

Qué hay de nuevo en dolor: Lo fundamental de 2021

What's New in Pain: The basics of 2021

Gabriel Romero de Ávila Cabezón^a, M.^a Ángeles González Sabajanes^a

^aCOORDINADORES DEL GRUPO DE ATENCIÓN AL DOLOR DE AGAMFEC

AUTOR PARA CORRESPONDENCIA: Gabriel Romero de Ávila Cabezón. E-mail: gromero92@yahoo.com

INTRODUCCIÓN

Tanto a nivel científico como social, 2021 ha sido el año de la progresiva recuperación de una normalidad que todos estábamos deseando. La vacunación masiva contra el coronavirus se ha destacado como una de las principales actuaciones de Salud Pública de nuestra generación y ha permitido que muchos estudios científicos y publicaciones vuelvan a su ritmo habitual. Así, en estos últimos meses nos han llegado nuevas guías de actuación y se han puesto en marcha algunas investigaciones acerca de las consecuencias que ha tenido la pandemia, en este caso en el ámbito del dolor.

Las cifras que muestra la literatura no son buenas. Los pacientes afectados de dolor crónico han visto empeorada su calidad de vida por culpa de las restricciones a su movilidad y por un acceso más difícil a la atención sanitaria. Las listas de espera para consultas de revisión, terapias de rehabilitación, tratamientos invasivos o cirugías se han alargado como nunca e incluso sin fecha, provocando, de paso, una situación de angustia y desconcierto que aumenta la percepción del dolor.

Reconducir a estos pacientes será complicado, más aún en un sistema sanitario colapsado y sin personal suficiente, pero ya existen algunas estrategias para ello.

Veamos cuáles han sido las publicaciones más interesantes del año en cuanto a la atención al dolor, todas ellas de acceso libre.

DESARROLLO

1) *Effects of the COVID-19 pandemic on chronic pain in Spain: a scoping review*¹ (texto en inglés).

Una revisión bibliográfica acerca de los estudios publicados en relación al empeoramiento de los pacientes con dolor debido a la pandemia. La evidencia aún es pequeña, pero ya se está viendo una relación clara entre ambos factores. El artículo remarca la importante presión física y psicológica que han recibido estos pacientes, lo que está demostrado que supone un agravamiento considerable de sus patologías previas y la aparición de otras nuevas. El sedentarismo, la discontinuación del tratamiento y la incertidumbre sobre el futuro se consolidan como los elementos con mayor repercusión en los pacientes con dolor crónico, aunque todavía hacen falta más estudios al respecto. Remarca también la sensación de desorganización en muchos sistemas sanitarios y la falta de protocolos, ante lo cual propone soluciones de cara a nuevas situaciones de este tipo en el futuro, como un necesario enfoque biopsicosocial de la atención sanitaria y una apuesta clara por la telemedicina.

Dónde encontrarlo:

https://journals.lww.com/painrpts/Fulltext/2021/01000/Effects_of_the_COVID_19_pandemic_on_chronic_pain.20.aspx

2) *Guía COVID persistente, elaborada por 48 sociedades científicas y asociaciones de pacientes*² (texto en castellano).

El gran manual de referencia acerca del síndrome de COVID persistente: diagnóstico, valoración y pautas a seguir. En estos pacientes cobra una importancia tremenda la sensación de dolor, bien como síntoma inicial o como secuela. La guía da recomendaciones a toda clase de profesionales sanitarios para el abordaje de estas situaciones tan complejas: alimentación, ejercicio, pautas de sueño, medicación, escucha activa, fisioterapia y algunos tratamientos invasivos se convierten en pilares básicos en cuanto a la COVID persistente. El dolor está registrado como una de las presentaciones más frecuentes de este síndrome, con 6 tipos de dolor entre los 20 síntomas más habituales, y esto se achaca a diversos mecanismos fisiopatológicos, como el propio neurotropismo del virus o un daño tisular de tipo inflamatorio que permanece en el tiempo. En tal situación, resulta imprescindible un abordaje multidisciplinar y centrado en la persona, sus limitaciones para las actividades de la vida diaria y sus particularidades propias.

Dónde encontrarla: <https://www.sedolor.es/download/long-covid/>

3) 2021 Global Year About Back Pain³ (texto en inglés).

La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP, por sus siglas en inglés) ha nombrado a 2021 como el Año Internacional del Dolor de Espalda. Su intención es destacar el aumento de esta patología debido a las restricciones de movilidad y el teletrabajo, así como dar algunas soluciones a pacientes y profesionales de la salud. En su página web pueden encontrarse videoentrevistas con expertos en la materia, *podcasts* con debates en profundidad, documentos con trucos para la prevención y tratamiento de esta patología, historias reales contadas por sus protagonistas, consejos para aplicar en el puesto de trabajo, mitos que pueden o no ser reales y, en resumen, explicaciones breves y bien dirigidas para que tanto profesionales como público en general puedan mejorar su formación acerca de uno de los problemas en alza en estos tiempos.

