

Catastrofización al dolor, autopercepción del descanso y su correlación con el ejercicio físico

Lucas Mamud Meroni¹, Daniela Ortega¹, María Luz Profili Fadel^{1,2}, Gustavo Gassano^{1,3,4}, Karina Rodríguez^{1,3,4}

(1)Centro Integral de Neurociencias aplicadas CINA. (2) Hospital Municipal "María Eva Duarte de Perón" Coronel Dorrego; (3)NEUFISUR, Dpto. de Física, Universidad Nacional del Sur; (4) IFISUR-CONICET

INTRODUCCIÓN

Durante la experiencia del dolor aspectos cognitivos y afectivos están involucrados en la evaluación de las percepciones de las potenciales amenazas que puedan magnificarla. La catastrofización es un aspecto de la personalidad de los sujetos que sufren dolor crónico, caracterizada por rumiación cognitiva, magnificación y desesperanza⁽¹⁾.

Tanto los rasgos catastróficos, como el descanso durante el sueño y el ejercicio físico (EF) parecen ser variables importantes en el proceso de cronificación del dolor^(2,3).

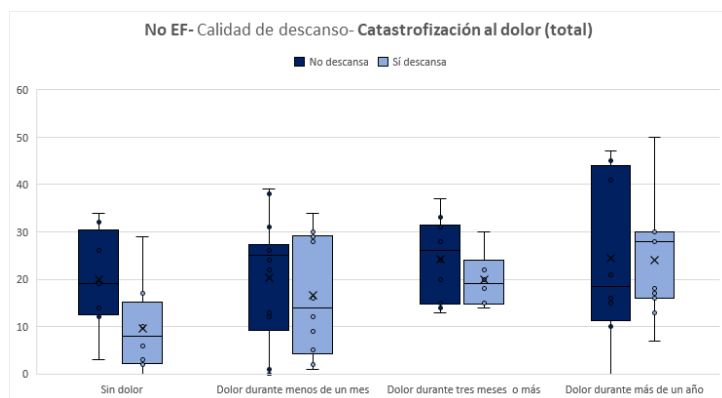
OBJETIVOS

Observar la relación entre el hábito del ejercicio físico (EF), la catastrofización al dolor y la autopercepción de descanso durante las horas de sueño, en distintos grupos según la persistencia del dolor en el tiempo.

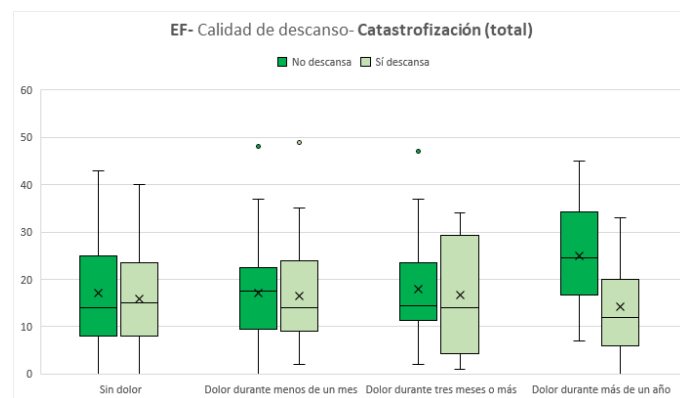
METODO

Se realizó un estudio de tipo cualitativo y transversal. La muestra estuvo integrada por un total de 411 participantes, mayores de 18 años, a través de una convocatoria abierta y voluntaria por redes sociales. Los datos se obtuvieron por medio de una encuesta descriptiva mixta sobre hábitos, actividades de la vida diaria, salud y experiencias de dolor físico. En la misma se incluyeron los cuestionarios de Catastrofización ante el dolor (CAT)⁽⁴⁾, de ansiedad (STAI-R), optimismo (LOT-r) y kinesiophobia (TAMPA).

RESULTADOS



No EF: no realiza ejercicio físico.



EF: realiza ejercicio físico.

CONCLUSIÓN

Observamos que parece existir una relación indirecta entre los niveles de catastrofización al dolor y la autopercepción del descanso durante el sueño, donde el CAT presenta medianas más altas cuando se tiene una peor autopercepción del descanso. Este fenómeno parece acrecentarse entre mayor sea el tiempo de persistencia del dolor.

Al introducir la variable de EF, los puntajes del CAT muestran una tendencia a igualar las medianas y las dispersiones, siendo más bajos en comparación con los grupos que no realizan EF. Sin embargo, esto no sucede en el grupo de personas que tienen dolor durante más de un año.

Nuestra hipótesis para este fenómeno observado es que el EF podría tener efectos moduladores sobre la catastrofización al dolor. No obstante, en las situaciones en el que exista una persistencia del dolor más allá del año, la autopercepción del descanso parece tener un mayor impacto sobre los puntajes del CAT.

1. Petrini L and Arendt-Nielsen L (2020) Understanding Pain Catastrophizing: Putting Pieces Together. Front. Psychol. 11:603420

2. Wilt JA, et al. A multilevel path model analysis of the relations between sleep, pain, and pain catastrophizing in chronic pain rehabilitation patients. Scand J Pain (2015)

3. Chung Jung Mun et al (2019). Linking Nonrestorative Sleep and Activity Interference Through Pain Catastrophizing and Pain Severity: An Intraday Process Model Among Individuals With Fibromyalgia, The Journal of Pain, Vol 00, No 00 (), 2019: pp 1-11

4. María José Lami, María Pilar Martínez, Elena Miró y Ana Isabel Sánchez (2013). versión española de "La escala de catastrofización al dolor": Estudio psicométrico en mujeres sanas, Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 21, N° 1, 2013, pp. 137-156