Médicos de primaria probarán a tratar la lumbalgia subaguda sin fármacos

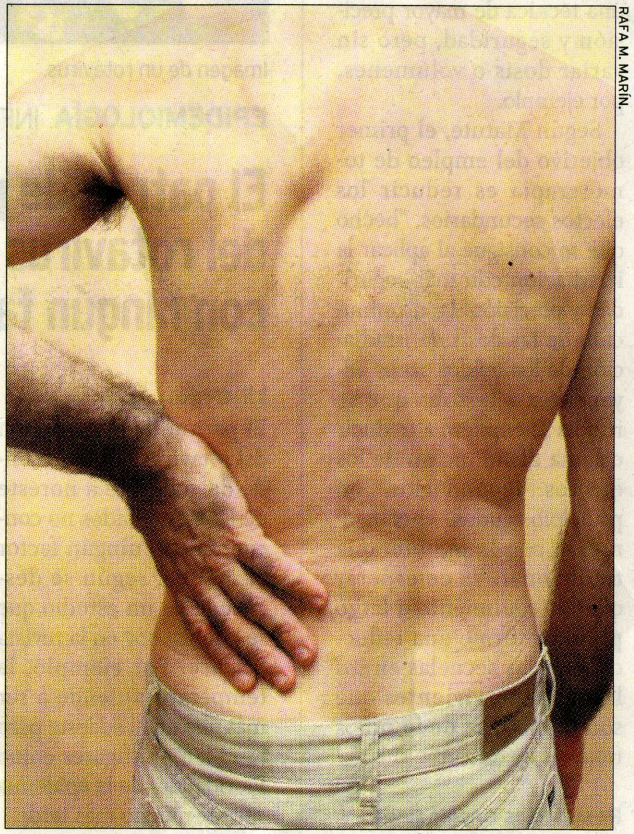
→ **Médicos de 32 equipos de atención primaria de Barcelona quieren demostrar que es posible tratar la lumbalgia subaguda inespecífica sin fármacos e incluso impedir que cronifique.**

El ensayo, sobre más de 800 pacientes, se basa en una intervención educativa grupal multidisciplinaria, cuyos resultados se compararán con los de la práctica habitual.

Carmen Fernández Barcelona

El Instituto de Investigación en Atención Primaria (Idiap) Jordi Gol, la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria y la Universidad de Barcelona, con financiación de la Fundación La Maratón de TV3, han iniciado un proyecto de investigación consistente en comprobar la efectividad de una intervención multidisciplinar sin fármacos para actuar sobre la lumbalgia subaguda inespecífica y evitar que se convierta en causa de dolor crónico. Está prevista una muestra de más de 800 pacientes (población activa) de 32 equipos de atención primaria de Barcelona, y un seguimiento de un año y medio.

El proyecto suscita interés tanto por el protocolo como por el hecho de que el dolor de espalda es un problema muy común. Se calcula que el 44 por ciento de la población sufrirá dolor de espalda en los próximos seis meses y que el 20 por ciento de los afectados acabará con lumbalgia subaguda. El proyecto trata de intervenir a tiempo para que esos casos no cronifiquen, que es algo que sucede en el 7 por ciento de las lumbalgias subagudas.



RAFA M. MARÍN.

El dolor de espalda es un problema muy frecuente.

Según ha informado a Diario Médico Montserrat Balagué, investigadora principal de este proyecto, la terapia no farmacológica consistirá en una intervención grupal multi e interdisciplinaria en la que intervendrán diversos profesionales: un médico o una enfermera desharán los mitos que tienen los pacientes sobre la lumbalgia; una psicóloga les enseñará a afrontar el dolor y a cambiar la actitud respecto a él, y una fisioterapeuta les dará pautas para mejorar las posturas habituales en la vida diaria y ejercicios para mejorar el dolor. También se les mostrará material audiovisual elaborado por el equipo investigador sobre situaciones en la vida diaria y diversas maneras de abordar la aparición de la lumbalgia.

Participación de pacientes

En toda esta intervención se fomentará la participación activa de los pacientes y, además, se les proporcionará un librito validado con consejos para abordar la lumbalgia y un CD de relajación. Esta intervención aplicada a pacientes con lumbalgia subaguda no ha sido probada antes en el ámbito de la atención primaria.

Los resultados (reducción de la incidencia de lumbalgia crónica, gravedad del dolor, duración en días del episodio y mejora de la calidad de vida) que se observen en los pacientes beneficiarios del protocolo se compararán con los de los sometidos a la práctica clínica habitual. Los autores también se han propuesto identificar los factores asociados con la cronificación de los episodios de lumbalgia: signos psicosociales de mal pronóstico, creencias erróneas, comportamientos inadecuados, factores laborales, estado de ánimo y variables sociodemográficas y clínicas.

EXPERIENCIA PILOTO PREVIA

La prueba piloto del ensayo clínico sobre lumbalgia subaguda inespecífica de la primaria de Barcelona se realizó en febrero de este año en un solo centro y con veinte pacientes, con una adherencia del 80 por ciento. Con esa experiencia se pudo diseñar el ensayo definitivo: determinar la muestra, definir la duración y distribución de los contenidos de la intervención, evaluar el cuestionario y la satisfacción de los enfermos y determinar cuáles son los profesionales más adecuados para cada una de las partes del protocolo. También sirvió para concretar los criterios de inclusión, entre los que destacan edad entre 18 y 65 años y episodio con una duración del dolor de entre quince días y tres meses sin señales de alerta de enfermedad potencialmente grave.