



# Procedimiento de cribado para pacientes con dolor crónico de espalda que se puedan beneficiar de un programa de educación en neurociencia del dolor y ejercicio físico en unidades de Fisioterapia de Atención Primaria

**Galán Martín MA<sup>1</sup>; Montero Cuadrado F<sup>1</sup>; Calleja Camarero R<sup>1</sup>; Coca López MC<sup>2</sup>; Díaz Nieto N<sup>1</sup>; Gómez Pérez Y<sup>1</sup>; García Rodríguez N<sup>1</sup>; Simarro Martín A<sup>1</sup>**

1. Fisioterapeuta Gerencia de Atención Primaria Valladolid Este. Sacyl

2. Fisioterapeuta Centro Regional de Medicina Deportiva. Valladolid. Sacyl

## Introducción

El dolor crónico musculoesquelético (DCME) afecta a más del 20% de la población, genera numerosas consultas en atención primaria (AP), y es una importante causa de discapacidad y pérdida de calidad de vida. El DCME ocasiona un elevado gasto sanitario. La localización más frecuente del DCME es el raquis lumbar y cervical. Los resultados de intervenciones pasivas y farmacológicas obtienen pobres resultados, que además favorecen la cronificación del proceso. Por tanto, se precisan nuevos abordajes terapéuticos. Los programas basados en educación y ejercicio terapéutico consiguen resultados esperanzadores y pueden utilizarse en unidades de fisioterapia de AP, pero se precisa hacer una selección adecuada de los pacientes susceptibles de ser incluidos en programas de este tipo.

Criterios de inclusión	SI	NO
• Dolor de espalda crónico (DEC)* de más de 3 meses de evolución		
• Disponibilidad para acudir a las sesiones programadas		

\* incluye lumbalgia, dorsalgia y cervicalgia crónica; el término *lumbalgia (low back pain)* se refiere a la presencia de dolor hasta el pliegue glúteo inferior y tuberosidad isquiática.

Criterios de exclusión	SI	NO
• Dolor de origen oncológico		
• Fractura o intervención quirúrgica en raquis en el último año		
• Deterioro cognitivo ( <i>en caso de duda, valoración con "Minitmental state examination"</i> )		
• Alteraciones a nivel motor que impidan la realización de actividad física ( <i>requisito mínimo: movilidad normal en "Timed up and go test"</i> )		
• Dolor irradiado a miembros superiores o inferiores (braquialgia o ciática)		
• Embarazo		
• Incontinencia vesical o intestinal		
• Anestesia en silla de montar		
• Presencia de otros cuadros clínicos que puedan agravar el dolor crónico del raquis (síndrome de fatiga crónica, fibromialgia y síndrome de dolor regional complejo)		
• Presencia de patologías asociadas que les imposibiliten realizar actividad física		
• Tratamiento con terapias alternativas		

## Objetivos

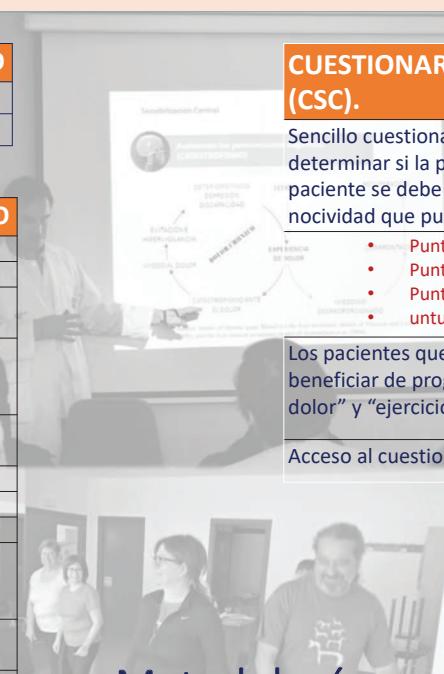
Establecer un sistema sencillo de selección de pacientes con DCME en raquis para incluirles en programa de Educación en neurociencia del dolor (END) y ejercicio físico (EF).

## Resultados

Se utilizó el cribado propuesto con 170 pacientes, 83 fueron asignados aleatoriamente al grupo de intervención del mencionado ECA, completando todos ellos el programa.

## Conclusión

El cribado propuesto puede servir de modelo de referencia, para seleccionar pacientes con DCME de espalda susceptibles de participar en un programa de END y EF.



### CUESTIONARIO DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL (CSC).

Sencillo cuestionario validado al Español que permite determinar si la perpetuación del dolor que presenta el paciente se debe más a mecanismos centrales que a la nocividad que pueda producirse en los tejidos periféricos.

- Puntuación entre 30 y 39 puntos: SC leve
- Puntuación entre 40 y 49 puntos: SC moderada
- Puntuación entre 50 y 60 puntos: SC grave
- Puntuación entre 60 y 100 puntos: SC extrema.

Los pacientes que presenten puntuación >30 se pueden beneficiar de programa de "Educación en neurociencia del dolor" y "ejercicio de físico".

Acceso al cuestionario:



CUESTIONARIO DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL (Parte A)	
1. Mi dolor lumbar y/o dorsal	No sé
2. Mi dolor en las extremidades	No sé
3. Mi dolor de pierna	No sé
4. Mi dolor de espalda	No sé
5. Mi dolor de cintura	No sé
6. Mi dolor de hombro	No sé
7. Mi dolor de cadera	No sé
8. Mi dolor de rodilla	No sé
9. Mi dolor de tobillo	No sé
10. Mi dolor de muñeca	No sé
11. Mi dolor de dedos	No sé
12. Mi dolor de espalda y/o cintura	No sé
13. Mi dolor en mi espalda	No sé
14. Mi dolor en mis extremidades	No sé
15. Mi dolor en mis dedos	No sé
16. Mi dolor en mis muñecas	No sé
17. Mi dolor en mis tobillos	No sé
18. Mi dolor en mis dedos de pies	No sé
19. Mi dolor en mis dedos de manos	No sé
20. Mi dolor en mis articulaciones	No sé
21. Mi dolor en mis huesos	No sé
22. Mi dolor cuando intento dormir por la noche	No sé
23. Mi dolor cuando me levanto por la noche	No sé
24. Mi dolor en mi zona política	No sé
25. Mi dolor en mi zona periférica	No sé
TOTAL	

## Metodología

El cribado propuesto se ha utilizado en un Ensayo Clínico Aleatorizado (ECA) que estamos realizando actualmente en 12 Centros de AP de las áreas de salud de Valladolid.

Es un sistema sencillo basado en una tabla de verificación de cumplimiento de criterios de inclusión (CI) e incumplimiento de criterios de exclusión (CE), y en la parte A del cuestionario de sensibilización central (CSS). Los CI y CE se basan en características clínicas, estado físico, cognitivo y patologías asociadas.

Los pacientes que cumplen CI, no presentan CE, y obtienen más de 30 puntos en CSS, son potenciales candidatos para formar parte del programa.

Más información sobre el proyecto:



Proyecto de investigación financiado por



Convocatorias de ayudas a la investigación del año 2016