Dónde encontrarlo: <https://www.iasp-pain.org/GlobalYear>

4) *Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain. NICE Guidelines*⁴ (texto en inglés).

Un tratado imprescindible para saber de qué hablamos hoy en día acerca del dolor. El Instituto Nacional por la Salud y la Excelencia en el Cuidado (NICE, por sus siglas en inglés) publicó en abril una actualización acerca de las principales recomendaciones en el abordaje de esta patología, tanto farmacológico como no farmacológico, y que abarca las distintas facetas del dolor: biológica, mental, emocional y social, así como las expectativas y creencias de quien lo padece. En este sentido, remarca la importancia de individualizar la entrevista clínica, haciendo hincapié en cómo afronta cada persona su padecimiento, y también el valor del ejercicio físico y la terapia psicológica en el conjunto del tratamiento. Más adelante, aporta algunas recomendaciones novedosas acerca de la terapia farmacológica del dolor crónico.

Dónde encontrarla: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/>

5) Monográfico sobre el tratamiento del dolor en artrosis⁵ (texto en castellano).

Un número entero de la Revista de la Sociedad Española del Dolor dedicado a la artrosis, una de las patologías más frecuentes en las consultas de Atención Primaria y de las que más dolor e incapacidad provocan, sobre todo a edades avanzadas. Etiología, diagnóstico y tratamiento para mejorar su situación clínica y sus condiciones de vida. Pero, además, abarca otros aspectos no tan frecuentes en las publicaciones sobre esta enfermedad, como son su impacto clínico, las expectativas del tratamiento, la sensibilización central, el ozono, la toxina botulínica, el ácido hialurónico, el plasma rico en plaquetas o las células madre. Una revisión muy completa de lo que sabemos y lo que se avecina en artrosis, un campo siempre por arar.

Dónde encontrarlo: https://www.resed.es/revista_2021281364

6) Guía de manejo del dolor. Herramientas de autoayuda⁶ (texto en castellano).

Otra publicación de la Sociedad Española del Dolor, esta vez dirigida a pacientes, con el fin de que aprendan acerca de su patología y cómo controlarla, ya que está sobradamente demostrado el valor terapéutico que tiene el conocimiento. El paciente no solo tiene derecho a entender su enfermedad, sino que esta comprensión es una parte fundamental del abordaje. En este guía breve y práctica aparecen definiciones, conceptos, técnicas de relajación y actitudes positivas, porque no todo depende de los fármacos ni viene de la mano de un médico. Estas páginas, escritas a partir de una larga experiencia con pacientes, les otorgan a ellos el protagonismo en el tratamiento de su enfermedad, gracias a una concepción biopsicosocial y negociada entre todos los elementos del sistema.

Dónde encontrarla:

<https://www.sedolor.es/download/guia-de-manejo-del-dolor-herramientas-de-autoayuda/>

7) *Guidelines on the management of chronic pain in children*⁷ (texto en inglés).

La Organización Mundial de la Salud aporta con esta publicación unas recomendaciones para el manejo del dolor crónico en la infancia, una situación particularmente compleja y que debe incluir no solo a médico y paciente, sino también a padres, cuidadores y educadores. Aporta evidencia científica actualizada acerca de temas tan importantes como la terapia física, la terapia cognitivo-conductual o el uso de opioides en niños. También refuerza, como otras publicaciones, el diálogo con la persona y su entorno, la valoración de las expectativas, las culturas, las creencias y los valores de cada cual. Y repite, como en casi todos los tratados importantes, que las políticas sanitarias deben estar enfocadas a mejorar la calidad de vida de los pacientes y protegerlos, a la vez, de los efectos secundarios de las terapias, en especial en edades tempranas de la vida. El dolor oncológico, posquirúrgico, musculoesquelético y neuropático reciben aquí un análisis detallado y una exposición clara y concisa, lo que la convierte en una buena guía para consulta rápida.

Dónde encontrarlo: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017870>

8) Desafía tu dolor. Guía para la prevención y el tratamiento del dolor crónico⁸ (texto en castellano).

Con motivo de la celebración del Día Mundial contra el Dolor, La Unidad del Dolor del *Hospital Universitari i Politècnic La Fe* ha editado esta guía de consejos para pacientes y público general. Un compendio entendible por todos para transmitir consejos de alimentación, ejercicio físico, cumplimiento terapéutico, emociones y su manera de afrontar la realidad, malas posturas en el día a día, contacto con los amigos y otras conductas saludables. La base de estos consejos no es tanto el tratamiento del dolor como hallar una manera de prevenirlo, de manera que estas páginas buscan que las personas adopten hábitos sanos para evitar la enfermedad. Todo un modelo de vida para un futuro placentero.

