

# Hospital de La Serena enseña herramientas a pacientes para manejo no farmacológico del dolor crónico

Carolina Tabilo (51 años), hace un tiempo, sufrió un accidente doméstico, que le ocasionó una grave quemadura que deformó una de sus manos y la dejó con un severo dolor crónico; luego de una serie de cirugías reconstructivas debió continuar con una terapia de rehabilitación para recuperar su funcionalidad y disminuir el dolor que la aquejaba. Casos como el de Carolina, se reconocen actualmente como dolor crónico y se tratan en el Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del CDT del Hospital de La Serena como una patología en sí misma y no sólo como un síntoma de otra enfermedad y para ello, el equipo de salud serenense cuenta con diversas herramientas y terapias que van desde las farmacológicas hasta las no farmacológicas para manejar el dolor y fue precisamente sobre esta última temática, que organizaron un importante encuentro que se desarrolló con éxito y en el que participaron alrededor de 60 pacientes.

Es importante entender a qué nos referimos cuando hablamos de dolor crónico, y de acuerdo a los especialistas, éste no se trata sólo de un síntoma asociado a otra enfermedad, sino que al persistir en el tiempo y afectar la calidad de vida de la per-

**En Chile, 1 de cada 4 personas sufre de dolor crónico, según un estudio de ACHS y la Universidad Católica (CEEL) realizado en el 2023. Este es un problema de salud que afecta a cerca del 30% de la población por causas no oncológicas, siendo la mayoría de los casos mujeres. Además, está comprobado que el nivel de dolor tiende a aumentar con la edad.**



sona, deja de ser una señal de alerta del cuerpo y se convierte en un problema de salud. Los expertos explican que el dolor agudo es una señal de alerta que nos avisa cuando algo anda mal en nuestro cuerpo, ayudándonos a reaccionar y protegernos; cada persona vive el dolor de manera diferente, y el reconocerlo depende de cada persona, por lo que es una experiencia subjetiva. Sin embargo, el dolor crónico es aquel que dura más de lo normal, tres meses o más, y, desde el 2022, fue reconocido oficialmente como una enfermedad en sí misma, según la Clasificación Internacional de Enfermedades.

El dolor crónico se clasifica en diversas categorías, siendo el músculo-esquelético el más frecuente. En el ámbito laboral, destaca especialmente el dolor lumbar crónico, considerado el más prevalente a nivel mundial, seguido por el dolor de rodillas y el dolor cervical. «El dolor crónico pierde su función protectora y deteriora tanto la salud como la funcionalidad de la persona. Algunos factores de riesgo conocidos son el consumo de tabaco, la edad, el bajo nivel de actividad física y una dieta deficiente», explicó la doctora Daniela Olavarría, médico fisiatra del Hospital de La Serena.