



**MADRID 2016** todas las noticias de la candidatura  
CIUDAD CANDIDATA



**CULTURA EXTREMADURA**  
Consejería de Cultura y Turismo



www.europapress.es

Jueves, 19 de febrero 2009

En esta sección

## Salud

CON TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO

### Internet permite a los ancianos controlar el dolor crónico



CHICAGO, 18 Feb. (EUROPA PRESS) -

Navegar por Internet podría proporcionar una significativa mejoría en personas de avanzada edad que sufren dolor crónico, según una nueva investigación publicada en 'The Journal of Pain' editada por la Asociación Americana del Dolor.

Un equipo de investigadores de Chicago adscritos al Proyecto de Gestión del Autocuidado en el Tratamiento del Dolor evaluó la eficacia de las técnicas de autocuidado mediante la relación del cuerpo y la mente para ayudar a los ancianos a sobrellevar este dolor. Concretamente evaluaron herramientas para este cometido disponibles en Internet y documentaron los cambios en la intensidad del dolor y en la capacidad de los sujetos de controlar mejor esta dolencia. Un total de 78 pacientes de más de 55 años fueron estudiados y divididos en

**Foto:** [Ampliar](#)  
grupos de estudio y comparación.

El primer grupo recurrió a la intervención 'on line' al menos en una ocasión por semana durante seis semanas. Accedieron a un sitio web con seis módulos de apoyo en forma de técnicas de control del dolor, tales como respiración abdominal, la relajación, escribir sobre experiencias positivas u otras difíciles, expresión visual creativa y pensamiento positivo.

Los materiales de instrucción online incluían componentes de vídeo y texto así como ilustraciones y prácticas que animan a los participantes a una reflexión en sus respuestas al dolor y al desarrollo de estrategias para reproducirlas.

Como resultado, los investigadores concluyeron que había una diferencia estadísticamente significativa en la respuesta al dolor en el grupo de control y significativas mejoras en la intensidad del dolor y en los niveles de interferencia en la actividad diaria atribuida al dolor. Las herramientas de apoyo 'on line' también fueron acreditadas con un aumento en la confianza hacia estas técnicas no médicas para el tratamiento del dolor. Los ayudadores concluyen que la intervención 'on line' puede ser de gran valía para el autocuidado de los ancianos con dolor crónico, convirtiendo esta práctica en algo positivo e integrado en lo que pueden aprender en su vida cotidiana.

**Más Noticias** | **Más Leídas**

- **Soria reafirma el "liderazgo" español en la aplicación a la salud de nuevas tecnologías, en la Conferencia europea de 'E-Health'**
- **Tener padres con demencias aumenta el riesgo de amnesia en adultos**
- **Junta de CyL firmará en marzo un acuerdo con las asociaciones científicas de CyL para evaluar la carrera profesional**
- **Aborto.- El Congreso aprueba el texto de la Submisión que defiende una Ley de Plazos e Indicaciones**
- **Un fármaco podría mejorar la memoria en enfermos de Alzheimer**
- **Internet permite a los ancianos controlar el dolor crónico**
- **Decenas de niños mueren en la capital de Angola por una epidemia de rabia**
- **Una dieta antiinflamatoria en ácidos grasos omega 3 puede prevenir la obesidad y la diabetes**
- **Un fármaco para la menopausia expone a que el cáncer de mama resurja**
- **El 73% de los españoles podría perder piezas dentales debido al estrés provocado por la crisis, según un estudio**
- **Una experta aboga por acabar con prácticas como el rasurado o la episiotomía en el parto por considerarlas de "maltrato"**
- **CORR.- El Defensor del Paciente pide a la fiscalía que investigue el caso de una niña de 17 meses fallecida**

**Pánico al dentista?**  
Dolor de muelas? Anestesia general por especialistas en España

**EMPIREO. Diagnóstico VPH**  
PCR VPH, detección VIH 4 hrs Cáncer cuello de útero, PAPILOMA

Anuncios Google

Comparte esta noticia:

Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:

Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

**LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN WWW.EUROPA PRESS.ES**



**Ana María Tavarez, reina 'embruja' del Carnaval de Tenerife**



**Mueren una madre, sus dos hijos y una tía de los niños en un incendio en Miranda de Ebro**



**Al menos cuatro fallecidos y dos heridos en el incendio de una vivienda**