

Fecha: 07-09-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: Estudio dice que uno de cada 4 chilenos sufre de dolor crónico

Pág.: 38
Cm2: 869,5
VPE: \$ 8.650.195

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida



Estudio dice que uno de cada 4 chilenos sufre de dolor crónico

Estudio realizado por CEEL UC junto al Hospital del Trabajador Achs Salud, revela la prevalencia de este problema, la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

► El dolor crónico afecta a un 30% de la población mundial y trae un costo significativo en tratamiento médico, pérdida de productividad laboral y prestación de cuidados.

Cristina Pérez

El dolor crónico, independientemente de cómo lo experimenten las personas, es un gran problema a nivel global y es considerado como una enfermedad que afecta a alrededor del 30% de la población mundial.

Asimismo, conlleva un costo económico significativo, en tratamiento médico, pérdida de productividad laboral y prestación de cuidados.

De acuerdo al medio The Economist, se estima que alrededor de uno de cada diez padece dolor crónico, lo que lo convierte en la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

Gracias a la alianza entre el Centro de Estudios Longitudinales (CEEL UC) de la Pontificia Universidad Católica de Chile y la ACHS, para poder entregar información que visibilice por medio de una medición rigurosa temas que no han tenido la cobertura relevante, se realizó radiografía del dolor en Chile.

Los resultados fueron presentados ayer

miércoles, a cargo de tres de sus investigadores, David Bravo, economista y director del CEEL UC, Dra. Margarita Calvo, miembro de la Asociación Internacional del Dolor de medicina (IASP) y biología UC, y del Dr. Juan Carlos Vélez de ACHS.

“En el caso nuestro en el Centro UC, consideramos que aquello que no se mide no se visibiliza” señala Bravo. Por eso la relevancia de medir más allá de lo material, y visibilizar otras dimensiones de gran relevancia para el bienestar como la seguridad, la salud mental y, “en este caso, el dolor (un aspecto que incide negativamente)”, añade el director de CEEL.

El estudio midió la prevalencia de lo que se denomina dolor crónico, que significa haber tenido dolor constante o frecuentemente (la mayor parte del día) durante los últimos tres meses con una cierta intensidad mínima.

Sentir dolor

Dentro de los principales resultados, está el porcentaje de la población afectada, mos-

trando que 1 de cada 4 chilenos (26%) reportó sentir dolor crónico.

Como referencia, el dolor crónico afecta a una proporción importante de la población en los estudios internacionales que existen, y representa una de las mayores causas de pérdida de salud y años de vida.

Similar países desarrollados

Otro resultado que llamó la atención es que, el porcentaje de pacientes con dolor crónico es similar a lo reportado en otros países, como por ejemplo, en Europa.

Estudios similares informan valores que van entre el 25 y el 45% de afectados, y un estudio anterior en Chile encontró un 32% de prevalencia. “Esto nos muestra que nuestros datos son confiables y útiles para poder sensibilizar a la población, a los equipos de salud y al Estado para abordar este tema en forma integral pues claramente es un problema de salud pública” explica el Dr. Vélez, especialista en pacientes con dolor

crónico.

Obesidad y sobrepeso

Además de que Chile se parece cada vez más a países desarrollados, también se asimila cada vez más a la prevalencia de los factores asociados al dolor crónico, y uno de los factores más importantes que aparece y “que es particularmente malo en Chile, es el tema de la obesidad. Porque la gente con sobrepeso y con obesidad tienen un mayor riesgo de tener dolor crónico” comenta la Dra. Calvo.

Dolor severo

Asimismo, de acuerdo a Bravo, resulta interesante que la investigación se centra en el dolor calificado con un número de 4 a superior, esto corresponde al dolor considerado como moderado a severo, es decir, “dolor que realmente impacta en la vida diaria que amerita algún tratamiento y que tiene consecuencias

SIGUE ►►



Fecha: 07-09-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: Estudio dice que uno de cada 4 chilenos sufre de dolor crónico

Pág.: 39
Cm2: 755,6
VPE: \$ 7.517.090

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

SIGUE ►►

para las personas, la familia y la sociedad en general" añade.

