



Jesús Seco, investigador del Ibiomed; Elena Martínez, adjunta del servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal, y Francisco Kovacs, director de la REIDE. EL MUNDO

**E**l cerebro no puede privarse de las horas de sueño. Si eres de los que duermes a pierna suelta desde que se mete en la cama hasta que suena el despertador, estás de suerte. Sí, aunque parezca una cuestión baladí, dormir ocho horas es fundamental no sólo para descansar y tener las fuerzas suficientes para afrontar todo lo que le depara la siguiente jornada, sino para tener el estado de ánimo alto y la báscula a raya. Por el contrario, si eres de los que cuenta las ovejitas de todos y cada uno de los rebaños de Castilla y León y de parte de la Comunidad de Madrid antes de que los ojos se cierren, o se despierta a medianoche sin ningún motivo y es incapaz de conciliar de nuevo el sueño, sufre algún trastorno.

Y es que los episodios de insomnio también son los culpables de los dolores de cuello y espalda. Jesús Seco, investigador del Instituto de Biomedicina (Ibiomed) de la Universidad de León, firma un trabajo que ha demostrado que la calidad de sueño predice la evolución del dolor cervical, pero no del dolor lumbar. Para llegar a esta conclusión se realizaron dos estudios en los que se analizó la evolución de un total de 883 pacientes subagudos y crónicos –422 con dolor de cuello y 461 con dolor lumbar–, atendidos por fisioterapeutas, médicos de Atención Primaria y especialistas hospitalarios de más de 33 centros sanitarios de 12 comunidades autónomas. Se usaron métodos estadísticos que permitieron analizar la relación entre el dolor, la incapacidad y la calidad del sueño, ajustando por las variaciones en otras variables que se recogieron porque se

> LEÓN

## El dolor de cuello se agrava mientras cuentas ovejitas

Un investigador del Ibiomed firma un estudio que determina que la calidad de sueño predice la evolución del dolor cervical, pero no del dolor lumbar / Usa el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Por **E. Lera**

asumía que podían influir en ellas (como la edad, la depresión y otras alteraciones psicológicas, u otras enfermedades). Además, se hizo un seguimiento a los pacientes durante tres meses, en los que se determinó la evolución del dolor, la discapacidad y la calidad de sueño, para analizar cuál era el parámetro cuyo cambio precedía al de los demás.

Seco comenta que estudios científicos previos habían detectado que los problemas de sueño eran más frecuentes entre quienes padecían dolor de cuello o de espalda, que entre quienes no lo sufrían. No obstante, existía el dilema sobre si era antes el huevo o la gallina; sobre qué era causa y qué era consecuencia, puesto que biológicamente es tan inverosímil que dormir mal agrave el dolor, como que el propio dolor dificulte dormir, apunta. Y también es posible que otros factores, como la depresión, agraven a la vez el dolor y la dificultad para conciliar el sueño.

«Estos estudios han demostrado que el hecho de dormir bien, en sí

mismo (y con independencia de cualquier otro factor), se acompaña de una mejor evolución de las dolencias del cuello. La probabilidad de que el dolor cervical mejore es un 191% mayor entre quienes duermen bien que entre quienes duermen mal. Por el contrario, en el caso de las dolencias lumbares, la evolución de la calidad del sueño no predice la evolución del dolor», afirma.

La peculiaridad de los estudios, que han sido publicados recientemente en dos de las revistas más prestigiosas a nivel mundial en este campo: *European Journal of Pain* y *Clinical Journal of Pain*, radica en que los resultados demuestran que, en pacientes con dolor cervical, es mayor el riesgo de que el dolor se convierta en crónico si además duermen mal. Esto sugiere, asegura el investigador del Ibiomed, que en los pacientes con esas dolencias y que duermen mal, podría tener sentido tratarles la calidad del sueño para mejorar las afecciones.

La tecnología que se ha emplea-

do es un instrumento de valoración del sueño como es el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, que incorpora el uso de fármacos para dormir y consiste en una escala de 21 puntos, en la que el '0' corresponde a la mejor calidad posible, y '21' a la peor. Además, este paso va a permitir que en el momento del diagnóstico de dolor cervical, la calidad del sueño se mida mediante «un sencillo cuestionario», indica el especialista antes de puntualizar que esta evaluación permitirá incidir en el tratamiento de una mala calidad del sueño, lo que redundará en la buena evolución del dolor cervical.

Para Seco, estos estudios demuestran que el hecho de que el paciente con dolor cervical duerma mal, duplica el riesgo de que el dolor se convierta en crónico. Y eso tiene una trascendencia económica de primera magnitud: «el 80% de los costes totales que suponen estos pacientes son causados por el 20% de pacientes en los que el dolor es más crónico». Poder reducir el por-

centaje de pacientes en los que eso sucede, conllevaría «un ahorro muy sustancial», subraya.

Esta pionera línea de investigación la puso en marcha la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) en 2009. Y lo hizo porque al acceder a datos que reflejaban que los pacientes con dolor cervical dormían peor que quienes no lo padecían, los investigadores pensaron en la posibilidad de valorar si ambos

aspectos estaban relacionados y evaluar si la calidad de sueño podía predecir la evolución clínica de los pacientes, en cuyo caso podría tener sentido plantearse mejorarla para evitar que el dolor se convirtiera en crónico.

De cara al futuro, sostiene que se barajan proponer realizar ensayos clínicos en los que se pudiera demostrar «la eficacia y efectividad» de distintos procedimientos que pudieran mejorar la calidad del sueño, como por ejemplo la relajación, educación para la salud e higiene del sueño, u otros más orientales como el control mental: yoga y tai-chí. De igual manera, la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda, y con la colaboración del Ibiomed, va a continuar investigando sobre cualquier aspecto que pueda mejorar la prevención, diagnóstico o tratamiento de los pacientes con dolencias del cuello y la espalda, exigiendo a sus estudios el rigor necesario para ser refrendados por las principales revistas científicas del mundo.