

Intervenciones de enfermería para apoyar al paciente y a la familia que conviven con dolor crónico

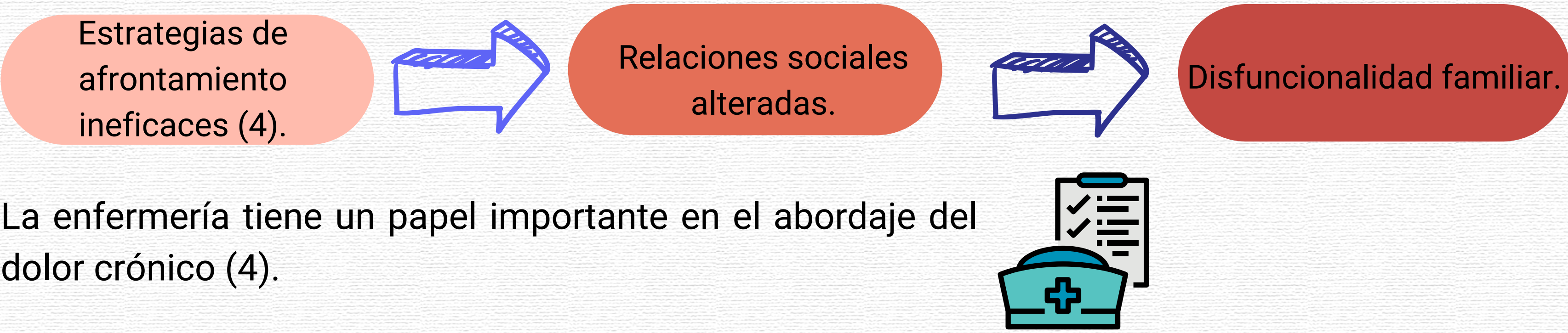
Autor: Nicolás San Martín Vilariño
Tutora: Nuria Esandi Larramendi



1 INTRODUCCIÓN

El dolor crónico es aquel que dura más de 6 meses (1).
A nivel global la carga provocada por el dolor crónico está aumentando (2). En Europa un 20% de la población adulta se ve afectada (3).

El dolor repercute en los diversos ámbitos de la persona, a nivel individual, social y familiar. La permanencia del dolor en el tiempo tiene consecuencias significativas en la familia (1).



2 OBJETIVO

Identificar intervenciones que puede realizar enfermería que ayuden a afrontar la experiencia del dolor crónico al paciente y a la familia.

4 RESULTADOS

A Intervenciones físicas

La terapia cognitivo- conductual (TCC) proporciona al paciente diferentes recursos con el objetivo de modificar su actitud y comportamiento para afrontar el dolor (5).
Los principales recursos son el entrenamiento en técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, habilidades de resolución de problemas y cambio de hábitos de vida (5).
La implementación de la TCC junto a un programa de seguimiento a los 6 y 12 meses, mantiene en el tiempo la mejoría del dolor y de la calidad de vida (5).

