

# Ponle freno a los más de 30 millones de españoles que pueden sufrir de dolor lumbar

DESDE LA FARMACIA, TENEMOS UN PAPEL FUNDAMENTAL PARA AYUDAR A COMBATIR ESTE TIPO DE DOLOR, DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE TENER UN PERSONAL SANITARIO FORMADO Y PREPARADO PARA PODER ATENDER ESTAS CONSULTAS Y SABER RECOMENDAR LO MEJOR PARA SUS PACIENTES.



Radiculopatías lumbares, lumbosacras o cervicales

Cervicalgias

Lumbalgias

Ciática

Neuropatías post-quirúrgicas

Neuropatías por atrapamiento como el síndrome del túnel carpiano, cubital o tarsiano

Según datos de la Sociedad Española del Dolor (SED), se calcula que el 80% de la población, más de 30 millones de españoles, padecerá dolor lumbar en algún momento de su vida. Este tipo de dolor es el que más prevalencia tiene en nuestra sociedad, con un porcentaje de entre el 22% y el 65%. Por otro lado, 7 de cada 10 Unidades de Dolor en España comentan que no disponen de los recursos suficientes para abordar debidamente el dolor de sus pacientes. Además, 6 de cada 10 centros consideran que el personal sanitario es escaso para hacer frente a estos casos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que el tratamiento del dolor es un derecho fundamental de todas las personas. Esta situación empeora considerablemente en el caso de los colectivos más vulnerables, ya que sus características vitales, sociales, físicas, psíquicas o cognitivas les impiden comprender y expresar el dolor, además de buscar y exigir su tratamiento y participar activamente en el mismo. A estos datos, le tenemos que sumar el reciente confinamiento por Covid-19: según estudios también realizados por la SED, el 91% de las personas con dolor crónico afirma que su estado emocional se ha visto afectado y un 63% comenta que su sueño es peor que antes de la pandemia. Así pues, parece que, debido a dicho sedentarismo, en más del 50% de las personas que sufrían dolor antes de la pandemia, su dolor ha aumentado.

### ¿Cómo podemos ayudar a poner freno desde la farmacia a los más de 30 millones de españoles que sufren de dolor neuropático?

Desde la farmacia, tenemos un papel fundamental para ayudar a combatir este tipo de dolor, de ahí la importancia de contar con un personal sanitario formado y preparado para poder atender estas consultas y saber recomendar lo mejor para sus clientes.

Muchos ya conocemos que los casos de dolor neuropático más frecuentes suelen ser pacientes con: radiculopatías lumbares, lumbosacras o cervicales, cervicalgias, lumbalgias, ciática, neuropatías postquirúrgicas y/o neuropatías por atrapamiento como el síndrome del túnel carpiano, cubital o tarsiano.

Actualmente, el tratamiento habitual conlleva el consumo de anti-depresivos, anticonvulsivos y relajantes que pueden tener efectos secundarios y contraindicaciones frecuentes. Estos medicamentos principalmente combaten el síntoma, el dolor, pero no su causa. En contrapartida, existen complementos alimenticios que podemos recomendar desde la Oficina de Farmacia, y cuya fórmula natural ayuda a atacar a la causa sin necesidad de provocar efectos secundarios para el paciente. Gracias a su composición a base de ingredientes de origen natural suponen una ayuda nutricional en este tipo de neuropatías.

Hay varios nutrientes que pueden ser de ayuda en este tipo de dolor:

- **Uridina:** La Uridina Monofosfato (UMP) es un nucleótido que ayuda en la regeneración de los nervios, es un ladrillo necesario para la fabricación de las membranas de los axones y vainas de mielina. Este nutriente ayuda en la regeneración axonal, mielinización y en la disminución del dolor, ya que se une a receptores modulares del dolor.

## EXISTEN COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS CUYA FÓRMULA NATURAL AYUDA A ATACAR LA CAUSA DEL DOLOR SIN NECESIDAD DE PROVOCAR EFECTOS SECUNDARIOS

- **Polifenoles y Quinonas (PQQ):** Neuroprotectores de origen natural con propiedades antioxidantes que ayudan a reducir la producción de sustancias proinflamatorias y, por tanto, a reducir el dolor.

- **L-metilfolato:** Forma activa del Ácido fólico (o vitamina B9), vitamina que contribuye al proceso de división celular y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

- **Vitamina B12:** Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal, a la vez que ayuda también a disminuir el cansancio y la fatiga.

- **Magnesio:** Contribuye al proceso de división celular, al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Algunos de estos nutrientes se pueden adquirir a partir de la dieta habitual en las cantidades recomendadas. Sin embargo, normalmente es difícil asegurarse de que los pacientes con dolor neuropático tomen la cantidad adecuada diaria para que puedan ayudarle a la causa de dicho dolor. De ahí la importancia que tenemos desde la farmacia para ayudar a poner freno a estos malestares neuropáticos con complementos alimenticios seguros y bien tolerados que permitan disfrutar de una buena calidad de vida a nuestros pacientes. +

#### Referencias:

1. Sociedad Española del Dolor. 2022. Solo el 18% de las Unidades del Dolor españolas cubren toda la cartera de servicios necesaria para aliviar el dolor más complejo, que padece el 7% de la población. [online] Available at: <https://www.sedolor.es/solo-el-18-de-las-unidades-del-dolor-espanolas-cubren-toda-la-cartera-de-servicios-necesaria-para-aliviar-el-dolor-mas-complejo-que-padece-el-7-de-la-poblacion/> [Accessed 10 June 2022].
2. Consalud. 2022. Día Mundial dolor: ¿cuántas personas lo sufren en España?. [online] Available at: [https://www.consalud.es/pacientes/dolor-cuantas-personas-espana-ven-afectados-diariamente\\_103844\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/dolor-cuantas-personas-espana-ven-afectados-diariamente_103844_102.html) [Accessed 10 June 2022].
3. Sociedad Española del Dolor. 2022. El 91% de las personas con dolor crónico asegura que el confinamiento le ha afectado emocionalmente. [online] Available at: <https://www.sedolor.es/el-91-de-las-personas-con-dolor-cronico-asegura-que-el-confinamiento-le-ha-afectado-emocionalmente/> [Accessed 10 June 2022].
4. Sociedad Española del Dolor. 2022. Consejos y recomendaciones sobre el Dolor - Sociedad Española del Dolor. [online] Available at: <https://www.sedolor.es/pacientes/consejos-y-recomendaciones/> [Accessed 10 June 2022].

**ACTUALMENTE, EL TRATAMIENTO HABITUAL CONLLEVA EL CONSUMO DE ANTIDEPRESIVOS, ANTICONVULSIVOS Y RELAJANTES QUE PUEDEN TENER EFECTOS SECUNDARIOS Y CONTRAINDICACIONES FRECUENTES**