

Desde que éramos niños siempre nos habíamos consolado con la idea de que el dolor, en la mayoría de los casos, suele ser algo pasajero. La expresión infantil del "...sana, sana, culito de rana, si no sana hoy, sanará mañana..." además de desviar nuestra atención, pretendía calmar nuestro lamento recurriendo a la temporalidad del sufrimiento. Sin embargo, al hacerse mayores y desprenderse del derecho a la magia, muchos pacientes han tenido que aprender a aguantar el dolor. Como se dice habitualmente, las cifras hablan por sí mismas. Las encuestas de salud a nivel europeo ponen de manifiesto, una y otra vez, que existen millones de personas que sufren dolor cada hora del día, cada día del año y durante décadas. Estos pacientes con dolor crónico darían, probablemente, todo lo que tienen por librarse del dolor y, sin embargo, a pesar de los enormes esfuerzos que realizan la Medicina y la Psicología, el dolor y el sufrimiento permanecen.

El dolor que padecen estas personas es una sensación que permanece de forma insistente, incluso después de que el proceso de enfermedad o la curación de la herida hayan finalizado. La co-

## El dolor no solo duele, sino que también daña el cerebro

DR. PEDRO MONTOYA, CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA, UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS.  
DR. DANTE R. CHIALVO, INVESTIGADOR PRINCIPAL DEL CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y

munidad científica ha demostrado, ya hace varios años, que la experiencia persistente del dolor puede aparecer de forma independiente del daño corporal. En algunos casos, como por ejemplo en el dolor por ciática o lumbalgia, el paciente sigue sufriendo después de que la lesión en el nervio responsable se haya curado. En otros casos, puede ser que el dolor aparezca sin que se haya producido ningún daño, o que no se conozcan las causas objetivas responsables del dolor, como ocurre en el síndrome de fibromialgia. En todos estos casos, el dolor persiste durante meses o años, convirtiéndose en una fuente de sufrimiento continuo que condiciona no sólo la vida del paciente, sino también de quienes se encuentran a su alrededor. Obviamente, las pérdidas económicas que ocasionan el absentismo laboral, la invalidez, la jubilación anticipada y el consumo de recursos sanitarios

como consecuencia del dolor crónico llegan a ser multimillonarias, como indican las cifras que se conocen en algunos países (ver enlaces 1, 2 y 3, más abajo).

El advenimiento de la tecnología de imágenes ha permitido investigar la función cerebral de estos pacientes con la esperanza de encontrar alguna clave que explique la persistencia del dolor. Estudios recientes de nuestros laboratorios y de otros grupos de investigación usando imágenes de resonancia magnética muestran que, efectivamente, la persistencia del dolor deja una huella en el cerebro afectando al funcionamiento de varias regiones. Lo que resulta todavía más sorprendente es que esos cambios y alteraciones involucren a regiones del cerebro que, inicialmente, parecen tener poco que ver con sentir el dolor. Resulta particularmente relevante que entre las regiones afectadas se encuentren zonas impli-

cadadas en funciones relacionadas con la vida emocional y con la toma de decisiones. Estos hallazgos permiten explicar los cambios que se producen en la calidad de vida del paciente como puede ser la depresión, los trastornos cognitivos, la pérdida de sueño reparador, etc. A la luz de estos hallazgos, surge la pregunta de cuán bueno e inocuo puede ser aguantar el dolor y, sobre todo, si estos cambios cerebrales se pueden reducir aliviando (dado que no es curable) ese dolor.

En la misma línea de argumentación habría que situar los estudios publicados recientemente sobre el dolor social o sentimiento de rechazo. Hace unos meses, la prensa se hizo eco de una investigación que demostraba que el rechazo social produce reacciones similares en aquellas regiones cerebrales que están asociadas con el dolor físico. Teniendo en cuen-

ta la capacidad de cambio que posee nuestro cerebro, podríamos especular que el rechazo social crónico podría dejar una huella similar a la que deja el dolor crónico, modificando las conexiones cerebrales más allá de aquellas regiones que solo sienten el rechazo. Extendiendo la analogía podríamos preguntarnos si el hecho de aguantar la discriminación social y el rechazo no es solo injusto, sino que además puede dañar el cerebro e hipotecar el futuro cognitivo y emocional de la persona que está siendo discriminada. Aunque el dolor es y, posiblemente, seguirá siendo en el futuro la razón más frecuente por la que se acude al médico, estos estudios muestran que combatirlo resulta mucho más importante que el "sana, sana" que una vez aprendimos de niños.

### Charla

La Policlínica Miramar, dentro del programa Agora, escuela de pacientes con charlas todos los lunes de cada mes, ofrece a las 18:30 horas la charla "Un valle de lágrimas" por el Dr. Pedro Montoya. Más información <http://www.policlinicamiramar.com/agora>



Urgencias Generales



Urgencias de Pediatría

365 días  
24 horas

## Urgencias El tiempo sí importa

Una puerta de acceso rápida y eficaz a todos nuestros especialistas.

Urgencias generales con zona específica para urgencias de traumatología.  
Urgencias de pediatría con salas de espera independientes.  
Más de 200 especialistas a su disposición.

Parking gratuito.

 **Policlínica Miramar**  
Grupo Hospitalario Recoletas

T: +34 971 767 000  
[www.policlinicamiramar.com](http://www.policlinicamiramar.com)