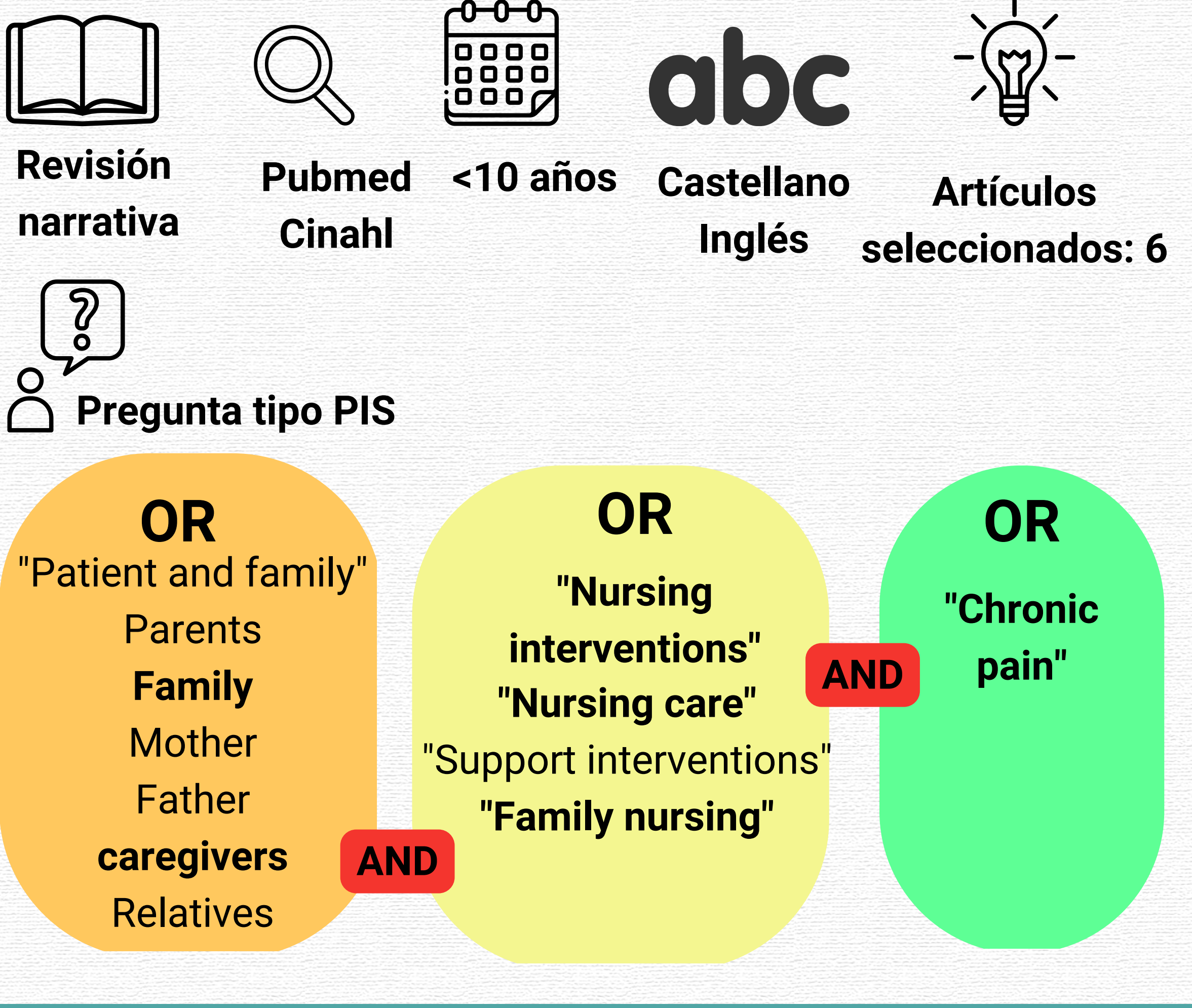
B Musicoterapia

Es una intervención que consiste en el uso de la música para mejorar el funcionamiento psicológico, físico, cognitivo y social (6).
En un estudio se emplea la musicoterapia en pacientes con fibromialgia para evaluar su efecto sobre el dolor y la depresión (6).
Los resultados del estudio muestran una reducción significativa tanto del dolor ($p = 0,042$) como de la depresión ($p = 0,016$) en el grupo intervención respecto al grupo control (6).

5 CONCLUSIÓN

- ✓ Se han identificado diferentes intervenciones de enfermería que ayudan al paciente y a la familia a manejar y a afrontar el dolor crónico.
- ✓ Fomentar la resiliencia familiar es clave para confortar a las familias y así, superar las adversidades del dolor crónico.
- ✓ Es necesario seguir investigando para emplear en la práctica clínica intervenciones que apoyen al paciente y a la familia con dolor crónico.

3 METODOLOGÍA



C Intervenciones familiares

Fomentar la resiliencia familiar es una intervención eficaz para el manejo del crónico (7).
Los resultados de un estudio indican que las familias más resilientes afrontan mejor el impacto del dolor. Cuanta más resiliencia mejor salud mental (7).
Fomentar la implicación familiar es clave para manejar el dolor. El apoyo emocional de la familia ayuda a aliviar el dolor del paciente (8).

D Intervenciones basadas en la compasión y atención plena

Las CMBI mejoran la resiliencia de los padres de niños con dolor crónico. Se centran en tres áreas: atención plena, compasión relacional y autocompasión. Trabajar estas habilidades mejora el afrontamiento (9).
La aplicación de las CMBI favorece el desarrollo de tres capacidades internas esenciales. Esto da lugar a una resiliencia más duradera (9).

- Cuatro estrategias de enfermería para el manejo del dolor crónico (8):
1. Construir y mantener relaciones terapéuticas favorables.
 2. Reconocer la diversidad de necesidades del paciente.
 3. La incorporación de personas significativas para el paciente.
 4. Reconocer la existencia de barreras.

6 BIBLIOGRAFÍA

