SARA LÓPEZ DE PARIZA

RETOS DE LA SALUD

Ana Celia Ramos Coordinadora de Fisioterapia de Atención Primaria de la OSI Araba
Esti Arce Paciente de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor

«Me han dado la oportunidad de recuperar mi vida»

Con 19 años Esti comenzó con los primeros síntomas de fibromialgia y tras un camino muy duro ahora con 35 se considera sana gracias al trabajo de los profesionales de esta unidad

A los 19 años comenzó la pesadilla. «Fue entonces cuando empezó la sintomatología. Recuerdo un brote que me tuvo una semana en la cama sin poder ir a la Universidad. Me dijeron que sería ciática y no le dieron mayor importancia», cuenta Esti Arce echando la vista atrás. Pero todo fue a peor: dolores de cabeza, de brazos, de manos, heridas en la boca, hipersensibilidad a la luz, olvidos de palabras... «Tenía unos dolores abdominales terribles, los sentía como si fuese una úlcera en el intestino. También llagas que apenas me permitían comer, y se me olvidaban conceptos básicos a la hora de hablar, me expresaba como una india», relata. Pasó de consulta en consulta, de médico en médico y nadie daba con qué es lo que le estaba pasando a esta joven a la que el dolor continuo le estaba empezando a hacer mella psicológica. Cómo no iba a hacerlo si la situación llegaba a ser incapacitante.

Esti Arce, en el centro, rodeada del equipo de profesionales de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor. IGOR MARTÍN

No fue hasta los 26 años cuando a Esti le dieron el diagnóstico: fibromialgia. Por fin podía ponerle una etiqueta a sus múltiples dolencias. «Para mi fue un alivio. Dije: no estoy loca», se sincera. «Fueron muchos años de dolor, de sufrimiento y de justificación», profundiza esta técnico de laboratorio. Entre medias, dos hijas pequeñas y un divorcio que no hicieron sino complicar la situación.

Ya diagnosticada sufrió un brote «gordo» y fue entonces cuando su médico de cabecera le habló de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor, un proyecto pionero de la OSI Araba del que Esti jamás había escuchado hablar pero que le cambiaría la vida.

Esta unidad nació a finales del año 2023 para abordar el dolor crónico desde una perspectiva novedosa y da cobertura a toda la población alavesa desde los centros de salud de Salburua y Zabalgana. «La novedad es el afrontamiento activo, que el paciente sea un agente del cambio y participe durante todo el proceso. Nos basamos en el modelo biosicosocial, que entiende la salud como una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales», explica Ana Celia Ramos, coordinadora de Fisioterapia de Atención Primaria de la OSI Araba.

La unidad está compuesta principalmente por un médico, una enfermera, todos los fisioterapeutas de Atención Primaria de la OSI Araba, una administrativa y también colabora psicología. Atienden a tres tipos de pacientes: los que sufren migrañas, dolor musculoesquelético centrado en espalda o fibromialgia. Vienen derivados de Atención Primaria, Enfermería o de las consultas de traumatología, reumatología, rehabilitación, neurología o las unidades del dolor, y una de las claves es que aprendan sobre ciencia del dolor y cómo funciona su cerebro cuando se enfrenta a él.

Tras una serie de sesiones teóricas entra en juego el trabajo desde el movimiento en grupo. El objetivo es eliminar creencias arraigadas y «salir del bucle miedo-evitación», sostiene Ramos. Los pacientes se exponen de manera gradual a la actividad y consiguen recuperar la confianza al mismo tiempo que mitigan o erradican su sufrimiento.

En el caso de Esti, tras pasar por estas sesiones (que empezó en febrero de 2024) es tajante: «Me han dado la oportunidad de recuperar mi vida. Antes mi día a día se resumía en ver cuándo no estaba tan mal, ahora me considero una persona sana con fibromialgia. Ya no me considero enferma», celebra. «Tengo una vida completamente normal y es gracias a esta unidad», afirma. Y lo hace con una prueba irrefutable entre sus brazos. Es la pequeña Uxue, tiene un mes y es el resultado de todo el proceso que ha vivido su ama. «Mi hija Uxue es el fruto de esta unidad. Queríamos tenerla pero en mi situación era imposible, nos lo empezamos a plantear cuando llegó el cambio».

El clic en la cabeza de Esti se produjo a partir de la cuarta sesión, cuando empezó a comprender los mecanismos del dolor y cómo el cerebro interpreta esas señales. Las sesiones de movimiento también fueron muy beneficiosas y ahora es una persona nueva. «Todos en la vida vamos a tener un episodio de dolor. Lo importante es que no se convierta en el protagonista de nuestra vida y aquí damos las herramientas para ello», concluye Ana Celia Ramos. Desde enero de 2024 en la unidad han evaluado a 963 pacientes, la mayoría (un 80%) mujeres y con una media de edad de 53 años.

