

El dolor: una realidad invisible que podemos prevenir

DR. PABLO HERRERA

Inmunólogo Clínica Las Condes y Hospital Barros Luco

A menudo lo normalizamos, lo minimizamos o lo relegamos a un segundo plano en la conversación sobre salud pública. Sin embargo, el dolor crónico es hoy una de las principales causas de consulta médica y discapacidad en el mundo. Una realidad supone una enorme carga personal y económica, afectando a más del 30 % de la población mundial.

En nuestro país, de acuerdo con el estudio "Radiografía del Dolor en Chile" -elaborado por la Pontificia Universidad Católica y la ACHS-, se estima que cerca de un 25% de la población -es decir, una de cada cuatro personas- vive con dolor crónico, lo que limita, de una u otra forma, su autonomía para trabajar, estudiar o realizar tareas cotidianas. En el caso de los adultos mayores, el índice crece de manera exponencial, sin embargo, esta población muchas veces asume el dolor como una consecuencia "natural" del envejecimiento, postergando la consulta y perpetuando un sufrimiento evitable.

Uno de los ejemplos más claros de este dolor invisible es el herpes zóster, una enfermedad causada por la reactivación del virus de la varicela, que afecta principalmente a personas mayores de 50 años y a quienes presentan sistemas inmunológicos debilitados. Más allá de las lesiones cutáneas,

el herpes zóster puede provocar un dolor intenso y persistente, conocido como neuralgia postherpética, que en algunos casos se extiende por meses o incluso años, impactando de forma severa la calidad de vida, el sueño, la salud mental y la funcionalidad de quienes lo padecen.

Abordar el dolor de forma seria y responsable exige cambiar nuestra mirada. No se trata solo de aliviar síntomas cuando ya están instalados, sino de comprender el dolor como una condición compleja, con dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Esto implica fortalecer la formación médica, mejorar el diagnóstico oportuno y, sobre todo, avanzar en estrategias de prevención, especialmente en una región que envejece aceleradamente como América Latina. En este contexto, la ciencia y la innovación cumplen un rol fundamental.

La semana de la activación contra el herpes zóster es una oportunidad para visibilizar una condición muchas veces subestimada y para recordar que prevenir el dolor también es una forma de cuidar la dignidad y el bienestar a lo largo de la vida. Hablar de dolor hoy no es solo un desafío clínico: es un llamado a anticiparnos, a educar y a construir sistemas de salud que acompañen mejor a las personas en todas las etapas de su vida.