

## **Revista Electrónica de Salud y Mujer – Septiembre 2004**

### **Confirmación de la eficacia de un programa educativo interdisciplinar en pacientes con dolor de espalda crónico**

Jenny Moix

Trascipción resumida del artículo: Moix, J., Cañellas, M., Girvent, F., Martos A., Ortigosa, L., Sanchez, C., Portell, M. y equipo interdisciplinar (Martí Sola, Jordi Troy, Andrea Valiente, Xavi Bel, Angeles Sanjuan, MªTisca Galera, Montserrat Carmona, Cristina Such, Penelope Infante y Viviana Fiszson). (2004). Confirmación de la eficacia de un programa educativo interdisciplinar en pacientes con dolor de espalda crónico. Revista de la Sociedad Española del Dolor. Revista de la Sociedad Española de Dolor, 11: 141-149.



Actualmente, el dolor crónico se contempla no como un fenómeno meramente físico sino como un trastorno claramente influenciado por factores psicológicos y sociales. Si queremos que el tratamiento del dolor se encuentre acorde con esta concepción, deberemos abordar diferentes aspectos tanto médicos, como psicológicos y sociales. Las técnicas a aplicar deberán ser interdisciplinares. Los distintos profesionales de la salud (médicos, psicólogos, fisioterapeutas, asistentes sociales, etc.) deberán tratar conjuntamente a los pacientes aquejados de dolor.

Con el objetivo de comprobar la eficacia de un programa interdisciplinar en el tratamiento del dolor crónico, concretamente el dolor de espalda, durante los años 2001 y 2002, llevamos a cabo una investigación donde efectivamente pudimos verificar como los pacientes tratados conjuntamente por los distintos profesionales de la salud, si se comparaban con enfermos tratados mediante las terapias médicas convencionales, no sólo disminuían en mayor medida la ansiedad y los sentimientos depresivos provocados por el dolor, sino también la necesidad de consumo de analgésicos.

En el trabajo que presentamos a continuación, el objetivo consistió en corroborar dicha eficacia mediante un diseño distinto. De esta forma, si conseguíamos obtener los mismos resultados en dos investigaciones diferentes, la conclusión de la eficacia de los tratamientos interdisciplinares adquiría mayor solidez.

Las personas que participaron en este estudio fueron 14 pacientes con dolor de espalda crónico. Todos los pacientes asistieron a un programa educativo interdisciplinar en el que se abordaron multitud de aspectos biopsicosociales a través de sesiones impartidas por distintos profesionales (anestesistas, traumatólogos, psicólogos de la salud, sexólogos, trabajadores sociales y fisioterapeutas). Los temas que se trataron en cada una de estas sesiones los podemos ver a continuación:

<b>Profesional</b>	<b>Temas tratados</b>
<b>Psicología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación</li> <li>- Visualización</li> <li>- Organización actividades diarias</li> <li>- Aumento actividades agradables</li> <li>- Higiene del sueño</li> <li>- Asertividad</li> <li>- Expresión emocional (espacio para que el paciente contara sus problemas relacionados o no con el dolor)</li> <li>- Reestructuración cognitiva</li> </ul>
<b>Anestesia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación mecanismos dolor</li> <li>- Explicación función analgésicos</li> </ul>
<b>Traumatología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación causas orgánicas del dolor lumbar</li> </ul>
<b>Fisioterapia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene postural</li> <li>- Ejercicios físicos recomendables</li> </ul>
<b>Trabajo social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recursos para llevar a cabo actividades agradables (cursos, deporte, etc.)</li> <li>- Explicación bajas laborales</li> </ul>
<b>Sexología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Significado de la sexualidad</li> <li>- Medicamentos que afectan al deseo o la conducta sexual</li> <li>- Conducta sexual humana</li> <li>- Sexualidad y afectividad</li> </ul>

Para evaluar la eficacia de dicho programa se evaluó el dolor, la ansiedad y la depresión dos veces antes de que los pacientes participaran en el mismo y en dos ocasiones una vez finalizado. Igualmente una vez terminado el programa, se preguntó a los pacientes si habían disminuido su consumo de analgésicos.

Los resultados apoyaron la eficacia del programa ya que se logró disminuir la depresión y la ansiedad. Y el 35.7% de los sujetos disminuyó la toma de analgésicos. Los cambios que se lograron a través del programa se mantuvieron transcurridos tres meses después del mismo. La opinión de todos los pacientes respecto a la técnica interdisciplinar fue claramente positiva. La totalidad de los pacientes afirmó que recomendaría la asistencia al programa interdisciplinar a otras personas que padecieran su mismo tipo de dolor.

\* Jenny Moix

Profesora Titular

**Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES)**

Área de Psicología Básica

Facultad de Psicología

Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)

08193 Bellaterra

Tel. 935813176

[Jenny.moix@uab.es](mailto:Jenny.moix@uab.es)

<http://seneca.uab.es>