

# SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL DOLOR

*El alivio del dolor es un derecho humano*



La Sociedad Española del Dolor trabaja en el estudio para lograr un mejor tratamiento del dolor.

Entre sus objetivos está conseguir el alivio del dolor en la población, independientemente de su situación, patología o características socioeconómicas que le acompañen.

**Porque el alivio del dolor es un derecho humano.**

# ÍNDICE

## - **QUÉ ES LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL DOLOR**

Junta Directiva de la SED

Grupos de Trabajo de la SED

## - **ACTIVIDADES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL DOLOR**

## - **CONVENIOS CON OTRAS SOCIEDADES E INSTITUCIONES**

## - **LA SED EN LOS MEDIOS**

## - **EL DOLOR EN ESPAÑA**

Qué es el dolor

Influencia del dolor en la calidad de vida

Cifras del dolor en España

## - **UNIDADES DEL DOLOR**

Qué es una unidad del dolor

Tipos de Unidades de Dolor

## - **DÍA INTERNACIONAL DEL DOLOR: LA EXCELENCIA EN LA EDUCACIÓN EN DOLOR**

# ¿QUÉ ES LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL DOLOR?

La **Sociedad Española del Dolor (SED)** es una asociación profesional, multidisciplinar y sin ánimo de lucro que nació en junio de 1990 ante el vacío que existía en torno a este problema que sufren actualmente entre 10 y 12 millones de españoles (un 22% de la población). Los objetivos que se marcó en su día la SED y que todavía hoy continúan rigiendo las acciones de la sociedad son:

- Sensibilizar a la sociedad en torno a la problemática del dolor.
- Fomentar la mejora constante tanto en la valoración previa como en la terapia posterior de los pacientes que sufren dolor.
- Promover trabajos científicos sobre los mecanismos del dolor y sus posibles tratamientos.

La Sociedad Española del Dolor está integrada por más de 1.000 socios activos, profesionales de distintas especialidades y grados, la mayoría de ellos licenciados en medicina. Pero no sólo forman parte de la SED profesionales médicos, sino que, dada la importancia del abordaje multidisciplinar del dolor, también pertenecen a esta sociedad especialistas no considerados personal médico como farmacólogos, psicólogos o diplomados en enfermería, entre otros.



La SED, además, es el capítulo español de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (International Association for the Study of Pain, IASP), que agrupa a unas 6.500 personas de 123 países preocupadas e interesadas por el tema del dolor. <http://www.iasp-pain.org/>

# JUNTA DIRECTIVA

## Comité Ejecutivo:



Dr. Víctor Mayoral  
Rojals

Presidente  
[presidente@sedolor.es](mailto:presidente@sedolor.es)



Dra. Concepción Pérez  
Hernández

Vicepresidenta  
[concha.perez@sedolor.es](mailto:concha.perez@sedolor.es)



Dra. Mª Ángeles Canós  
Verdecho

Secretaria  
[angelescanos@sedolor.es](mailto:angelescanos@sedolor.es)



Dr. Enrique Ortega  
Ladrón de Cegama

Tesorero  
[enrique.ortega@sedolor.es](mailto:enrique.ortega@sedolor.es)



Dr. Juan Antonio Micó  
Segura

Presidente Saliente  
[juanantonio.mico@sedolor.es](mailto:juanantonio.mico@sedolor.es)

## Vocales:



Dr. Jaime Boceta  
Osuna

1º VOCAL



Dr. José Luis Cid  
Calzada

2º VOCAL



Dr. Gustavo Fabregat  
Cid

3º VOCAL



Dr. Manuel Herrero  
Trujillano

4º VOCAL



Dra. María Madariaga  
Muñoz

5º VOCAL  
[maria.madariaga@sedolor.es](mailto:maria.madariaga@sedolor.es)



Dra. María Luz Padilla  
del Rey

6º VOCAL  
[mluz.padilla@sedolor.es](mailto:mluz.padilla@sedolor.es)



Dra. Miren Revuelta  
Rizo

7º VOCAL  
[miren.revuelta@sedolor.es](mailto:miren.revuelta@sedolor.es)



Dr. Pablo López  
Pais

8º VOCAL  
[pablo.lopez@sedolor.es](mailto:pablo.lopez@sedolor.es)

# GRUPOS DE TRABAJO DE LA SED

Los primeros Grupos de Trabajo de la Sociedad Española del Dolor (SED) nacieron en 2008 con el objetivo de generar, mediante el trabajo en grupo y el intercambio de experiencias entre sus miembros, actividades científicas y relevantes en el campo del dolor en España.

