

Un estudio de la REIDE revela que los programas de educación sanitaria son efectivos para prevenir y mejorar el dolor lumbar

JUAN RIERA ROCA

Un estudio científico ha confirmado que los programas de educación sanitaria para prevenir o mejorar el dolor lumbar son efectivos en el ámbito cultural hispano y en todas las edades, incluso durante la escolar. El programa educativo sobre "manejo activo" es el más contrastado, el más breve y sencillo, pero todos los programas evaluados han demostrado ser efectivos.

El estudio es una revisión sistemática de todos los estudios científicos realizados en el mundo para evaluar el efecto de la educación sanitaria dirigida a los pacientes del ámbito cultural hispano con dolor lumbar, y ha sido publicado en la revista científica *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Dirigido por la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda, cuenta con la participación de la Unidad de la Espalda del Hospital Universitario HLA-Moncloa (Madrid), el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad del País Vasco; el Instituto de Biomedicina de la de León, y el de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca.

Investigación

Para el Dr. Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), "esta investigación demuestra que la información que se aporta a los pacientes tiene efecto, y que cuando la información que se transmite está contrastada científicamente puede contribuir a prevenir las dolencias lumbares y reducir su impacto".

Además, "algunos programas han demostrado tener un efecto de una magnitud clínicamente significativa y ser sencillos, por lo que deberían aplicarse rutinariamente en el ámbito asistencial". El objetivo de los programas educativos es empoderar al paciente que presenta dolor lumbar, al enseñarle cómo puede ayudarse a sí mismo, así como disminuir su ansiedad.

Se reduce con ello su grado de discapacidad y la intensidad del dolor, acortar la duración del episodio y reducir el riesgo de recaídas en el futuro. Estudios previos habían de-

mostrado que los factores psicosociales que influyen en la evolución de la lumbalgia varían de un entorno cultural a otro, siendo relevantes en el norte de Europa pero insignificantes en el entorno hispano.

Por eso, algunos programas educativos efectivos en un entorno cultural concreto pueden no serlo en otros, y esta revisión sistemática se centró en los estudios desarrollados específicamente en el entorno hispano. La revisión detectó 1.148 artículos científicos, de los que se analizaron los nueve ensayos clínicos realizados en el entorno cultural hispano.

Esos ensayos habían evaluado programas de educación de cuatro tipos: sobre "ergonomía e higiene postural" (enseñan cómo realizar las actividades diarias minimizando el esfuerzo y la carga para la columna vertebral); "manejo activo" (centrados en evitar el reposo en cama y mantener durante el episodio doloroso el mayor grado de actividad física que permita el dolor).

Ejercicios

También de "ejercicio" (enseñan a realizar estiramientos o ejercicios para la musculatura implicada en el funcionamiento de la columna vertebral); y de "neurociencia del dolor" (enseñan al paciente cómo se genera y transmite el dolor, ayudándole a asumir que "dolor" no significa necesariamente "lesión" ni implica siempre una alarma).

Algunos de los estudios incluidos en la revisión sistemática habían comparado la eficacia o efectividad de esos programas frente a no hacer nada y frente a programas que se consideraron "placebo" para el tratamiento o prevención del dolor lumbar (como programas educativos sobre la importancia de la dieta y el peso corporal, o de salud cardiovascular).

Otros estudios habían comparado distintos programas educativos entre sí, aunque sólo existían comparaciones



El doctor Francisco Kovacs.

directas entre algunos de ellos. Aunque todos demostraron ser efectivos para transmitir los conocimientos que pretendían difundir, la educación sobre "manejo activo" demostró obtener resultados que fueron mejores que los de la "ergonomía e higiene postural".

Ello, tanto en adultos como en ancianos, y que no mejoraron más cuando se añadieron sesiones de fisioterapia y educación sobre "ejercicio". Por otra parte, el único ensayo clínico sobre "neurociencia del dolor" demostró que añadir este programa educativo mejora los resultados de un programa sobre "ejercicio".

IMAS
Departament de Drets Socials
Consell de Mallorca

CADA PERSONA IMPORTA

Obert

A L'IMAS, EN COL·LABORACIÓ AMB LES ENTITATS DEL TERCER SECTOR, TREBALLAM PER A FER POSSIBLE UNA SOCIETAT MÉS IGUALITÀRIA I A FAVORIR LA INCLUSIÓ SOCIAL I LABORAL DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT.

#CADAPERSONAIMPORTA #OPORTUNITATS