

Butlletí Gerència Territorial

L'atenció primària de Lleida impulsa un projecte per diagnosticar i tractar el dolor crònic



Un equip de metgesses i infermeres dels CAP Cappont i Bordeta-Magraners de Lleida van impulsar un grup de treball sobre les síndromes de sensibilització central (SSC), entre les quals es troba la fibromiàlgia. L'objectiu és abordar, diagnosticar i tractar, des de l'atenció primària, el dolor crònic que causen. El grup treballa conjuntament amb la Unitat de les SSC, ubicada a l'Hospital Universitari de Santa Maria i liderada per Lluís Rosselló, per consensuar una formació bidireccional especialitzada.

El grup, que està format per Maria Antònia Barco, metgessa del CAP Cappont; Mar Navarro, metgessa del CAP Bordeta-Magraners, i Pau Forns i Maria Roca, infermeres del CAP Cappont, ha establert un punt de contacte amb la unitat especialitzada, per tal d'ampliar coneixements i així transmetre'ls a la resta d'equips d'atenció primària. "Tot i que va augmentant-ne la incidència, la fibromiàlgia segueix sent una malaltia desconeguda; cal més formació i conscienciació", afirma Barco. "La idea és consensuar la informació i crear uns criteris per diagnosticar i abordar el dolor crònic des de l'atenció primària", afegeix.

D'aquesta manera, a banda del seguiment farmacològic i de les derivacions a la unitat d'expertesa, per tal que valori el tractament amb teràpia cognitivoconductual, rehabilitació, etc., el personal mèdic i d'infermeria de l'atenció primària farà educació sanitària per explicar en què consisteixen aquestes malalties. Així, informaran el pacient que són malalties cròniques, que cursen amb brots (aquest punt pot reduir els nivells d'ansietat de les persones afectades i millorar-ne el dolor). Així mateix els proporcionaran informació sobre tallers, exercici físic aeròbic i alimentació saludable. "Està comprovat que l'exercici aeròbic millora la simptomatologia de la fibromiàlgia. Una bona higiene del son, amb un bon descans nocturn, també pot ajudar aquests pacients a tenir una millor qualitat de vida", explica Maria Antònia Barco.

Altres activitats

El dolor crònic és un dels principals reptes de salut que afronten els sistemes sanitaris. A causa de l'envelliment de la població i la cronificació de moltes patologies, cada vegada més persones pateixen dolor crònic.

Per aquest motiu, l'Equip d'Atenció Primària Tàrrega va crear el 2018 el projecte Salut en Xarxa, que connecta totes les institucions, entitats i associacions que treballen per promoure hàbits saludables i millorar la qualitat de vida dels usuaris. Aquesta xarxa inclou, entre d'altres, l'Associació de Fibromiàlgia i Dolor Crònic (APADOC), l'Associació

Butlletí Gerència Territorial

contra el Càncer, l'Associació de Dones Arrel, etc., que organitzen activitats a algunes de les quals els professionals sanitaris poden derivar-hi pacients.

Alguns exemples d'aquestes activitats són els següents:

Programa 'Ens movem', adreçat a persones de 40 a 65 anys, afectades de dolor crònic o fibromiàlgia. Es tracta de 55 minuts de gimnàstica suau tres dies a la setmana. Activitat conjunta coordinada per l'EAP Tàrrrega i l'Ajuntament.

Programa 'Caminant, fem salut', consisteix a fer caminades setmanals conjuntes, de curta distància, adreçades a persones que no fan exercici físic habitualment, amb l'objectiu que s'iniciïn en aquest hàbit, surtin de casa, facin amistats, etc. Activitat conjunta coordinada per l'EAP Tàrrrega, l'Ajuntament i el Consell Comarcal de l'Urgell.

Grups d'Esquena i Reforç de Genolls, dirigit per l'Equip de Fisioterapeutes del Servei de Rehabilitació del CAP II (Hospital Universitari de Santa Maria) de GSS.

Ioga per a professionals, de l'EAP Tàrrrega. Una sessió, un cop per setmana, per alliberar tensions, fer estiraments i practicar l'equilibri.

Fisioteràpia aquàtica, ioga i exercici físic, adreçats a persones afectades de càncer, per millorar-ne la mobilitat i altres dolències. Activitat conjunta coordinada per l'EAP Tàrrrega i l'Associació del Càncer.