

Abordaje del dolor crónico con un programa de EPS en Atención Primaria.

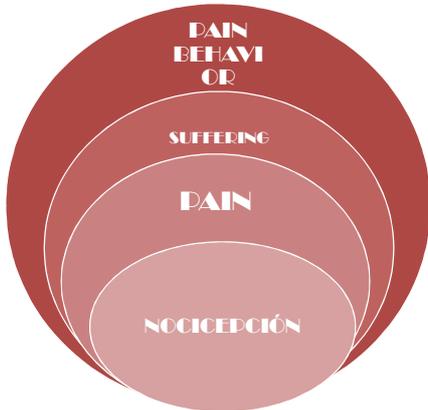


Blanco Fernández. MC, Fisioterapeuta de Atención Primaria; Garzón de la Iglesia. J, Médico de Familia de Atención Primaria; Araque Sanchez. MP, Trabajadora Social de Atención Primaria.; Bejerano Alvarez.E, Fisioterapeuta de Atención Primaria. Centro de Salud Alicante (Fuenlabrada, Madrid)

Introducción

El dolor crónico constituye uno de los motivos más frecuentes en las consultas de Atención Primaria. El uso de analgésicos es elevado y la automedicación es una conducta frecuente entre quienes lo sufren.

De los abordajes de tratamiento del dolor crónico, ninguno tiene más evidencia de eficacia, coste-efectividad y ausencia de iatrogenia como el abordaje multidisciplinar. Dadas las características organizativas de la atención primaria de salud, pensamos que el abordaje grupal con intervención de profesionales que cubran diferentes perfiles de actuación puede ser muy adecuado para obtener buenos rendimientos. El equipo multidisciplinar, en nuestro caso, está formado por una fisioterapeuta, un médico de familia y una trabajadora social.



Objetivo

Valorar las necesidades del paciente con dolor crónico desde un punto de vista multidisciplinar, fomentando actividades para prevenir, tratar o paliar el dolor con medidas no farmacológicas. Dar a conocer distintos recursos para afrontar el dolor y utilizar la EPS grupal para analizar e intervenir sobre las repercusiones del dolor en la calidad de vida del paciente, su familia y su entorno. Empoderar al paciente para que sea el protagonista en el manejo de su dolor y en las tomas de decisiones al respecto.



Conclusiones

La complejidad del dolor y sus variantes hacen difícil el estudio del impacto cuantitativo de la intervención. No obstante, creemos preciso el uso de diferentes escalas de medición (ansiedad, depresión, calidad de vida, percepción de autoeficacia) en próximos estudios para medir el impacto de las intervenciones.

Material y método

Se desarrolló una actividad grupal en el C.S.Alicante, consistente en 8 sesiones grupales y una de revisión a los 3 meses de las primeras. A través de diferentes métodos y actividades se abordaron las diferentes dimensiones del dolor: física, mental, emocional y de comportamiento. Se tomaron medidas cuantitativas con la escala analógica visual EVA antes y después de cada sesión; y medidas cualitativas por medio de los cuestionarios de satisfacción y la medición de determinadas actividades programadas y de cambios en el estilo de afrontamiento y percepción de la calidad de vida.

Resultado

Los resultados obtenidos del análisis de los datos del EVA antes y después de la intervención fueron poco significativos, algo concordante con estudios previos realizados. Sin embargo, la percepción cualitativa de los pacientes fue considerada como muy positiva, con amplio cumplimiento de expectativas.

SESIONES

Introducción al dolor crónico

Descripción del dolor

Impacto del dolor en mi vida

Estrategias del manejo del dolor

Actividad física y ergonomía

Control del pensamiento

Actividades agradables

Compromiso de cambio

REVISIÓN

Bibliografía

- Schatman ME. Interdisciplinary chronic pain management: international perspectives. Pain Clin Updates 2012;XX(7)
- Chiesa A, Serreti A. Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. Altern Complement Med 2011;17:83-93.
- Tauben D. Chronic pain management: measurement-based step care solutions. Pain Clin Updates 2012;XX(8).

LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 3ª Jornada Interhospitalaria de Fisioterapia, celebrada el 22 de Noviembre de 2013 en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid, España).

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Remezclar — transformar la obra
- Hacer un uso comercial de esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Compartir bajo la misma licencia — Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Entendiendo que:

- Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.
- Otros derechos — Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:
- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior:
 - Los derechos morales del autor;
 - Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.

Aviso — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>