



**ACHED-CP**  
Asociación Chilena para el Estudio  
del Dolor y Cuidados Paliativos IASP

## Manejo de pacientes con Dolor Crónico frente a la actual crisis Sanitaria COVID19

*Dra Maria Lorena Oyanadel M, Fisiatra*

*Matías Allendes R, Químico Farmacéutico*

*Felipe Parra F, Kinesiólogo*

*Lorena Barrera Rodríguez, Psicólogo*

*Dra Claudia Corro C, Especialista en Trastornos Temporomandibulares y Dolor Orofacial*

### Introducción

La enfermedad por coronavirus (COVID19) se originó en Wuhan, provincia de Hubei-China, a finales del 2019, siendo declarada por la OMS como emergencia sanitaria el 30 de enero de 2020 (1).

En la actualidad se sabe que el coronavirus está presente en humanos y en otras especies causando problemas respiratorios, entéricos, hepáticos y neurológicos (3).

Es probable que este sea el mayor desafío sanitario que ha enfrentado la humanidad, dada su rápida propagación y, en especial, por la mortalidad (alrededor del 2%) (2), asociada al síndrome respiratorio agudo severo por coronavirus (SARS-CoV) en ausencia de un tratamiento definitivo.

Dada la relevancia del tema a nivel mundial, su impacto en los sistemas sanitarios de nuestro país y de la gran cantidad de información que circula en medios, redes sociales, etc. es que se ha propuesto entregar algunas recomendaciones para las preocupaciones que puedan tener, **tanto pacientes como tratantes**, en relación al manejo del dolor crónico (sea este oncológico o no oncológico), pudiendo señalar lo siguiente:



## 1. Tratamiento Farmacológico:

Fármaco	Evidencia	Recomendación
● <b>AINEs (antiinflamatorios no esteroidales)</b>	<p>Existe información que desaconseja el uso de Ibuprofeno como antipirético en pacientes con diagnóstico de COVID-19. Lo anterior parece estar fundado en las posibles interacciones farmacológicas y empeoramiento del cuadro pulmonar.</p> <p>A la fecha no existen estudios AINEs específicos y su relación con el COVID-19.</p>	<p>La recomendación es tratar síntomas como, por ejemplo, fiebre y odinofagia con paracetamol como primera opción.</p> <p>Las recomendaciones para el uso de AINEs se siguen manteniendo, es decir, debe ser acotado, restringido a dosis mínima efectiva, por el menor tiempo posible, valorando el riesgo en contexto gastrointestinal, renal y cardiovascular</p>
● <b>Opioides</b>	<p>No existen a la fecha estudios relacionados al uso de estos fármacos en dolor y su relación con el COVID-19.</p>	<p>Considerando que estos son fármacos de uso habitual en especial la población oncológica y que su uso puede estar relacionado al riesgo de depresión respiratoria, se recomienda su uso solo con estricta indicación y control médico.</p>
● <b>Corticoides</b>	<p>No existen a la fecha estudios relacionados al uso de estos fármacos en dolor y su relación con el COVID-19. Los estudios existentes solo hacen mención a su uso en caso de insuficiencia respiratoria en contexto de COVID-19.</p>	<p>No se recomienda suspender el tratamiento médico crónico en usuarios salvo indicación médica</p>



**Recordar:**

- No auto medicarse ni suspender tratamientos sin antes consultar a su equipo de salud.
- Evitar comprar más de los fármacos necesarios; esto solo contribuye al desabastecimiento de medicamentos que son fundamentales para muchos pacientes.
- Respetar la condición de venta de medicamentos (la mayoría deben ser con receta médica vigente).

## 2. Ejercicio

El COVID-19 es una enfermedad relativamente nueva, por lo cual se sabe muy poco su relación con el ejercicio físico, sin embargo, sí podemos hacer referencia al **ejercicio y la mejora del sistema inmunológico**.

- Si normalmente mantenemos el hábito del ejercicio físico, este se transforma en un elemento protector en cuanto a la mejora del sistema inmune, sin embargo, la sobrecarga de entrenamiento o los inicios bruscos de un proceso de entrenamiento pueden relacionarse con lesiones y un incremento del dolor, por lo cual **la recomendación es realizar éste de forma gradual**.
- Es importante destacar que en este periodo la recomendación es **no salir de casa**. Podemos realizar **ejercicios en nuestro domicilio**, tanto de fuerza como para mejorar de la resistencia cardiovascular, siendo los primeros la opción de más fácil implementación.