En la actualidad existen 13 grupos de trabajo con los siguientes objetivos y actividades:

## **Dolor Agudo**



El Grupo de Trabajo de Dolor Agudo de la SED se encarga de actualizar el conocimiento en dolor agudo en todas sus vertientes: Postoperatorio, obstétrico, politraumatismo, quemados, médicos y relacionado a los procedimientos médicos (biopsias, pruebas diagnósticas, punciones, etc.).

Realiza reuniones anuales de difusión de estas materias y ha publicado diferentes artículos científicos en relación al dolor agudo en Urgencias, en el postoperatorio basados en encuestas realizadas por la SED.

## **Opioides**



El Grupo de Opioides trabaja en la revisión en detalle del panorama de consumo de Opioides en España, la elaboración de guías clínicas para temas concretos y el estudio de la repercusión del consumo de estas sustancias.

Algunas de sus acciones más destacadas son:

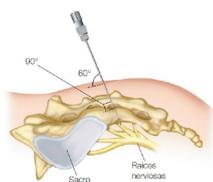
Estudio epidemiológico sobre el impacto real de la incidencia de uso aberrante de opioides en las Unidades de Dolor españolas en pacientes con dolor crónico no oncológico.

Estudio sobre la posible alteración cognitiva por el consumo de opioides en pacientes ancianos.

Influencia de la incorporación de la receta electrónica en la prescripción de opioides.

Creación de un decálogo para el buen uso de opioides.

## Neuromodulación



Realiza dos actividades anuales, así como talleres prácticos en los congresos anuales de la Sociedad. Es habitual que el grupo organice en Madrid una jornada científica en otoño, que genera un enorme interés entre los profesionales y que en esta ocasión se celebrará el próximo 16 de noviembre titulada "Mecanismos de acción de la estimulación eléctrica con finalidad analgésica", con la participación de profesionales reconocidos en todo el mundo.

## Dolor Neuropático

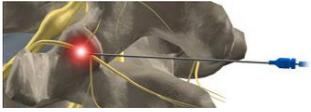


El Grupo de Dolor Neuropático ha publicado diferentes guías - entre la que destaca la Guía de dolor neuropático localizado- y realizado jornadas multidisciplinarias sobre dolor neuropático, un tipo de dolor de tratamiento diferenciado y que puede afectar al 7% de la población.

El Grupo celebrará su jornada el 15 de noviembre bajo el título "Conferencia de Consenso sobre Tratamientos no Indicados para el Dolor Neuropático".

Asimismo destaca su parte activa de investigación; uno de sus proyectos es sobre dolor neuropático, género y genética, con un FIS en 2019

## **Radiofrecuencia**



Este grupo desarrolla seis cursos al año de formación en radiofrecuencia en distintos hospitales de la geografía española. Durante este año se han realizado cursos en Madrid, Valencia y próximamente se harán en Bilbao y Badalona, tratando así de responder a la enorme demanda de profesionales de todo el territorio que desean formarse con este GTSED. Asimismo realiza una acreditación en técnicas de radiofrecuencia con examen en cadáver en el mes de mayo en la Universidad autónoma de Madrid.

## **Dolor Musculoesquelético**



Este grupo tiene como objetivo editar una guía de opioides en dolor musculoesquelético y publicado un manual de recomendaciones de ejercicio físico y modalidades deportivas en el control y prevención del dolor musculoesquelético. Asimismo organiza anualmente cursos y talleres de formación en el tratamiento del dolor musculoesquelético.

