17Oct | Día Mundial contra el Dolor: Lo que debes saber

El Día Mundial contra el Dolor se estableció el 17 de octubre de cada año con el objetivo de mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen. La fecha fue definida el 11 de octubre de 2004 por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor, la Federación Europea del Dolor y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El dolor es más frecuente en mujeres y tiene alta prevalencia en aquellas que están en su edad fértil. Especialmente en su forma crónica, es más habitual en las edades avanzadas.

Esta jornada nace de la necesidad urgente de encontrar mejores métodos de alivio para el sufrimiento físico y emocional que es consecuencia del dolor. Es por ello que el objetivo principal del Día Mundial contra el Dolor es dar mayor visibilidad a la búsqueda de aquellos que quieren encontrar una forma de calmar las algias de las personas que viven con enfermedades crónicas.

El alivio del dolor como derecho

Con las diferentes campañas se busca sensibilizar tanto a la sociedad en su conjunto como a diferentes instituciones y organismos, públicos y privados, en el apuro de emplear recursos para fomentar la investigación en el tratamiento del dolor. Esto debería disminuir la brecha entre el conocimiento y su aplicación en la práctica clínica.

Este año, la Asociación Internacional para el Dolor nombró al 2022 como el «Año global para traducir el conocimiento en dolor a la práctica». Se pretende incrementar el conocimiento, tanto clínico como científico, en aras de acumular saberes que impacten en el manejo del dolor.

Debido a que el dolor crónico tiene repercusiones físicas y emocionales, individuales y sociales, su alivio se convirtió en una tarea importante. Desde el año 2000, mucho antes de que se celebrara el Día Mundial contra el Dolor, la analgesia fue catalogada como derecho universal de los seres humanos. Incluso, está estipulada en la Carta de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas (ONU).

El dolor como enfermedad

Debido a su alta prevalencia y a sus repercusiones, la

Organización Mundial de la Salud cataloga al dolor crónico como una enfermedad.Es la causa más frecuente de consulta (hasta en la mitad de los casos) en atención primaria de la salud.

Incluye los siguientes tipos:

- **Agudo:** consecuencia de algún traumatismo, enfermedad o cirugía.
- **Crónico:** de origen multicausal, afectando la calidad de vida de quien lo padece y de sus allegados.

El crónico se presenta durante más de 3 meses y está relacionado con patologías ginecológicas (endometriosis o dismenorrea) y del aparato locomotor (artritis reumatoide, fibromialgia, fracturas o dolor lumbar). También es frecuente en casos de neuropatías y de cáncer.

El dolor crónico es en mayor proporción de moderado a severo. Limita las actividades del día a día.

En 2020, la Asociación Internacional para el Dolor lo definió como una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada o similar a la asociada a una lesión tisular real o potencial. Mientras que la Real Academia de la Lengua Española lo define como una sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior.

No solo es una de las causas que más genera consultas en atención primaria, sino que la dolencia puede ser tan intensa, que no permita que quien la padezca lleve una vida anormal. El dolor crónico interviene en las actividades diarias, como dormir, participar en actividades sociales o trabajar.

Además, es la principal causa de ausentismo laboral y de discapacidad. Por lo que las repercusiones socioeconómicas lo convierten en un problema de salud pública.

El dolor tiene un componente subjetivo

El dolor es una sensación desagradable que tiene un componente emocional manejado por el sistema nervioso. Es por ello que su parte subjetiva resulta más difícil de controlar.

La escala del dolor y la tolerancia al mismo es individual. Así mismo, lo es la afectación tanto en la vida personal como en la familiar, laboral, social y económica. El procesamiento psicológico de la situación hace que la intervención de la salud mental sea relevante en estos pacientes.

El tratamiento no debe ser solo farmacológico. En ocasiones,

debe incluir la terapia física y la psicológica.

La importancia de su manejo adecuado

En el caso del dolor crónico, este suele requerir de cuidados paliativos y de apoyo familiar. El abordaje se debe llevar a cabo de forma individualizada y se usa, en general, la escala analgésica de la Organización Mundial de la Salud.

El manejo inadecuado del dolor es una problemática frecuente, ya que el dolor intenso no controlado puede tener graves efectos, con pérdidas económicas, laborales y sociales. La incapacidad y el ausentismo laboral representan situaciones a resolver en la salud pública.

La idea de promover el alivio del dolor como un derecho universal es también la de romper los paradigmas que impiden su control eficaz. En el Día Mundial contra el Dolor se resalta la necesidad urgente de una respuesta adecuada y global.

Con información de Mejor Con Salud