

Las consultas en la Unidad del Dolor de la OSI Araba se duplican en dos años

La actividad física y convertir al paciente en el protagonista del proceso son ahora las claves del tratamiento



SARA LÓPEZ DE PARIZA

Según los últimos estudios científicos, un 25% de la población española convive cada día con el dolor crónico: lumbalgias, dolores de articulaciones, neuropáticos (sistema nervioso), de hombro, los causados por un cáncer, los derivados de cirugías, fibromialgias... Desde hace tres décadas la OSI Araba cuenta con una Unidad del Dolor que cada vez atiende a más pacientes. En los dos últimos años las cifras casi se han duplicado, pasando de 691 consultas en 2023 a las 1.262 del año 2025. Entre las causas están el progresivo envejecimiento de la población, el sedentarismo, las malas posturas en el ámbito laboral agravadas por el trabajo o factores como el estrés o la ansiedad, que en la sociedad actual cada vez van a más.

Aumentan este tipo de pacientes, pero también ha cambiado el abordaje, que poco tiene que ver con el que se hacía hace treinta años. «Hemos pasado de un modelo totalmente paternalista con tratamiento exclusivamente farmacológico e infiltraciones dirigidas al origen del dolor a que el paciente tome el control y se convierta en el protagonista de su proceso», resume Belén Beltrán de Heredia, jefa de sección de la Unidad del Dolor de Osakidetza en la OSI Araba. En este sentido, la actividad física y el movimiento juegan un papel fundamental; tanto el que se realiza en las instalaciones médicas como el que el propio paciente realiza por su cuenta. Y es que en este sentido, la adherencia es un factor clave para la recuperación.

«Antes se mandaba reposo y ahora no tiene nada que ver. Lo que buscamos es incrementar la movilidad para que esas personas vayan ajustándose a su día a día. Es decir, un afrontamiento activo del dolor para lograr el cambio», añade Beltrán de Heredia, que hace un perfil del público al que atienden. La edad media ronda los 54 años y las mujeres son mayoría. Entre las dolencias prevalecen el dolor en la columna y especialmente el dolor lumbar crónico.

Buena parte de esos pacientes son derivados a sesiones de Afrontamiento Activo de Dolor, un servicio que lleva dos años en funcionamiento en los que ha atendido a 770 personas. «Nos llegan pacientes con un gran miedo al movimiento y lo primero que tenemos que hacer es romper



Rocío Barreira, psicóloga clínica; Belén Beltrán de Heredia, jefa de sección de la Unidad del Dolor, y Ana Celia Ramos, coordinadora de fisioterapia. JESÚS ANDRADE

per con ese bucle miedo-avoidance», explica Ana Celia Ramos, coordinadora de fisioterapia en Atención Primaria de la OSI Araba. Tras conversar con ellos y analizar cada caso, «siempre se plantea un tratamiento consensuado» y la pelota queda en el tejido del paciente, al que lo primero que se le pide es implicación. En las

sesiones grupales se realiza actividad física pero también se trabaja mucho sobre creencias, expectativas y sobre los mecanismos del dolor y cómo el cerebro interpreta esas señales.

En el abordaje del dolor crónico, los profesionales de la psicología juegan también un papel determinan-

te. «Un paciente afectado de dolor está afectado en todos los ámbitos de su vida: el laboral, el familiar, el de la pareja, la sexualidad... Muchos llegan con una calidad de vida pésima», expone Rocío Barreira, psicóloga clínica en la Unidad del Dolor de la OSI Araba. Lo primero que necesitan es que se «valide» su dolor,

que alguien les crea y que vean que no están solos. «Son pacientes que en su sufrimiento llevan encima mucha soledad no deseada. Llegan desesperados y enfadados tras haber dado muchas vueltas por el sistema sanitario», añade Barreira. A partir de ahí se puede avanzar en el tratamiento.

LAS CLAVES

BELÉN BELTRÁN DE HEREDIA, JEFA DE SECCIÓN

«Hemos pasado de un modelo paternalista con tratamiento exclusivamente farmacológico a que el paciente tome el control»

ANA CELIA RAMOS, FISIOTERAPEUTA

«Lo primero que tenemos que hacer es romper con el bucle miedo-avoidance»

ROCÍO BARREIRA, PSICÓLOGA

«Muchos pacientes llegan con una calidad de vida pésima, desesperados y enfadados tras haber dado muchas vueltas»

Tres días con más de 150 ponentes, 800 asistentes y charlas ciudadanas

El Palacio Europa acoge por primera vez el Congreso de la Sociedad Española del Dolor que preside el gerente de la OSI Araba Quique Báñez

S. L. DE PARIZA
Vitoria

Vitoria acogerá por primera vez la próxima semana el Congreso de la Sociedad Española del Dolor que celebra su 22 edición. De miércoles a viernes más de 150 ponentes y 800 asistentes participarán en

una cita que se celebra en el Palacio Europa y que preside el director gerente de la OSI Araba Enrique Báñez. Se abordarán cuestiones como los hábitos de vida y su impacto en el dolor, la inteligencia artificial y la tecnología aplicada, las últimas técnicas para abordar estas patologías, la humanización en la atención o la gestión sanitaria y la organización de las unidades del dolor.

Una de las principales novedades será que por primera vez se ha organizado un programa abierto a la ciudadanía con charlas en el auditorio Francisco de Vitoria. En ellas participarán rostros conocidos

como el exciclista profesional Joseba Beloki que hablará sobre cómo superar el sufrimiento o el doctor Eduardo Anitua, que hará una divulgación de hábitos saludables para la ciudadanía. Habrá además testimonios reales de pacientes, un taller de cocina saludable o una sesión con la psicóloga y dj Elena García Ozores titulada 'La banda sonora de nuestra vida'. El acceso será libre hasta completar aforo y no es necesaria inscripción previa.

A este programa se suma un entrenamiento popular con Martín Fiz de 5 kilómetros y abierto a todos los niveles. Será el jueves a las 8.00 horas desde el parque del Prado.