SARA LÓPEZ DE PARIZA

RETOS DE LA SALUD

Ana Celia Ramos Coordinadora de Fisioterapia de Atención Primaria de la OSI Araba

Esti Arce Paciente de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor

«Me han dado la oportunidad de recuperar mi vida»

Con 19 años Esti comenzó con los primeros síntomas de fibromialgia y tras un camino muy duro ahora con 35 se considera sana gracias al trabajo de los profesionales de esta unidad

A los 19 años comenzó la pesadilla. «Fue entonces cuando empezó la sintomatología. Recuerdo un brote que me tuvo una semana en la cama sin poder ir a la Universidad. Me dijeron que sería ciática y no le dieron mayor importancia», cuenta Esti Arce echando la vista atrás. Pero todo fue a peor: dolores de cabeza, de brazos, de manos, heridas en la boca, hipersensibilidad a la luz, olvidos de palabras... «Tenía unos dolores abdominales terribles, los sentía como si fuese una úlcera en el intestino. También llagas que apenas me permitían comer, y se me olvidaban conceptos básicos a la hora de hablar, me expresaba como una india», relata. Pasó de consulta en consulta, de médico en médico y nadie daba con qué es lo que le estaba pasando a esta joven a la que el dolor continuo le estaba empezando a hacer mella psicológica. Cómo no iba a hacerlo si la situación llegaba a ser incapacitante.

Esti Arce, en el centro, rodeada del equipo de profesionales de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor. IGOR MARTÍN

No fue hasta los 26 años cuando a Esti le dieron el diagnóstico: fibromialgia. Por fin podía ponerle una etiqueta a sus múltiples dolencias. «Para mi fue un alivio. Dije: no estoy loca», se sincera. «Fueron muchos años de dolor, de sufrimiento y de justificación», profundiza esta técnico de laboratorio. Entre medias, dos hijas pequeñas y un divorcio que no hicieron sino complicar la situación.

Ya diagnosticada sufrió un brote «gordo» y fue entonces cuando su médico de cabecera le habló de la Unidad de Afrontamiento Activo del Dolor, un proyecto pionero de la OSI Araba del que Esti jamás había escuchado hablar pero que le cambiaría la vida.

Esta unidad nació a finales del año 2023 para abordar el dolor crónico desde una perspectiva novedosa y da cobertura a toda la población alavesa desde los centros de salud de Salburua y Zabalgana. «La novedad es el afrontamiento activo, que el paciente sea un agente del cambio y participe durante todo el proceso. Nos basamos en el modelo biosicosocial, que entiende la salud como una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales», explica Ana Celia Ramos, coordinadora de Fisioterapia de Atención Primaria de la OSI Araba.

La unidad está compuesta principalmente por un médico, una enfermera, todos los fisioterapeutas de Atención Primaria de la OSI Araba, una administrativa y también colabora psicología. Atienden a tres tipos de pacientes: los que sufren migrañas, dolor musculoesquelético centrado en espalda o fibromialgia. Vienen derivados de Atención Primaria, Enfermería o de las consultas de traumatología, reumatología, rehabilitación, neurología o las unidades del dolor, y una de las claves es que aprendan sobre ciencia del dolor y cómo funciona su cerebro cuando se enfrenta a él.

Tras una serie de sesiones teóricas entra en juego el trabajo desde el movimiento en grupo. El objetivo es eliminar creencias arraigadas y «salir del bucle miedo-evitación», sostiene Ramos. Los pacientes se exponen de manera gradual a la actividad y consiguen recuperar la confianza al mismo tiempo que mitigan o erradican su sufrimiento.

En el caso de Esti, tras pasar por estas sesiones (que empezó en febrero de 2024) es tajante: «Me han dado la oportunidad de recuperar mi vida. Antes mi día a día se resumía en ver cuándo no estaba tan mal, ahora me considero una persona sana con fibromialgia. Ya no me considero enferma», celebra. «Tengo una vida completamente normal y es gracias a esta unidad», afirma. Y lo hace con una prueba irrefutable entre sus brazos. Es la pequeña Uxue, tiene un mes y es el resultado de todo el proceso que ha vivido su ama. «Mi hija Uxue es el fruto de esta unidad. Queríamos tenerla pero en mi situación era imposible, nos lo empezamos a plantear cuando llegó el cambio».

El clic en la cabeza de Esti se produjo a partir de la cuarta sesión, cuando empezó a comprender los mecanismos del dolor y cómo el cerebro interpreta esas señales. Las sesiones de movimiento también fueron muy beneficiosas y ahora es una persona nueva. «Todos en la vida vamos a tener un episodio de dolor. Lo importante es que no se convierta en el protagonista de nuestra vida y aquí damos las herramientas para ello», concluye Ana Celia Ramos. Desde enero de 2024 en la unidad han evaluado a 963 pacientes, la mayoría (un 80%) mujeres y con una media de edad de 53 años.