## **Cefaleas**



El Grupo de Trabajo de Cefaleas realiza una reunión científica anual, coincidiendo con los congresos de la SED. Asimismo celebró una jornada el pasado mes de noviembre en Valladolid, en colaboración con cirujanos maxilofaciales, neurólogos y otros especialistas.

Entre sus proyectos destaca:

La elaboración de un PAS sobre Neuralgia Trigémico.

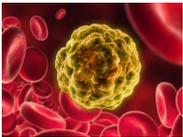
Ofrecimiento del Grupo de Trabajo a las Unidades de Dolor de validación diagnóstica de pacientes con cefalea que puedan ser candidatos a un tratamiento especializado con estimulación occipital.

Actuación del Grupo de Trabajo como órgano consultor en cefaleas con diagnóstico dudoso.

Reunión científica conjunta de neurólogos y dolor.

Taller de implante de sistema de estimulación.

## **Dolor Oncológico**



El dolor oncológico, con sus particularidades fisiopatológicas y biopsicosociales, merece un enfoque multidisciplinar que es coordinado dentro de la Sociedad por diferentes especialistas involucrados en este tipo de dolor. Entre las actividades previstas para este año, destaca:

Las publicaciones de como mínimo dos artículos en la revista de la SED u otras revistas de impacto en varios temas de interés como técnicas intervencionistas en dolor Oncológico, uso inadecuado de los opioides en dolor oncológico y en actualización de dolor oncológico irruptivo (DIO).

También destaca la organización de la “2ª Jornada del GT de Dolor Oncológico”, que tendrá lugar en Madrid el próximo 23 de noviembre.

## **Psicología y Dolor**



Con este grupo la SED quiere mandar un mensaje y sensibilizar a la población y a las autoridades sobre la falta de recursos dedicados a tratar los aspectos psicológicos del dolor mediante un abordaje profesional, en el contexto de un tratamiento multidisciplinar

Este grupo trabaja muy activamente para que se potencia el papel del psicólogo dentro de las Unidades de Dolor.

Otra actividad importante del grupo durante este año es la celebración de la tercera jornada del grupo, que tendrá lugar el 22 de noviembre en Madrid, bajo el título "Estrés y Dolor".

### Ciencias Básicas



La investigación básica y clínica es fundamental para mejorar el conocimiento del dolor y su tratamiento. Este grupo está formado por socios de la SED que se dedican a la investigación del dolor en universidades y centros de investigación.

A través del mismo, se busca la aproximación de los grupos que existen en España -dedicados tanto a la investigación de la fisiopatología del dolor como a la búsqueda de nuevas dianas y fármacos- con profesionales clínicos dedicados al tratamiento del dolor. Sus objetivos son: desarrollar sinergias que contribuyan a mejorar el tratamiento del dolor; suscitar proyectos de investigación traslacional con el resto de grupos de la SED; participar en la tutorización y dirección de tesis doctorales; favorecer el intercambio de investigadores entre los grupos de investigación y participar en tareas de asesoramiento a comités de evaluación, grupos de trabajo, e industria farmacéutica.

## Ética y dolor



Este grupo nace con el objetivo de promover la formación y difusión de la bioética de los socios de la SED, impulsar el desarrollo de trabajos científicos sobre bioética y dolor, y sensibilizar, tanto a la Sociedad como a toda la población, sobre los aspectos bioéticos relacionados con la medicina del dolor.

En términos formativos, destaca el taller sobre las cuestiones relacionadas con la Limitación del Esfuerzo Terapéutico (LET), rechazo de tratamientos y sedación paliativa, así como el taller con el Profesor Gracia sobre las cuestiones, indicaciones e incertidumbre en la medicina del dolor, cuya grabación se hizo llegar a los socios y publicada en el canal de Youtube de la SED.

En cuanto a la investigación, destaca un estudio realizado por el grupo que permitió identificar diez áreas en cuestiones de bioética de interés para los socios, sobre los cuales se centrarán las actividades de formación. Se está redactando el artículo original sobre dicha investigación.

Este grupo realiza sesiones formativas periódicas en la sede de la SED que posteriormente son retransmitidas en el canal de Youtube corporativo.

