

## Un estudio determina que sufrir adversidades en la vida diaria puede mejorar el dolor crónico de espalda

Directorio Atención Primaria Sociedad Española Salud Mental Estudio realizado

MADRID, 6 Ago. (EUROPA PRESS) -

Las personas con dolor crónico de espalda pueden obtener efectos protectores y beneficiosos para su enfermedad de las pequeñas adversidades de su vida, según han afirmado investigadores de la Universidad de Buffalo y de la Universidad de California, en Estados Unidos, en un estudio publicado en 'Pain'.

De este modo, "estos pacientes experimentan un menos impedimento físico y además invierten menos tiempo en la consulta médica", ha afirmado el doctor Mark Seery, profesor de Psicología en la Universidad de Buffalo, que ha añadido que la clave de este beneficio se encuentra en que los pacientes priorizan estos eventos adversos al resto de problemas.

El estudio realizado sobre 396 adultos con dolor crónico de espalda, ha determinado que los pacientes con dificultades en su vida referían menos impedimentos físicos, invalidez y una menos utilización de recursos sanitarios que aquellos que no experimentan adversidades.

Además, los datos sugieren que "esta exposición a la adversidad puede proteger también de los problemas psicológicos derivados del dolor", ha afirmado Seery. Pero según ha señalado, los análisis adicionales no han encontrado explicaciones alternativas a estas conclusiones.

Los sujetos que participaron en el estudio, que contaban con un historial de dolor crónico de espalda, rellenaron un cuestionario acerca de su exposición a lo largo de su vida a 37 eventos adversos diferentes como enfermedades propias o de sus parejas, violencia sexual o de otro tipo, estrés, muerte de alguien cercano o relaciones de pareja problemáticas.

Asimismo, aportaron datos sobre sus impedimentos funcionales, el estado laboral, la frecuencia con que reciben tratamientos, qué tipo de medicación utilizan y si necesitan tratamiento para síntomas psiquiátricos relacionados con la enfermedad.

### LA RESILIENCIA, CLAVE ENTRE LA RELACIÓN DEL DOLOR Y LAS ADVERSIDADES

El equipo de investigadores ha determinado la posibilidad de que la relación entre las adversidades y el dolor crónico puede deberse a la resiliencia, es decir, a la capacidad de un individuo para ser capaz de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las dificultades que le presenta la vida, un fenómeno, hasta ahora ignorado en las investigaciones sobre el dolor crónico de espalda.

Esto sucede cuando "la adversidad promueve el desarrollo de recursos psicológicos y sociales para tratar de ayudar a uno mismo a recuperarse de los problemas, lo que en este caso se traduce en mejoras en lo relacionado con el dolor crónico", ha explicado Seery.

"Puede deberse a que los niveles bajos de adversidad pueden provocar sufrimientos que hagan reevaluar los síntomas del dolor crónico como molestias menores que no interfieren sustancialmente en su vida", ha resaltado.

Además, ha afirmado que anteriores intentos de comprender la persistencia y los factores discapacitantes asociados con el dolor crónico habían menospreciado la importancia de las variantes psicosociales. De hecho, sugería que las dificultades de la vida podían aumentar la severidad del dolor, lo que implica que la situación óptima del paciente sería aquella en la que no tiene ninguna dificultad a lo largo de su vida.

Según se ha determinado en el estudio, "la relación entre la adversidad y el dolor crónico no es tan simple y sufrir algún tipo de adversidad resulta realmente más beneficioso de lo que podría parecer", ha recalcado el especialista.

© 2010 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.