UC de Estudios y Encuestas Longitudinales (CEEL) y la Asociación Chilena de Seguridad (Achs)). Las principales causas son musculoesqueléticas, en primer lugar, el dolor lumbar, luego la artrosis de rodilla o cadera, y la fibromialgia.

Las personas que presentan dolor crónico tienen un gran impacto en su calidad de vida, generan un alto gasto para los usuarios y el sistema de salud lo que además se relaciona con una mayor discapacidad. Según el indicador AVISA (años perdidos por discapacidad o muerte prematura) el dolor musculoesquelético genera 1.200.000 años perdidos por discapacidad. Además, presentan un diagnóstico tardío y una alta insatisfacción por el tratamiento recibido.

Frente a este escenario, es urgente que modifiquemos nuestro enfrentamiento como sistema y profesionales de la salud, desde el enfoque actual centrado en la lesión o área del cuerpo "adolorida" basado en medicamentos y procedimientos, avanzando hacia un enfoque interdisciplinario, centrado en la persona. Se requiere integrar los aspectos físicos, emocionales y sociales, alineándose con los objetivos y necesidades del paciente, para que le permita tomar nuevamente el control de su vida.

La Medicina del Estilo de Vida (MEV) ofrece este enfoque integral e interdisciplinario, reconoce que el dolor crónico no solo afecta al cuerpo, sino también a la mente y las relaciones. Por ello, promueve intervenciones que abordan sus múltiples dimensiones, basándose en 6 pilares fundamentales: actividad física, alimentación, regulación del estrés, salud del sueño, vínculos sociales y el cese de consumo de sustancias nocivas, como alcohol y drogas.

Es así como el estilo de vida actúa como un modulador de la experiencia dolorosa, por ejemplo, la práctica de actividad física de forma regular disminuye la intensidad del dolor, mejora la calidad del sueño, participación en actividades de la vida diaria y mejora el bienestar emocional.

De esta forma nuestro sistema nervioso comienza a reinterpretar las señales de alarma y comprende que tiene las herramientas para adaptarse.

5 ideas clave para comprender el dolor crónico: es una experiencia individual, siempre es real; no es sinónimo de daño; es influido por múltiples factores; y el cuerpo puede adaptarse. Lo que hoy duele puede mejorar, y para los profesionales de la salud, un mensaje, el primer paso para ser un aporte, es evitar opinar del dolor del otro.