Terapia cognitivo conductual en formato grupal para el abordaje psicológico del dolor crónico

R. Cámara Gómez[1], M. Romero López[1], R. Díaz Bóveda[1], N. Sampayo Lorenzo[1], A. Irimia Nores[1], N. Valbuena González[1]

[1]Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions - Parc de Salut Mar, Barcelona

INTRODUCCIÓN

El dolor crónico se concibe como un fenómeno de naturaleza biopsicosocial con importantes repercusiones a nivel psicológico en las personas que lo padecen. El presente trabajo es un estudio preliminar realizado en el Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de Santa Coloma de Gramanet mediante un grupo terapéutico basado en el protocolo de tratamiento cognitivo conductual (TCC) de Moix et Kovacs (2009).

MÉTODO

Formato grupal cerrado de 12 participantes y dos terapeutas (residente de psicología clínica y enfermera especialista en salud mental). Duración: 13 sesiones con una periodicidad semanal y de 2 horas de duración. Criterios de inclusión: pacientes que presenten dolor crónico, en los que existan dificultades de manejo de éste y en los que esta condición se considere generadora o mantenedora de sintomatología y malestar emocional. Se excluyen pacientes en proceso de revisión de capacitación laboral.

Objetivos de la intervención grupal: mejorar la conciencia de los factores psicológicos que modulan la experiencia de dolor y proporcionar estrategias adaptativas de regulación de estos factores psicológicos.

Tabla 1: Contenido de las sesiones.

Sesiones	Contenido
1	Introducción a la terapia cognitivo-conductual.
2	Entrenamiento en respiración y relajación.
3	Manejo de la atención.
4 y 5	Reestructuración cognitiva.
6	Solución de problemas.
7 y 8	Manejo de emociones y asertividad.
9	Valores vitales y establecimiento de objetivos.
10	Organización del tiempo y actividades de refuerzo.
11	Ejercicio físico e higiene postural.
12	Higiene del sueño y prevención de recaídas.
13	Cierre del grupo y despedida.

RESULTADOS

Descriptivos de la muestra: 8 participantes, 7 mujeres y 1 hombre (N=8). La media de edad fue de 54.5 años (DT=8.4). El 75% de los participantes tenían un diagnóstico de fibromialgia y el 25% restante de otras condiciones médicas que cursan con dolor (artrodesis y síndrome de Melkersson-Rosentha respectivamente). Asistencia al 100% de las sesiones: 75%. Asistencia a más de 80% de las sesiones: 100% Abandonos: 12,5%.

Gráfico 1: Perfil diagnóstico de los participantes del grupo.

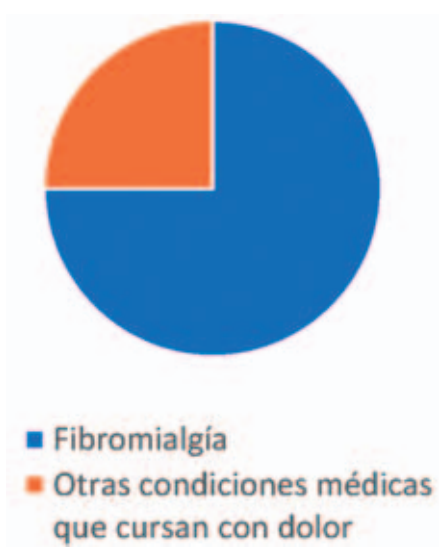

Gráfico 2: Porcentaje de asistencia a las sesiones.

Valoración cualitativa: utilidad percibida en el abordaje emocional y conductual del dolor crónico, mejoría general percibida en satisfacción sobre propia calidad de vida y autocuidado.

CONCLUSIONES

Los tratamientos en formato multicomponente basado en la TCC han mostrado eficacia en el abordaje del dolor crónico (Moix et Kovacs, 2009). Sería necesario evaluar cuantitativamente la eficacia clínica y cambios producidos pre-post en variables que constituyen los objetivos psicoterapéuticos en las próximas ediciones de dicho grupo.

BIBLIOGRAFÍA

* Moix y F. M. Kovacs (Coords.) (2009). Manual del dolor. Tratamiento cognitivo conductual del dolor crónico. Barcelona: Paidós.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona