

El sueño y el vecindario en el que se vive podría influir sobre el dolor lumbar crónico

Educación terapéutica y dolor

Resumen:

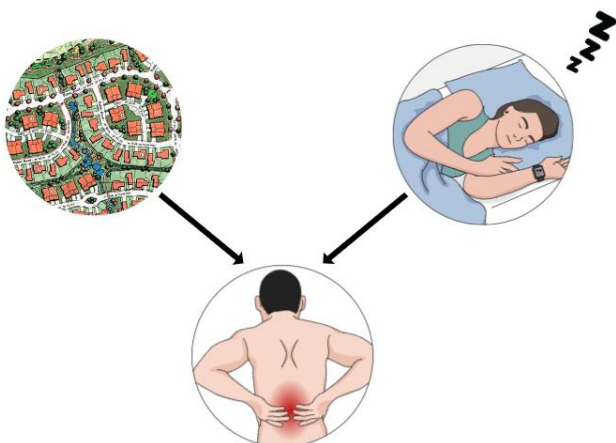
Las personas con dolor lumbar crónico suelen manifestar trastornos y alteraciones del sueño. Además, vivir en un vecindario caracterizado por un bajo nivel socioeconómico se asocia con un impacto negativo en la salud de las personas, incluyendo un sueño deficiente. Hasta ahora no se había estudiado si el bajo nivel socioeconómico del lugar de residencia podía exacerbar los trastornos del sueño en personas con dolor lumbar crónico en comparación con personas sin dolor lumbar. En el estudio se compararon las asociaciones entre el estatus socioeconómico del barrio, el dolor lumbar y la calidad del sueño. Se emplearon cuestionarios sobre datos y variables sociodemográficas, cuestionarios sobre dolor lumbar además de monitorizar el sueño durante siete días mediante un diario del sueño y pulseras de control del sueño. Los resultados mostraron que el nivel socioeconómico del vecindario y el dolor crónico impactaban significativamente en la calidad del sueño.

El dolor lumbar inespecífico se define como un dolor en la parte baja de la espalda que no tiene una causa identificable ni asociación clara con una alteración anatómica o un proceso patológico grave. La evolución de esta patología suele ser de 4 semanas, sin embargo, presenta un alto índice de cronicidad. El dolor lumbar crónico afecta a cerca del 20% de la población en los países occidentales y, en 2015 fue la principal causa de discapacidad a nivel mundial. Además, es una de las patologías que más recursos sanitarios supone mundialmente y provoca un importante impacto económico por su gran tasa de absentismo laboral. Las personas con dolor lumbar crónico tienen, al menos, el doble de probabilidades de padecer trastornos mentales como depresión, ansiedad o estrés en comparación con las personas sin dolor de espalda (O'Connell et al., 2016).

Desde hace algunos años, ante la necesidad de dar solución a este problema de escala mundial, los profesionales sanitarios e investigadores buscan un enfoque diferente, que sea más efectivo en el tratamiento de pacientes con dolor lumbar crónico. Actualmente, las guías clínicas y estudios científicos proponen un abordaje activo mediante la combinación de cualquier modalidad de ejercicio y la educación del paciente desde un punto de vista psicosocial.

“La calidad del sueño y el dolor crónico tienen una relación recíproca, en el que uno perpetúa el otro y viceversa”

Además, se sabe que hay una estrecha relación entre el dolor lumbar y la calidad del sueño, repercutiendo una sobre otra recíprocamente. De hecho, las alteraciones del sueño predicen un aumento en la gravedad del dolor y, un aumento de la gravedad del dolor también predice las posibles alteraciones del sueño. Aunque hoy en día se abogue por un modelo activo de afrontamiento al dolor, ¿se están teniendo en cuenta todos los factores que perpetúan el dolor lumbar crónico? Se ha observado que la calidad de vida varía en función de diversos factores demográficos y, tanto la raza como vivir en un barrio de bajo nivel socioeconómico también pueden influir en la calidad del sueño y en la perpetuación dolor lumbar crónico.



Recientemente, un equipo de investigadores americanos dirigidos por la Dra. Rumble, han realizado un estudio para evaluar el impacto del vecindario y su estatus socioeconómico sobre la calidad del sueño y el dolor lumbar crónico (Rumble et al., 2021). Para ello, contaron con 194 participantes, incluyendo individuos con dolor lumbar de al menos tres meses de evolución y, con presencia de dolor al menos la mitad de los días de los últimos seis meses. Para comparar los resultados se incluyeron también participantes sin dolor lumbar. Evaluaron las asociaciones entre la calidad del sueño, el dolor lumbar crónico y el lugar de residencia. Utilizaron varios cuestionarios sobre diferentes variables socioeconómicas como la educación, los ingresos, el empleo y la calidad de la vivienda, además de recoger información sobre el género, raza o etnia, enfermedades asociadas, medicación, presencia de síntomas depresivos e historial médico de los participantes. Para valorar el estado y evolución del dolor lumbar crónico emplearon cuestionarios específicos y también monitorizaron el sueño durante siete días mediante un diario del sueño junto con pulseras de control del sueño.

Los resultados del estudio mostraron que, tanto el nivel socioeconómico del lugar de residencia como la relación de esta variable con el estado y la evolución del dolor lumbar crónico, tienen un impacto significativo en la calidad del sueño. La calidad

“Los factores psicológicos, conductuales y socioculturales juegan un papel clave en el dolor lumbar crónico”

del sueño estaba influenciada principalmente por los síntomas depresivos y por el dolor. Hay que tener en cuenta que las personas que viven en la pobreza o en barrios desfavorecidos pueden enfrentarse a una mayor exposición a factores que influyen en una reducción drástica en la calidad de vida (por ejemplo, son más ruidosos, menos seguros, con una mayor densidad poblacional y con una temperatura menos regulada) y, todo ello puede afectar al sueño. Estos resultados suponen un punto de partida para futuros estudios sobre la influencia negativa de los factores contextuales, como es el lugar donde habitas, respecto al dolor lumbar crónico y la calidad del sueño.

Conclusión:

Las desventajas de vivir en un barrio desfavorecido con un bajo nivel socioeconómico y la raza son dos factores que se deberían tener en cuenta a la hora de valorar la calidad del sueño en pacientes con dolor lumbar crónico, puesto que tienen un impacto y repercusión directa en la calidad de vida de estos pacientes. Tener en cuenta estas dos variables junto con a una correcta valoración de la calidad del sueño y del dolor lumbar, puede ayudar a identificar a los individuos particularmente vulnerables. Esto permitiría comprender mejor el proceso patológico del dolor lumbar crónico y ayudar a enfocar la rehabilitación del paciente, no sólo mediante ejercicio activo y educación terapéutica, sino también implementando estrategias para mejorar la calidad del sueño.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

O'Connell NE, Cook CE, Wand BM, Ward SP. Clinical guidelines for low back pain: A critical review of consensus and inconsistencies across three major guidelines. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2016;30(6):968-980. doi:10.1016/j.berh.2017.05.001

Rumble DD, O'Neal K, Overstreet DS, et al. Sleep and neighborhood socioeconomic status: a micro longitudinal study of chronic low-back pain and pain-free individuals. *J Behav Med.* 2021;1:1-11. doi:10.1007/s10865-021-00234-w

Fuente de la imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

Edición: Aida Herranz Gómez y Roy La Touche

Laura
Barrero
Santiago