## Dolor Infantil



Este grupo actúa como facilitador y catalizador del estudio y tratamiento del dolor infantil dentro de la SED y más allá. De forma específica, tiene como objetivo: promover, facilitar y apoyar la investigación especializada en dolor infantil; incentivar y ayudar a buscar apoyo para financiar los programas de investigación, docentes y de aplicación clínica sobre dolor infantil; promover la colaboración entre grupos expertos, nacionales e internacionales, bien sea facilitando el intercambio de experiencias y profesionales o bien promoviendo acciones conjuntas; impulsar la formación de

profesionales, promoviendo tanto programas de formación (presencial y/o virtual) específicos como jornadas científicas periódicas, con la participación de los mejores expertos españoles e internacionales y favorecer iniciativas que ayuden a sensibilizar a los profesionales y la población, en general, ante el problema del dolor infantil.

Entre las acciones previstas este curso destaca: la preparación de la IV Jornada Nacional sobre Dolor Infantil, que se celebrará en febrero de 2020; promover el estudio sobre la Atención al Dolor Infantil en el Sistema Nacional de Salud (ASDIN); colaborar en el estudio sobre la formación universitaria en dolor infantil (UniDol) y contribuir a la Red Española de Dolor Infantil.

### **Dolor en el anciano**



El grupo de Dolor en el Anciano, de reciente creación, tiene como objetivo principal el avance en el conocimiento científico del estudio y tratamiento del dolor en el anciano en sus aspectos promocional, investigador, docente y clínico.

Las áreas en las que desarrollará su actividad el GTSED del Anciano serán la investigación, docencia en pregrado, postgrado y formación continua, asesoramiento en informes de expertos, la elaboración de guías clínicas, protocolos y recomendaciones avaladas por la evidencia científica y el trabajo con asociaciones de pacientes (Alzheimer, enfermedades reumáticas, Parkinson, etc.). Su segunda jornada tendrá lugar los días 13 y 14 de marzo de 2020.

### **Grupo de Interés en Cannabinoides**



Existe asimismo un Grupo de Interés de reciente creación -adscritos al Grupo de Trabajo de Ciencias Básicas-, cuyo objetivo es el estudio de los cannabinoides para uso medicinal del dolor. Coordinado por el Dr. Jesús de Santiago, está formado por diversos profesionales médicos involucrados en el estudio, investigación y tratamiento del dolor con cannabis medicinal.

# ACTIVIDADES DE LA SED

Una de las principales aportaciones de la Sociedad Española del Dolor al avance del manejo y estudio del dolor en España es su firme apuesta por la formación continuada mediante la organización de reuniones científicas, así como la concesión de becas y premios junto a la Fundación Española del Dolor (FED).

La SED publica la **Revista de la Sociedad Española del Dolor (resed.es)** que se distribuye a sus socios en España y Latinoamérica, siendo la revista científica de mayor impacto en el área del dolor en español.

Además, su página [www.sedolor.es](http://www.sedolor.es) es el portal dedicado al dolor más reconocido y visitado en nuestro país.



## SED

---

### MÁSTER PROFESIONAL EN MEDICINA DEL DOLOR

Entre las actividades de formación destaca el nuevo **Master en Medicina del Dolor**. Se trata de un programa formativo totalmente nuevo y adaptable a cada profesional, que ofrece los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para realizar una correcta aproximación diagnóstica y establecer un plan terapéutico adecuado en las diferentes situaciones de la práctica clínica diaria que cursan con dolor.

Además, la SED organiza cursos específicos centrados en cuestiones de interés para los profesionales que trabajan a diario en el campo del dolor como el curso de Fundamentos de Metodología de Investigación en Ciencias de la Salud o el de Estadística y Epidemiología aplicadas a la Clínica del Dolor.

Como parte de la formación que la SED ofrece a sus miembros destacan las reuniones científicas en las que participa de forma activa, siendo la más relevante su **Congreso Nacional**, que se celebra anualmente y que se ha erigido en el referente nacional en el campo del dolor.

Con motivo de la pandemia provocada por la Covid-19, el congreso previsto a celebrar este año 2020 ha sido trasladado a próximo mes de mayo 2021.



en su lugar, la SED celebra entre los días 13 y 17 de octubre, su primer congreso virtual, con el objetivo de seguir participando en el desarrollo y formación de los profesionales sanitarios dedicados al estudio y tratamiento del dolor.

La información al respecto está en: <https://congresovirtualdedolor.com/>



Para fomentar el interés y la actualización de los profesionales en temas relacionados con el dolor la SED, junto a la Fundación Española del Dolor, concede semestralmente sus becas para la formación de especialistas en dolor, tanto para médicos iberoamericanos como españoles. Además, la sociedad tampoco olvida a aquellas personas o instituciones que más han colaborado en la difusión concienciación y fomento de cualquier aspecto relacionado con el dolor a través de su **Premio José Luis Madrid Arias** y los **Premios del Día Mundial contra el Dolor**.

# PREMIO MADRID ARIAS



[www.sedolor.es](http://www.sedolor.es)



# CONVENIOS CON OTRAS SOCIEDADES E INSTITUCIONES

La SED, en su afán de mejora constante, mantiene numerosos convenios con otras sociedades e instituciones. Así, pone a disposición de profesionales sanitarios, pacientes e instituciones los medios de la Sociedad buscando siempre un fin último: la mejora de la formación de los profesionales médicos y mejorar la atención al paciente.

Entre los convenios creados durante el último año destacan:



**Convenio marco de colaboración con la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)**, gracias al cual, se realizará un intercambio entre ambas sociedades para mejorar la atención de los pacientes oncológicos. El objetivo del convenio es ofrecer formación práctica para el tratamiento del dolor de pacientes oncológicos.

Asimismo se realizará un proyecto de investigación sobre prevalencia y registro de dolor en largos supervivientes.



**Protocolo de derivación AP-Unidades del Dolor**, entre la SED y SEMERGEN, con el objetivo de crear una herramienta práctica que dé respuesta a las necesidades diarias de los médicos de Atención Primaria. Dicha herramienta consistirá en un documento práctico, fácilmente aplicable en formato papel y aplicación móvil que ayude a los profesionales médicos a tratar en dolor de sus pacientes, según patologías y perfiles de pacientes.



**Convenio con la Universidad Complutense de Madrid** para la celebración de los Cursos de Verano de El Escorial 2017. Como en años anteriores, la Fundación Española del Dolor (FED), dependiente de la SED, firma un convenio de colaboración con la UCM para ofrecer el curso Dolor: Estrategias de abordaje y pacientes, los días 26 y 27 de junio de 2017.



**Convenio de colaboración con Semergen para la formación de los profesionales sanitarios.** Con el objetivo de propiciar la mejor formación de los profesionales de las ciencias de la salud y de facilitar la garantía social de su formación, Semergen y SED han vuelto a firmar un convenio este año para el diseño de estrategias en temas de investigación, de formación y en cualquier otro área que pueda ser de común interés



**Convenio marco de colaboración con la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP),** con el fin de proporcionar a los pacientes que sufren enfermedades crónicas formación e información relativa al dolor como patología transversal. Se ha acordado realizar una encuesta entre pacientes que sufren una enfermedad crónica, crear un grupo de discusión para profundizar en los resultados de la encuesta y publicar un libro que dé respuesta a los temas más relevantes del dolor.

# EL DOLOR EN ESPAÑA

## ¿Qué es el dolor?

El dolor es una “experiencia sensorial desagradable, asociada a daño tisular real o potencial”, según la definición propuesta por la IASP.

Existen varias maneras de clasificar el dolor. La más común es la que atiende a su evolución en el tiempo y que divide el dolor en agudo o crónico:

- Un dolor agudo es consecuencia de un daño tisular concreto y tiene una duración determinada: finaliza cuando cesa la causa que lo originó.
- Por el contrario, el dolor crónico no cesa cuando deja de actuar la causa que lo originó, sino que persiste en el tiempo, afecta severamente a la esfera emocional, familiar y laboral, pudiéndose considerar una enfermedad en si mismo.

