

El abordaje psicológico continúa su autoanálisis

Medir el aspecto emocional en dolor y la reexperimentación en cáncer van mostrando su utilidad. No obstante, aún queda mucho por analizar

SEVILLA
CARMEN CÁCERES
dmredaccion@diariomedico.com

Los avances en la intervención psicológica del dolor crónico se bifurcan en dos líneas: en la mejora de los ensayos clínicos y en optimizar los tratamientos ya existentes. La iniciativa estadounidense *Impact* (Iniciativa sobre Métodos, Medidas y Asesoría del Dolor en Ensayos Clínicos) ha establecido un consenso sobre las áreas de dolor que hay que evaluar en los ensayos clínicos y algunos instrumentos validados para medirlas. "Lo novedoso es que incluye la medición de los aspectos emocionales y, en concreto, la depresión; y se ha conseguido que existan indicadores clínicos de mejoría", ha explicado Francisco Javier Cano, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, durante el III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Salud, celebrado en la capital andaluza.

Según la Asociación Americana de Psicología, existen dos programas de tratamiento psicológico con el máximo nivel de evidencia empírica: el cognitivo conductual y la terapia de afec-



Javier Cano.

tación y compromiso. Ambos son eficaces en dolor crónico, "aunque presentan varios desafíos; entre otros, personalizarlos, optimizarlos y llevarlos a cabo usando las nuevas tecnologías", ha afirmado Cano.

En esa línea precisamente irrumpen con fuerza los programas de tratamiento psicológico usando las nuevas tecnologías -ordenador, realidad virtual y aplicaciones móviles- para el control del dolor y el fomento de la actividad física. "Los resultados son prometedores pero no existe evidencia científica y hay que evaluar su coste-efectividad en relación con los tratamientos convencionales", ha dicho Cano.

El psicólogo se muestra crítico con incorporar al tra-



Wenceslao Peñate.

tamiento convencional la terapia con las nuevas tecnologías porque estas últimas son técnicas individuales y sin contacto con el terapeuta. Otros tratamientos en uso con buenos resultados pero que requieren más investigaciones para comprobar su acción son la relajación, la biorretroalimentación y el *mindfulness*.

ABORDAJE EN ONCOLOGÍA

En cuanto al abordaje psicológico del cáncer, el uso terapéutico de la reexperimentación emocional ha demostrado utilidad. "Consiste en escribir durante un tiempo determinado sobre vivencias traumáticas, ya que está confirmado que las personas que escriben sobre sus traumas y sentimientos, con el paso del

Están irrumpiendo programas de tratamiento psicológico con el uso de nuevas tecnologías -realidad virtual y aplicaciones móviles- para el control del dolor

tiempo se sienten mejor", ha explicado a DM Wenceslao Peñate, catedrático de Psicología Clínica en la Universidad de La Laguna, en Tenerife.

El uso de la reexperimentación emocional ha sido objeto de investigaciones para su utilización en psoriasis, cáncer y cefaleas. "Para las personas que padecen un cáncer desde hace tiempo, la reexperimentación no es útil, incluso les molesta; sin embargo, para los que han sido diagnosticados recientemente, les lleva a disminuir la sensación de dolor, a mejorar el sueño y su bienestar emocional". Realizar este procedimiento de forma sencilla y desde casa puede ser útil, aunque no se ha podido constatar una mejoría física derivada de su práctica. "No se puede afirmar que la reexperimentación emocional mejora la salud física en cáncer, psoriasis o herpes", concluye Peñate.

Un mayor nivel de satisfacción puede influir en la esperanza de vida

MADRID
REDACCIÓN

Un estudio coordinado por el University College de Londres (UCL) junto con la Universidad de Princeton y la de Stony Brook, y publicado en la revista *The Lancet* como parte de una serie especial sobre el envejecimiento, ha demostrado que las personas con mayor bienestar son un 30 por ciento menos propensas a morir durante un periodo de ocho años y medio de promedio después del estudio.