¿Qué es el dolor crónico?

Dolor crónico es aquel con una persistencia de más de tres meses en cualquier parte del cuerpo, y su origen puede ser variado.

Por ejemplo, se puede dar después de un traumatismo (golpe, fractura, quemadura, amputación), dolores inflamatorios como sucede con la artritis, los degenerativos como la artrosis o el lumbago (dolor en la parte baja de la espalda que sufrimos todos los adultos en algún momento de nuestras vidas), y "todos estos pueden volverse crónicos" dice Vélez.

El medio The Economist, reporta que, a diferencia del dolor agudo, que es una respuesta de corta duración a un evento peligroso o nocivo, el dolor crónico no tiene ningún propósito evolutivo discernible y, a menudo, ningún desencadenante identificable.

Por ejemplo, la pandemia de Covid-19 también ha tenido un gran impacto en esta afección, ya que se estima que unos 65 millones de personas viven con Covid prolongado en todo el mundo, de las cuales una cuarta parte experimenta dolor crónico.

Además de los síntomas físicos, el dolor crónico trae consigo una amplia gama de problemas psicológicos, incluida la depresión y el aislamiento de la sociedad.

50 años y más

"Sorprende que entre las personas de 50 años y más, más de un 30% experimenta dolor crónico, y en torno a un 20% dolor crónico severo" señala Bravo.

Esto, afecta significativamente la calidad de vida de las personas que, por definición, "debería ser el foco de las políticas públicas, especialmente en el caso de quienes tienen menos recursos materiales" añade el coautor.

Asimismo, otros aspecto que llamó la atención es que la afiliación a Fonasa o Isapre está muy relacionada con las condiciones económicas que permiten tener un mejor seguro y atención de salud en cuanto al dolor crónico. "No obstante lo anterior, las diferencias son enormes" señala Bravo.

Más mujeres con dolor crónico

Los datos presentados muestran que el dolor tiene rostro de mujer. Un 32,9% de mujeres (versus un 18,9% de hombres) experimenta dolor crónico.

"Lamentablemente, como ya hemos mostrado en otros estudios en temas como la soledad, los problemas de salud mental, la ansiedad, hay una brecha de género donde las mujeres son mucho más afectadas que los hombres" explica el economista.

De acuerdo a la miembro del IASP, las mujeres tienen más síndromes de dolor crónico en todos los países en que se han hecho estudios de prevalencia. "Ser mujer es un factor de riesgo para desarrollar un síndrome de dolor crónico. No se sabe por qué".

Lo que sí se conoce, es que en estudio clínicos de animales, existen diferencias de género,



► Dolor crónico es aquel que se queda más de tres meses en cualquier parte del cuerpo.

en que el sexo femenino se asocia a mayor dolor y se ha visto que hay una mayor neuroinflamación del sistema nervioso central y periférico en los animales femeninos que los animales masculinos.

"Eso es un tema que está en desarrollo, ahora que están tratando acerca de más estudios porque antes hacían solamente estudios preclínicos con animales machos, ahora se están empleando hembras porque se ha visto que la neurobiología del dolor es muy diferente en los distintos sexos" añade la especialista.

Además, hay algunas condiciones que se presentan más en las mujeres, que son altamente prevalentes y que se acompañan de dolor crónico, como la artrosis, la fatiga crónica y la fibromialgia, en estas el dolor es un síntoma principal, explica el Dr. Vélez. Evidente que la distribución de roles y tareas entre hombres y mujeres en los hogares del país lleva a que estas tengan una carga significativamente superior tanto en trabajo en el hogar como fuera de este, añade el director de CEEL.

Mejorar como país en la equidad de género requiere poner más recursos y políticas para estos problemas que cargan más sobre las mujeres, pero también, "requiere abordar las causas de fondo y revisar nuestras creencias y prejuicios que generan esta inequidad y que parecen seguir alojados en las familias y en la sociedad" enfatiza Bravo.

¿Cómo lo identifico?

De acuerdo al especialista de ACHS, es muy importante que toda persona que tenga un dolor de más de tres meses sin un diagnóstico, consulte a un médico de atención primaria para recibir orientación.

"Los equipos de salud deben tener claro el concepto de dolor crónico", esto es más de tres meses de evolución.

Lo ideal es que el dolor no pase a la fase crónica, ya que hace más difícil el tratamiento. Por eso, "debemos tener en cuenta que el dolor siempre es un signo de alarma y el paciente debe buscar ayuda cuando no hay alivio con las medidas que toma usualmente en el hogar" añade Vélez.

¿De qué forma se trata?

Lo primero, es realizar un correcto diagnóstico del origen del dolor para tratar la causa. Hay diagnósticos como la artritis, la artrosis, la fibromialgia o problemas asociados a la diabetes como las neuropatías que tienen como consecuencia dolor crónico que debe tratarse para mejorar la calidad de vida.

¿Qué se puede hacer cuando impacta en las actividades diarias?

En este caso es muy frustrante para las personas, explica Vélez, pues comienzan a depender de otros, perdiendo autonomía o abandonan algunas actividades en forma

permanente.

El dolor crónico siempre ha impactado en las actividades de la vida diaria, pero puede tener una mayor o menor impacto, dependiendo del tratamiento que se siga. Por eso es "muy importante tener un tratamiento multidisciplinario en que el que inició luego el ejercicio físico tiene un rol central súper importante" señala Calvo.

En estos pacientes se recomienda la intervención de Terapia Ocupacional, que puede ayudar con técnicas para compensar las capacidades perdidas. "Lo ideal es siempre un tratamiento multidisciplinario, centrado en la persona, con las especialidades médicas requeridas de acuerdo al caso y otras disciplinas como la Terapia Física, el Trabajo Social y el equipo de salud mental" añade.

Muchas veces se piensa que ante el dolor es mejor el reposo, pero todo lo contrario, cualquier actividad física como caminar, bailar o cualquier técnica de movimiento de bajo impacto como el Tai Chi, el pilates o el yoga que se pueden realizar, "van a servir para disminuir la sensación del dolor al mismo tiempo que contribuyen a una mejor calidad de vida en general. Obviamente siempre bajo la supervisión de un equipo de salud." recomienda el especialista.

De acuerdo a la dra. Calvo, lo más importante para tratar un dolor es:

-Identificar el problema, saber que hay un dolor crónico asociado o no a otra patología. Puede ser un dolor crónico primario, como por ejemplo, una fibromialgia en que el dolor es el principal síntoma, o puede ser un dolor crónico secundario, en alguna la patología conocida como una artritis o una artrosis.

-Ver la magnitud y la severidad del problema en esa persona. En particular el impacto que tiene en su vida y tratarlo desde el modelo biopsicosocial, que integra toda la parte biológica con la parte psicológica y con la parte social.

-Tener equipos multidisciplinarios. Ya que el objetivo no es quitarle el dolor mágicamente de un día para otro a un paciente, sino que pueda mejorar su calidad de vida y sepa reconocer agravantes del dolor y cómo manejar mejor su dolor en los menores niveles de intensidad posible.

Los resultados, de acuerdo a sus autores, son una fiel fotografía de una dimensión típicamente no abordada de la sociedad chilena.

El dolor físico crónico es una realidad en todos los países del mundo y se sabe que Chile está envejeciendo muy aceleradamente, así que a medida que este proceso continúa, "el problema del dolor irá adquiriendo mayor importancia dado el perfil encontrado en los datos" dice Bravo.

"Pienso que (este estudio) refleja muy bien a nuestra sociedad. El futuro debemos explorar a profundidad cómo son las asociaciones de estos factores con el dolor, es decir que nos protege y que nos hace más vulnerables frente a él" enfatiza el Dr. Vélez.

"Desde la UC estamos interesados en profundizar en esta línea de investigación que es interdisciplinaria" concluye Bravo. ●