Por último, también existe una clasificación del dolor que responde a su mecanismo etiopatogénico y en la que se diferencia entre:

- Dolor nociceptivo: a su vez se divide en dos tipos:
  - Somático: es un dolor sordo constante y localizado que se debe a la activación de los nociceptores de la piel, músculos y articulaciones.
  - Visceral: dolor profundo, opresivo y mal localizado producido por la activación de los nociceptores de las vísceras torácicas, abdominales y pélvicas.
- Dolor neuropático: se produce cuando hay afectación de estructuras nerviosas centrales o periféricas. Puede ser espontáneo o producirse por una respuesta alterada a estímulos normales.
- Dolor psicógeno: es aquel en el que predomina la dimensión afectiva emocional sin causa orgánica que lo justifique.

## Influencia del dolor en la calidad de vida

La trascendencia del dolor va más allá de los aspectos físicos que desencadena. Se trata de un problema importante cuyas consecuencias merman considerablemente la calidad de vida de quienes lo padecen lo que influye de forma negativa en su entorno social, laboral y en sus relaciones personales.

Pero el dolor y, sobre todo, su mal abordaje, provocan consecuencias económicas importantes. De hecho, se estima que su coste es de alrededor de un 3% del PIB en Europa, tanto directos (recursos humanos, coste de materiales y técnicas, camas hospitalarias, gasto farmacológico, etc.), como indirectos (absentismo laboral, bajas, disminución de la productividad del paciente que sufre dolor, pensiones, indemnizaciones, etc.).

# INFOGRAFÍA: EL DOLOR EN CIFRAS

## EL DOLOR EN CIFRAS



El dolor es una experiencia biosicosocial, resultado del dolor absoluto que registra el cerebro.

### 1 12 MILLONES DE ESPAÑOLES

Sufren dolor en España y 100 en toda Europa, siendo uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral y desempleo.

### 2 EL 61% DE LA POBLACIÓN

Ha padecido dolor en los últimos meses. Esta cifra abarca tanto los dolores atendidos por el médico de familia como las cefaleas y los dolores postoperatorios y oncológicos.

### 3 DOCTOR, ME DUELE

Entre el 40 y el 80% de las consultas médicas de atención primaria están relacionadas con el dolor y es la causa más frecuente por la que los pacientes acuden al médico de Atención Primaria

### 4 9,1 AÑOS

Es lo que tarda de media un paciente en lograr tratar su dolor y aliviarlo en una Unidad del Dolor.

### 5 DOLOR AGUDO

El dolor agudo y neuropático son los dolores más aceptados por la población, siendo el crónico el que genera más controversia, al estar estrechamente relacionado con factores psicológicos.

### 6 DOLOR CRÓNICO

Alrededor del 20% de la población española de entre 18 y 29 años sufre dolor crónico, alcanzando el 42% en edades superiores a 65 años.

### 7 ESPALDA

El dolor más frecuente es el de espalda, con una prevalencia del 60%, seguido del dolor articular (40%), dolor de cabeza (35%) y dolor de hombro (23%).

### 8 TRATAMIENTO ERRÓNEO

Más de la mitad de los pacientes (el 58%) cree que el tratamiento para el dolor que sigue es inadecuado y que sería posible mejorar su efectividad.



# UNIDADES DE DOLOR

## ¿Qué es una Unidad del Dolor?

En el año 2011 se publicó un importante trabajo coordinado por el Ministerio de Sanidad bajo el título Unidad de Tratamiento del Dolor: estándares y recomendaciones de calidad y seguridad.

En su elaboración participó un grupo de trabajo multidisciplinar con representación de la Sociedad Española del Dolor.

Reproducimos directamente de este documento la definición de Unidad de Tratamiento del Dolor:

Una organización de profesionales de la salud que ofrece asistencia multidisciplinar, que cumple con los requisitos funcionales, estructurales y organizativos que garantizan condiciones de seguridad, calidad y eficiencia adecuadas para atender al paciente con dolor crónico que requiera asistencia especializada.