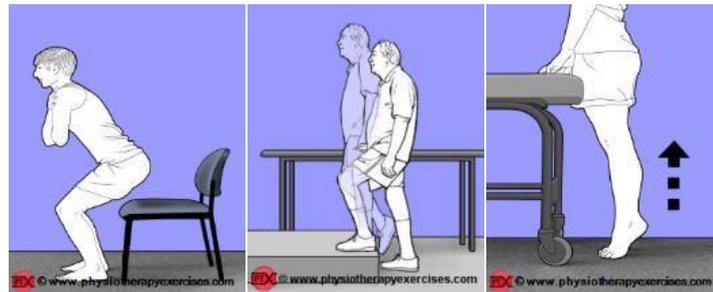
## Algunos Consejos:

- Utilizar ropa adecuada y cómoda.
- Idealmente elegir algún lugar tranquilo y con temperatura adecuada.
- Utilizar el propio peso corporal o pesos extras (no más allá del 10% de éste).
- Ejecutar 3-5 series de 8 a 10 repeticiones.
- Existen varias aplicaciones y clases disponibles en internet para realizar ejercicio.
- Recordar que es importante alongar, previo y posterior a una rutina de ejercicios .
- Si Ud. sufre de dolor crónico es probable que su kinesiólogo o terapeuta haya realizado alguna rutina con Ud., recuérdela y póngala en práctica.
- Idealmente realizar 30 minutos de ejercicio diario.

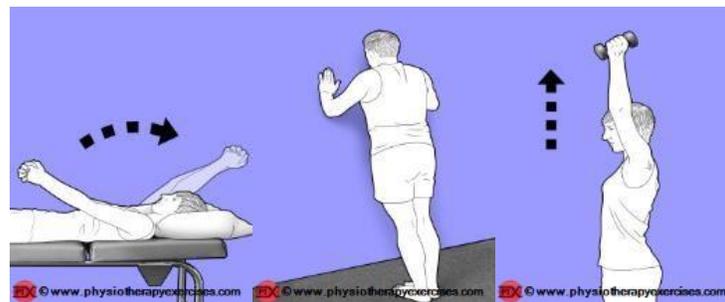




**Algunos ejemplos de ejercicios para extremidades inferiores:**



Y para extremidad superior, lo que se muestra a continuación:



### **3. Cómo Enfrentar la Crisis**

Es ya conocido que el Dolor Crónico es influenciado por diferentes factores psicosociales. No hay estudios anteriores en una pandemia como la que enfrentamos actualmente, pero sí se ha estudiado el comportamiento del dolor crónico durante crisis económicas y posteriores a desastres naturales.

Así, durante la crisis económica en Grecia, se estudió a 200 pacientes con dolor crónico y se encontró que la mayoría de los pacientes sufrió un empeoramiento de sus síntomas (75%) y calidad de vida (97%). La mayoría de ellos (97,5%) también creía que la intensidad de sus síntomas habría sido menor de haber tenido un mejor status financiero. Su principal preocupación acerca del futuro era la posibilidad de no tener acceso a facilidades de cuidado en salud y medicación (94,5%), estrés (43%), miedo o presión económica (30,5 %)

## **Estrés y Dolor**

Los resultados de estos estudios muestran que el **aumento del estrés pueda estar ligado a una expresión aumentada del dolor y un significativo impacto en la calidad de vida**. A mayor estrés y ansiedad percibida por los pacientes, mayor probabilidad que reporten el efecto negativo de la crisis sobre su dolor y calidad de vida.

El estrés emocional inducido por un desastre natural tiende a aumentar la norepinefrina y la actividad del sistema nervioso simpático, lo que puede amplificar aún más la nocicepción a través de mecanismos periféricos o centrales que resultan en una prevalencia constante de dolor primario y se convierten en un factor de riesgo potencial para la cronificación del dolor.

En los pacientes que sufren de dolor crónico podrían sufrir una reagudización y aquellos en fase inicial de control de dolor pudieran sentir que se hace más difícil su manejo.

Es comprensible y normal que tengamos sentimientos de temor, ansiedad, que estemos preocupados por nuestros seres queridos, que se nos haga más difícil conciliar el sueño y mantener un buen ánimo.

Es probable que estemos bombardeados de información entregada por las redes sociales, TV, etc., lo cual contribuye a aumentar estas sensaciones y emociones.

Frente a lo anterior, es muy importante para nuestra salud mental y emocional tener momentos protegidos en los cuales podamos desconectarnos de este estado de alerta.



## Algunos Consejos:

Es muy importante mantener los hábitos de sueño que permitirán descansar más y mejor, para ello:

- Mantener horario regular para irse a dormir y despertar.
- Evite las siestas.
- Evite la cafeína, el té y el alcohol antes de acostarse.
- Evite comer antes de dormir.
- Reserve el uso de la cama solo para dormir y para actividades sexuales.
- Bloquee el ruido y la luz, mantenga temperatura agradable en el dormitorio.
- No vea televisión antes de dormir.
- Realice ejercicios de respiración y relajación para inducir un estado más favorable para conciliar el sueño.

