Ejercicios de fuerza durante una de las sesiones dirigida por Iker en el centro de actividad física adaptada Julio Roca de Lakua.

EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO REDUCE LAS VISITAS AL MÉDICO

● Las **consultas** bajan el 72% en la **Unidad del Dolor**, en Atención Primaria el 55%, en el PAC el 67% y el 50% en Urgencias tras completar las sesiones de **ejercicio** ● La mayoría de pacientes llega con **patologías lumbares** y "mejoran"

✎ *R. Ruiz de Gauna*
📷 *Jorge Muñoz*

VITORIA – El dolor crónico incapacita, pero se alivia con ejercicio físico. Mejora la calidad de vida y aleja a los pacientes de las batas blancas. La práctica diaria y la supervisión son, por lo tanto, una receta eficaz. Es la conclusión a la que llegan la OSI Araba, el Ayuntamiento de Vitoria y la Fundación Zuzenak, tras evaluar los resultados de las sesiones dirigidas a personas menores de 70 años derivadas desde la Unidad del Dolor de Osakidetza al centro de actividad física adaptada Julio Roca de Lakua gracias al convenio rubricado entre las tres entidades.

Así, según el balance de la primera temporada realizado por Osakidetza, las consultas médicas en la Unidad del Dolor se reducen el 72,7%, en Enfermería el 46,91%, en Atención Primaria bajan el 55,56%, en el PAC el 66,6% y el 50% en las urgencias hospitalarios.

La mejora de los pacientes es tal que la intensidad del dolor se reduce de 4 a 3 en una escala de 0 a 4; la persistencia del dolor disminuye del 60 al 44,5% entre el antes y el después; los ataques súbitos de dolor caen del 53,4 al 45,5% y la percepción sobre la salud mejora el 20%, después de asistir a las clases.

Además, los pacientes a los que el dolor les impedía realizar su trabajo confiesan que dicha dificultad cae del 80 al 30% después de completar las sesiones. En consecuencia, la percepción futura que tienen de su salud mejora el 30%

Fundamental es también el hecho de que el 83% de las personas continúa haciendo ejercicio y trabajo de fuerza después de finalizar el programa: el 25% acude a un polideportivo municipal, otro 25% empieza en un centro privado con clases dirigidas y el 50% restante practica ejercicio en casa o en la calle. Y es que, el 66,67% de las personas utiliza las rutinas que le han proporcionado en las clases.

"El programa es totalmente positivo y así nos lo dicen los participantes que de lo único que se quejan es de que dura poco", apunta Itxaso, de la Fundación Zuzenak. "Son personas que nunca antes han hecho ejercicio físico de fuerza y que tienen mucho miedo a empezar porque sienten mucho dolor, así que hay que reeducarles, puesto que siempre se les ha dicho que se estén quietos. Está claro que, después asistir a las sesiones, el mal no se cura, pero su calidad de vida mejora con el ejercicio físico", asegura.

La edad media de los pacientes derivados es de 51 años. Llegan con patologías generales: lumbalgia, lumboartrosis, dolor neuropático, dolor perineal, ciatalgia izquierda, lumbo-

ciatalgia; es decir, dolores de espalda y cervicales, en su mayoría, bien por desgaste, hernias, fármacos que no les consiguen aliviar u operaciones quirúrgicas sin los resultados esperados, lo que a menudo provoca frustración y escepticismo a la hora de iniciar nuevas terapias.

Los pacientes son personas activas en su vida laboral a las que el dolor dificulta el desempeño de su trabajo y tareas diarias. Algunos, además, suman problemas de obesidad, etc. De ahí que las pautas sean personalizadas, ya que cada persona llega con un mal diferente.

EN UNA SESIÓN En el centro de actividad física adaptada Julio Roca de Lakua, Óscar e Iker dirigen las sesiones de actividad física. Son las cinco de la tarde del martes y toca actividad grupal. La sesión que imparte Iker, graduado en actividad física y deporte, empieza con ocho usuarios, todos derivados de la Unidad del Dolor y con una media de edad de 50 años. "Suelen ser de entre 40 y 65 años y con una patología lumbar, también cervical, pero sobre todo lumbar", puntualiza el monitor.

Iker pone el foco en que el ejercicio sea una herramienta más para los asistentes a sus clases, ya que la mayoría no logra aliviar su dolor, a pesar de medicarse. Además, los usuarios llegan con mucho miedo, creen que el ejercicio les va a hacer mal, así que "intentamos es que vean que el ejercicio les va a venir mejor y que pueden hacerlo por su cuenta", explica Iker mientras el grupo da vueltas alrededor de la cancha de baloncesto para ejercitarse. Cuando Arturo, Javi, José, Vicente, Olga, Marian, Toñi... regresan a la sala, se colocan en círculo y comienzan a mover todas las articulaciones del cuerpo a modo de calentamiento.

A continuación, se acercan a las máquinas para completar seis u ocho minutos de cardio, elevar pulsaciones y, seguido, empiezan a trabajar con las gomas hasta que llegan los ejercicios de fuerza en sí.