Los principales objetivos de estas unidades son reducir la incidencia y severidad del dolor, mejorar la calidad de vida del paciente, disminuir las complicaciones derivadas de una reducción ineficaz del dolor y educar a los pacientes y a sus familiares sobre los beneficios de una analgesia eficaz y sobre los riesgos de un tratamiento inapropiado del dolor, entre otros.

El concepto multidisciplinar de estas unidades debe contribuir a situarse como referencia, formación y consulta para otras especialidades, en todo lo que se refiera al dolor complejo, su diagnóstico, tratamiento y seguimiento.

## **Tipos de Unidades del Dolor**

Basados en la normativa de la IASP y de acuerdo con la realidad de la práctica asistencial en España, se establecen diferentes categorías de acreditación de Unidades de Tratamiento del Dolor en nuestro país, que se dividen en 4 niveles:

**NIVEL IV:** Unidad Multidisciplinar para el estudio y tratamiento del dolor. Integrada por una serie de profesionales sanitarios clínicos y básicos en la que se realiza investigación, docencia y tratamiento de pacientes con dolor agudo y crónico. Este es el nivel máximo entre las categorías de Unidades del dolor. La plantilla estará formada por médicos de diferentes especialidades además de otro tipo de personal sanitario no médico, como por ejemplo psicólogos, enfermeras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, y asistentes sociales especializados en el diagnóstico y tratamiento de pacientes con dolor crónico.

**NIVEL III:** Unidad Multidisciplinar para el tratamiento del dolor formada por Médicos de diferentes especialidades, además de otro tipo de personal sanitario no médico, especializados en el diagnóstico y tratamiento de pacientes con dolor crónico. Se diferencia de las unidades de Nivel IV solamente en que ésta no realiza labores de investigación y docencia de forma habitual.

**NIVEL II:** Unidad Unidisciplinar para el tratamiento del dolor Orientada al diagnóstico y tratamiento de pacientes con dolor crónico. Puede estar especializada en diagnósticos específicos o en dolor localizado en determinadas partes del cuerpo. Deberá contar al menos con un facultativo médico.

**NIVEL I:** Unidad de técnicas específicas de tratamiento del dolor Se trata de una unidad que ofrece un determinado tipo de técnica antiálgica y no ofrece un tratamiento multidisciplinar. Se ofrecen diferentes tratamientos como bloqueos nerviosos, neuroestimulación transcutánea, acupuntura, etc.

# DÍA INTERNACIONAL DEL DOLOR

La **International Association for the Study of Pain (IASP)** puso en marcha en 2004 la iniciativa del **Año Global Contra el Dolor**, con el tema “El alivio del dolor debe ser un derecho humano” y con el objetivo de sensibilizar a gobiernos, instituciones públicas y privadas acerca de la necesidad de poner en marcha los recursos necesarios para apoyar la investigación, el diagnóstico y el tratamiento del dolor a nivel universal.

El año 2020 está dedicado a la Prevención del Dolor.

## **¿Es necesario un año dedicado a la Prevención del dolor?**

Es necesario dedicar un año a la prevención del dolor porque se estima que 1 de cada 5 personas en el mundo experimenta algún tipo de dolor crónico. El dolor crónico representa una gran carga tanto para la sociedad, como para el individuo que lo padece. Por ese motivo es importante reducir la posibilidad de padecerlo y, en caso de sufrir dolor agudo, evitar que éste llegue a cronificarse.

## ***¿Cómo reducir la posibilidad de desarrollar dolor crónico?***

Mantener una dieta y peso saludable.

Hacer ejercicio regularmente.

Eliminar las prácticas no saludables como fumar o el uso excesivo de alcohol.

Trabajar y descansar en una variedad de posturas saludables.

Controlar el estrés con respiraciones profundas usando los músculos diafragmáticos, participando en actividades agradables, reduciendo las fuentes de estrés innecesario con cuando sea posible.

Buscar consejo o terapia psicológica/conductual cuando se necesite.

