

EL DOLOR CRÓNICO Y LA CRISIS OPIOIDE

La prescripción de opioides para casos de dolor crónico se ha asociado con un aumento significativo de las muertes relacionadas con opioides, un alto riesgo de dependencia y adicción, y otros efectos secundarios asociados con el uso de opioides a largo plazo.

- Se estima que **27 millones de personas** sufrieron trastornos por el uso de opioides en 2016.
- El número de **sobredosis de opioides ha aumentado en los últimos años**, en parte debido al mayor uso de opioides en el tratamiento del dolor crónico no relacionado con el cáncer.
- Solo en los Estados Unidos de América en 2016, se estima que hubo 63.632 muertes por sobredosis de drogas, un aumento del 21% respecto a años anteriores. Esto se debió en gran parte a un **aumento de las muertes asociadas con los opioides recetados**.

¿Cómo puede ayudar la fisioterapia?



LA FISIOTERAPIA ES PARTE DE LA SOLUCIÓN

La fisioterapia es efectiva en el tratamiento y reducción del dolor crónico.

Un fisioterapeuta puede diseñar un programa de tratamiento individualizado que combine las técnicas más adecuadas para abordar el problema subyacente, entre las que se incluyen:

Ejercicio: las personas que hacen ejercicio regularmente experimentan menos dolor

Gestión del estrés: mindfulness, la relajación, la visualización y la exposición gradual a eventos que producen estrés pueden ayudar a las personas a reducir el dolor y mejorar sus capacidades funcionales

Higiene del sueño: los fisioterapeutas pueden ayudar a educar a las personas sobre la higiene del sueño adecuada para ayudar a combatir el círculo vicioso del dolor persistente

Educación sobre neurociencia del dolor: los fisioterapeutas pueden educar a las personas sobre la ciencia moderna del dolor que destaca los procesos involucrados en este



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org

#worldptday