Es muy importante mantener controlada la ansiedad como un buen ánimo durante los momentos difíciles; está bien informarse, pero no abrumarse:

- La tensión muscular aumenta durante estados de ansiedad o preocupación:
  - Practicar la respiración consciente varias veces al día (Breathe-Mindfull Breathing App)
  - Estar más atentos al apretamiento de dientes durante el día y a la tensión de los hombros hacia el cuello; tratar de soltar al reconocer estas posturas tensas.
  - Evitar hábitos posturales o malos hábitos como morderse las uñas, dedos, labios, mejilla interna, objetos.
- Si su médico tratante le ha indicado algunas otras medidas coadyuvantes, por ejemplo seguir una dieta blanda (dolor mandibular) o aplicación de frío o calor húmedo / seco, y que hayan sido efectivas para el manejo del dolor, vuelva a realizarlo, también sistemáticamente, unas tres veces al día por unos 15-20 minutos cada vez.
- Mantenga espacios protegidos de dispersión y ocio (ver películas, compartir con las personas que vive, juegos de mesa, etc.)
- Infórmese respecto de lo que está pasando y deténgase cuando se perciba más abrumado de lo normal.
- Comparta cómo se siente con las personas que vive, expresar sus sentimientos tiene efectos positivos en la salud.
- Busque apoyo y apoye a los que le rodean.



## Alimentación

Es probable que durante este periodo nuestras actividades estén centradas en el hogar y que, producto de la ansiedad y el estrés, podamos ingerir más alimentos de lo habitual con el consecuente aumento de peso, que como sabemos está directamente relacionado al aumento del dolor.

### ¿Cómo puedo tener una alimentación más saludable?

- Beba 1.5 a 2 litros de agua al día.
- Consuma pequeñas cantidades en 4-5 comidas al día.
- Ingiera 5 porciones de frutas y/o verduras todos los días.
- Consuma legumbres (garbanzos, lentejas, arvejas).
- Incorpore carnes blancas como el pollo, pavo e idealmente el pescado. Restrinja el consumo de carne roja a una porción a la semana.
- Seleccione carbohidratos con bajo aporte de azúcar, como el arroz, el pan o pastas integrales.
- Incorpore frutos secos, como nueces, almendras y pasa.
- Consuma fibra, como la avena
- Evite los alimentos altos en azúcares refinados (pasteles, dulces, galletas).





## Medidas Preventivas

Por último, hay que recordar que **lo más importante** son las **medidas preventivas**; éstas son las únicas que van a garantizar el bienestar de nuestros pacientes:

- Lavado de manos.
- Taparse la nariz y boca al estornudar o toser.
- Mantener la distancia de 2 metros.
- Evitar las aglomeraciones (en especial en farmacias y centros de salud).
- Apoyar a nuestras familias y amigos, en especial los adultos mayores.

### Bibliografía:

- 1) *On the use of corticosteroids for 2019-nCoV pneumonia*, [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) Vol 395 February 29, 2020
- 2) *Review of the Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* Fang Jiang<sup>1</sup>, Liehua Deng<sup>2</sup>, Liangqing Zhang<sup>3</sup>, YinCai<sup>1</sup>, Chi Wai Cheung<sup>1</sup>, and Zhengyuan Xia<sup>1,3</sup>, Jiang et al.: *Review of Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019*
- 3) *Treatment of COVID-19: old tricks for new Challenges*, Anne Catherine Cunningham<sup>1\*</sup>, Hui Poh Goh<sup>1</sup> and David Koh<sup>1,2</sup>; Cunningham et al. *Critical Care* (2020) 24:91
- 4) Russell CD, Millar JE, Baillie JK. *Clinical evidence does not support corticosteroid treatment for 2019-nCoV lung injury*. *Lancet* 2020; 395:473–475.
- 5) *Covid-19: ibuprofen should not be used for managing symptoms, say doctors and scientists*, *BMJ* 2020;368:m1086 doi: 10.1136/bmj.m1086 (Published 17 March 2020)
- 6) Chrysanthi Batistaki, MD, PhD1 et al. *Perceptions of Chronic Pain During the Economic Crisis: Lessons Learned from Greece*. *Pain Physician* 2018; 21:E533-E543 • ISSN 2150-1149
- 7) Sekiguchi T et al., *Influence of subjective economic hardship on new onset of neck pain in the chronic phase of the Great East Japan Earthquake: A prospective cohort study*. *J Orthop Sci.*2018 Sep;23 (5):758-764.
- 8) Angeletti CH. MD, Et al. *Low Back Pain in a Natural Disaster*. *Pain Practice* Volume 4 Issue 2 , February 2014. Pages E8-E16. <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/15332500/2014/14/2>