## ***¿Cómo gestionar el dolor agudo y prevenir la transición a dolor agudo?***

Discutir el plan para la gestión del dolor de corta duración pre-cirugía o post-lesión.

Asegurar un control del dolor efectivo puede llevar a una resolución más rápida.

Es recomendable para los pacientes:

Tomar medicación anti-inflamatoria (por ejemplo, ibuprofeno).

Aplicar frío y/o calor en las áreas afectadas.

Participar en ejercicio terapéutico (de suave a moderado).

Terapia física (o fisioterapia), masajes terapéuticos.

Control del estrés.

Obtener apoyo psicológico.

La defensa del paciente con dolor es una prioridad de la Sociedad Española del Dolor. Ejemplo de esto es la iniciativa **#NoHayDolor**, que se celebra cada año el primer día del mes de octubre con el objetivo de informar y formar al paciente con dolor crónico desde un punto de vista positivo, además de acompañarle y fomentar la creación de comunidad entre aquellas personas que sufren a causa de su dolor.

En 2020 se ha celebrado la tercera edición de este evento. La pandemia por Covid-19 obligó a realizar dicho evento de manera 100% online.

Al evento asistieron virtualmente 381 personas afectadas por dolor crónico o con interés en aprender e informarse sobre esta dolencia.



Jueves 1 de octubre 2020  
18:00 - 20:30 h.

# NOHAYDOLOR

**3ª edición**  
◉ EVENTO VIRTUAL ◉

Organizado por  
**SED**  
Sociedad Española del Dolor

Con la colaboración de  
**DOLOR.**  
com

Con el apoyo de  
**GRUNENTHAL** **Medtronic**



EVENTO VIRTUAL

# NOHAYDOLOR

**3ª edición**

· Jueves 1 de octubre 2020 ·

- 🕒 **18:00 BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN**  
*Dr. César Margarit.*  
*Jefe de la Unidad del Dolor del Hospital General de Alicante*
- 🕒 **18:05 EMOCIONES Y DOLOR: ¿CÓMO AFECTA EL ESTADO EMOCIONAL A LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR? IMPACTO DE LA COVID-19 EN PACIENTES CON DOLOR**  
*Dra. Almudena Mateos.*  
*Psicóloga sanitaria especialista en salud. Centro PositivoMente, Madrid*  
*Dra. Elisa Gallach.*  
*Psicóloga Clínica. Unidad de Dolor. Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia*
- 🕒 **18:45 ¿QUÉ ES UNA UNIDAD DEL DOLOR?**
  - 📌 ¿Cuándo acudir a la Unidad de Dolor?
  - 📌 Listas de espera
  - 📌 ¿Cómo acceder a estas unidades?
  - 📌 ¿Cómo ha impactado la COVID-19 en su funcionamiento?*Dr. Antonio Montes.*  
*Jefe de la Unidad del Dolor del Hospital del Mar, Barcelona*
- 🕒 **19:25 MANEJO DEL DOLOR**
  - 📌 ¿Qué hacer cuando el dolor no cesa?  
Procesos en las unidades del dolor y nuevas terapias  
*Dra. Luz Cánovas.*  
*Coordinadora de la Unidad del Dolor del Hospital de Ourense*
  - 📌 **Tratamientos complementarios: nutrición y dolor crónico**  
*Dra. Laura Isabel Arranz.*  
*Dietista-nutricionista especializada en dolor crónico. Clínica Barnadolor (Barcelona) y Onelife (Madrid)*
- 🕒 **20:15 CONCLUSIONES, DEBATE Y CIERRE CON LA PARTICIPACIÓN DE:**  
*Ana Llorens*  
*Paciente con dolor crónico*  
*Dra. Ana Casas*  
*Paciente de cáncer de mama y oncóloga médica especialista en cáncer de mama y cuidados de soporte oncológico*

Organizado por  
**SED**  
Sociedad Española del Dolor

Con la colaboración de  
**DOLOR.**  
com

Con el apoyo de  
**GRUNENTHAL**

Medtronic

**Pfizer** | **Lilly**