Dónde encontrarla:

<https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes/manejo-y-tratamiento-del-dolor/guia-prevencion-y-manejo-del-dolor-cronico-hospital-la-fe>

9) Guía de sedación paliativa⁹ (texto en castellano).

Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos y la Organización Médica Colegial ha llegado esta publicación pequeña y manejable con los puntos clave acerca de la sedación paliativa. Indicaciones, situaciones de abuso, consentimiento informado, evaluación y tratamiento para poder mejorar la atención en los últimos momentos de la vida. La guía apuesta por revertir la creciente deshumanización de las profesiones sanitarias, con frecuencia solo preocupadas por la tecnología y sus resultados, y volver a poner el foco en la persona, no solo en cuanto a paciente, sino como protagonista central de sus últimos momentos de vida. Las decisiones, los miedos y el sufrimiento encuentran aquí unas pautas adecuadas de actuación que todo sanitario debe conocer, tanto desde el punto de vista asistencial como por las consecuencias legales que tienen. Cuando ya no está indicado seguir luchando para que el paciente recupere la salud, poder afrontar la muerte con calidad resulta imprescindible.

Dónde encontrarla: https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_sedacion_paliativa/

10) Plan de optimización de la utilización de analgésicos opioides en dolor crónico no oncológico en el Sistema Nacional de Salud¹⁰ (texto en castellano).

Este año ha saltado también la alarma acerca del consumo creciente de opiáceos en la mayor parte del mundo occidental, y en concreto en España por la prescripción cada vez mayor de fentanilo de liberación inmediata para casos de dolor crónico no oncológico, indicación que no está recogida en su ficha técnica. Además, no tiene sentido tratar un dolor crónico con una medicación que se diseñó para el dolor irruptivo. El Ministerio de Sanidad se ha puesto a trabajar sobre ello y el primer resultado es este documento. Aunque en nuestro país no existen los niveles de prescripción indebida de, por ejemplo, Estados Unidos y Australia, ya se ha puesto en marcha un comité de expertos para prevenir que eso suceda. Galicia en concreto es una de las Comunidades Autónomas con mayor consumo de analgésicos opioides junto a Cantabria y la Comunidad Valenciana, por lo que el Ministerio se encuentra especialmente preocupado en este sentido.

Dónde encontrarlo:

https://www.msbs.gob.es/profesionales/farmacia/pdf/20210927_Plan_Optimizacion_Opioides.pdf

CONCLUSIONES:

Parece que 2022 será un año fundamental para la asistencia al dolor. Con varios estudios en marcha acerca de nuevas moléculas con capacidad analgésica, una vuelta a las consultas presenciales y una recuperación progresiva de los eventos físicos —congresos, charlas, sesiones clínicas...—, llega el momento de hacer balance sobre lo que hemos aprendido de la pandemia y qué nuevo mundo queremos construir. Queda mucho trabajo por delante, pero también hay lecciones que sacar de lo que hemos vivido, y estas publicaciones son parte de ese enfoque.

Nuestros pacientes se beneficiarán de ello sin duda alguna.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Carrillo-de-la-Peña, María T.; González-Villar, Alberto; Triñanes, Yolanda. Effects of the COVID-19 pandemic on chronic pain in Spain: a scoping review, PAIN Reports: Volume 6 – Issue 1 - p e899 doi: 10.1097/PR9.0000000000000899. https://journals.lww.com/painrpts/Fulltext/2021/01000/Effects_of_the_COVID_19_pandemic_on_chronic_pain.20.aspx
- 2 Guía clínica para la atención al paciente long-COVID / COVID persistente. <https://www.sedolor.es/download/long-covid/>
- 3 2021 Global Year About Back Pain. IASP (International Association for the study of the pain). <https://www.iasp-pain.org/GlobalYear>

- 4 Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain. NICE guideline. Published: 7 April 2021. www.nice.org.uk/guidance/ng193
- 5 Actualización en artrosis y dolor. Rev. Soc. Esp. Año 2021 / Volumen 28 / Suplemento 1. https://www.resed.es/revista_2021281364
- 6 Guía de manejo del dolor. Herramientas de autoayuda. <https://www.sedolor.es/download/guia-de-manejo-del-dolor-herramientas-de-autoayuda/>
- 7 Guidelines on the management of chronic pain in children. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017870>
- 8 Desafía tu dolor. Guía para la prevención y el tratamiento del dolor crónico. Unidad del Dolor del Hospital Universitari i Politècnic La Fe. <https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes/manejo-y-tratamiento-del-dolor/guia-prevencion-y-manejo-del-dolor-cronico-hospital-la-fe>
- 9 Guía de Sedación Paliativa 2021. Cuadernos CGCOM. https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_sedaccion_paliativa/
- 10 Plan de optimización de la utilización de analgésicos opioides en dolor crónico no oncológico en el sistema nacional de salud. Ministerio de Sanidad. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/farmacia/pdf/20210927_Plan_Optimizacion_Opioides.pdf