No son solo ejercicios de espalda sino de todo el cuerpo, aunque las patologías sean fundamentalmente de espalda. Trabajan tanto las piernas como los brazos, el cuello y el resto de partes del cuerpo. "Muchas veces pensamos que por tener mal la espalda hay que trabajar solo la espalda y no es así", puntualiza Iker.

APRENDER PAUTAS Tracciones, empujes, sentadillas.... "En cada sesión practicamos todos los patrones que hay de ejercicios de fuerza, pero sin exceso de peso porque hay gente que no puede y, además, esto no es un gimnasio al uso", incide el profesional. "El mayor factor limitante es la cabeza. Piensan que como ya llevan mucho tiempo con dolor, el ejercicio les va a provocar aún más sufrimiento; por eso, lo más difícil es eliminar en las primeras sesiones ese factor limitante", cuenta antes de dar por concluida la sesión.

El programa consiste en un primer mes de sesiones de iniciación y tres meses de sesiones grupales, cuatro meses en total, más uno posterior de seguimiento por teléfono.

"Cuatro de cada cinco personas siguen practicando ejercicio después de las sesiones. Otros se acercan al centro tiempo después para agradecer las pautas recibidas o confesar la mejoría que han notado. No me dicen que se les ha quitado el dolor por completo porque eso es muy difícil si tienes una hernia, por ejemplo. En cambio, sí comentan que se encuentran mejor y que el umbral de dolor ha bajado a la mitad. En definitiva, que lo llevan de mejor manera y que pueden hacer más cosas de las que pensaban", enumera Iker los beneficios de la actividad física.

A mitad de sesión, aproximadamente, llega el turno de los ejercicios específicos, dos minutos cada uno con descansos de 30 segundos. Unos hacen pierna, otros espalda, Arturo trabaja el pecho, Olga hace pierna para el glúteo, tracciones allí..., señala Iker.

"Son ejercicios adaptados a cada persona, en función de su informe médico: lumbalgias y hernias, fundamentalmente, unos en región lumbar y otros en cervical; hay gente intervenida quirúrgicamente que sigue con dolor y también al revés, personas que vienen antes de entrar en quirófano para afrontar mejor la operación", explica antes de continuar con la sesión.

SEGUIMIENTO El Ayuntamiento de Vitoria destina 35.000 euros a la iniciativa conveniada con la OSI Araba y Fundación Zuzenak, además del local municipal y las salas de ejercicio para la última fase del programa que se estrenó la temporada 2024-2025 con 105 plazas (7 grupos de 15 personas). Después, para el curso 2025-26, las plazas se ampliaron a 140 (7 grupos de 20 personas) y ya se están organizando los primeros grupos para el curso 2026-27.

"Los resultados son positivos y significativos, tanto en la reducción del dolor, como en la mejora de la condición física, movilidad, bienestar emocional y adherencia a la actividad física", valora el Ayuntamiento. Subraya la alta participación y adherencia, esto es, que los participantes continúan practicando ejercicio por su cuenta cuando finaliza el programa.

Así, el primer curso, de 129 personas derivadas por la Unidad del Dolor, más del 80% (105) realizaron el programa, 72 mujeres y 33 hombres y solo 8 abandonaron. Al acabar, los beneficios se tradujeron en mayor movilidad, fuerza, resistencia y autonomía para los quehaceres diarios.

En lo que respecta a las clases, normalmente, constan de tres partes: calentamiento, fuerza y cardio; movilidad y estiramientos.

A la vista de los resultados, el servicio municipal de Salud Pública valora positivamente el impacto de este programa que refuerza el compromiso del Ayuntamiento con la promoción de hábitos de vida saludable, subraya la concejala de Salud, Ana López de Uralde. "Destacamos el papel clave del acompañamiento profesional y la personalización como factores determinantes en el éxito de la iniciativa", añade López de Uralde. ●

EL PROGRAMA

● **Justificación.** El dolor crónico es una condición que afecta a miles de personas en Vitoria, impactando significativamente en su calidad de vida, capacidad funcional y bienestar emocional. Ante esta realidad, el programa de ejercicio físico adaptado emerge como una herramienta fundamental dentro de los enfoques multidisciplinarios para el manejo del dolor, subraya el Ayuntamiento de Gasteiz.

● **Objetivos.** Mejorar la condición física de las personas, reducir el dolor, aumentar la movilidad y promover la autonomía. Reducir las visitas a la Unidad del Dolor, a las consultas de Atención Primaria, al Punto de Atención Continuada (PAC) y a los servicios de Urgencias hospitalarias.

● **Metodología.** Derivar pacientes desde la Unidad del Dolor a un club deportivo sin ánimo de lucro tiene como objetivo conseguir inclusión real de personas con discapacidad a través de la práctica del deporte y el ejercicio físico. Tras la recepción, entrevista y valoración, se hacen sesiones individuales y grupales, planes personalizados de ejercicio físico, seguimiento de la actividad y evaluación del paciente comparando el antes y el después.