Aunque previamente ya se había descubierto que la felicidad está asociada a un menor riesgo de muerte, según Andrew Steptoe, director del Instituto de Epidemiología y Atención a la Salud de la UCL, que dirigió el estudio, "estos análisis muestran que el significado y sentido de propósito que las personas mayores tienen en sus vidas también están relacionados con la supervivencia".

Sin embargo, los datos de la investigación aún no son definitivos, ya que, como explica Step-

toe, "no podemos estar seguros de que un mayor bienestar provoque necesariamente un menor riesgo de muerte, puesto que la relación puede no ser causal". A pesar de ello, y en opinión del investigador, "los hallazgos plantean la intrigante posibilidad de que el aumento del bienestar podría ayudar a mejorar la salud física. Hay varios mecanismos biológicos que pueden vincular el bienestar a una mejora de la salud, como los cambios hormonales o la disminución de la presión arterial". En cualquier caso, se precisarán más investigaciones para comprobar si estos cambios contribuyen al vínculo entre el bienestar y la esperanza de vida en las personas mayores.

Las personas con mayor bienestar son un 30 por ciento menos propensas a morir durante un periodo de ocho años y medio de promedio

gicos que pueden vincular el bienestar a una mejora de la salud, como los cambios hormonales o la disminución de la presión arterial". En cualquier caso, se precisarán más investigaciones para comprobar si estos cambios contribuyen al vínculo entre el bienestar y la esperanza de vida en las personas mayores.

La actividad física podría disminuir el riesgo de Parkinson

MADRID
REDACCIÓN

Un estudio basado en el National March Cohort de Suecia, que se publica en el último número de la revista *Brain* muestra que "una cantidad media" de actividad física reduce el riesgo de desarrollar enfermedad de Parkinson. La investigación se fundamentó en el seguimiento de 43.368 personas de Suecia (27.863 mujeres y 15.505 varones) durante una media de 12,6 años para examinar el impacto de la actividad física en la aparición de la patología. El estudio mostró que los participantes

que emplearon 6 horas semanales en actividades domésticas o en desplazamientos tenían un 43 por ciento menos riesgo de desarrollarla.

Karin Wirdefeldt, investigadora del Departamento de Epidemiología Médica y Bioestadística del Instituto Karolinska, en Estocolmo, destacó la validez del estudio porque "se consideró toda la producción de energía diaria y los datos sobre la actividad física se evaluaron antes de la aparición de la enfermedad, por lo que el sesgo de recuerdo y la causalidad inversa son menos probables".

El ejercicio tras una lesión es más eficaz que la inmovilización del miembro afectado

MADRID
REDACCIÓN

La instauración de un programa personalizado y pausado de ejercicio físico tras una lesión es clave para evitar que se complique o cronifique, según los expertos reunidos en el XIII Simposio Internacional Clínica Centro sobre *Avances y Actualizaciones en Traumatología y Ortopedia*.

En este sentido, una investigación publicada en *Sports Medicine* señalaba

que "el fútbol tenía el mayor porcentaje de participantes con esguinces recurrentes (61 por ciento) e inestabilidad mecánica (38 por ciento), mientras que el atletismo tenía el mayor porcentaje de participantes con inestabilidad percibida (41 por ciento).

En el caso del esguince de tobillo -la lesión más frecuente en el deporte-, un estudio publicado en el último número de la revista *Journal of Orthopaedic and*

Sports Physical Therapy concluye que, "tras un esguince de tobillo, un programa de entrenamiento da mejores resultados en cuanto a dolor y funcionalidad y en reducción en esguinces recurrentes de tobillo que una política de esperar y ver". Para los investigadores, la evidencia sugiere que "la movilización precoz postoperatoria era más efectiva que una férula de escayola".

Además, los expertos des-

tañan la necesidad de analizar la evolución de las lesiones con técnicas de imagen de alta resolución para reducir riesgos de recurrencia y degeneración. De hecho, un estudio publicado en *Osteoarthritis and Cartilage* revela que la resonancia magnética "puede visualizar y localizar anomalías del cartílago, posibilitando opciones de tratamiento específicas para prevenir la osteoartritis en atletas jóvenes".