

Rasgo de ansiedad, autopercepción del descanso y su correlación con el ejercicio físico en personas con dolor

Daniela Ortega¹, Lucas Mamud Meroni¹, María Luz Profili Fadel^{1,2}, Gustavo Gassaneo^{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

El dolor crónico se lo puede definir como aquel que se percibe por un tiempo no menor a tres meses, se considera que entre los parámetros psicológicos más importantes asociados al aumento del dolor, el malestar emocional y la discapacidad física figuran la ansiedad y el miedo al dolor, la indefensión, y la catastrofización al dolor.^(1,2)

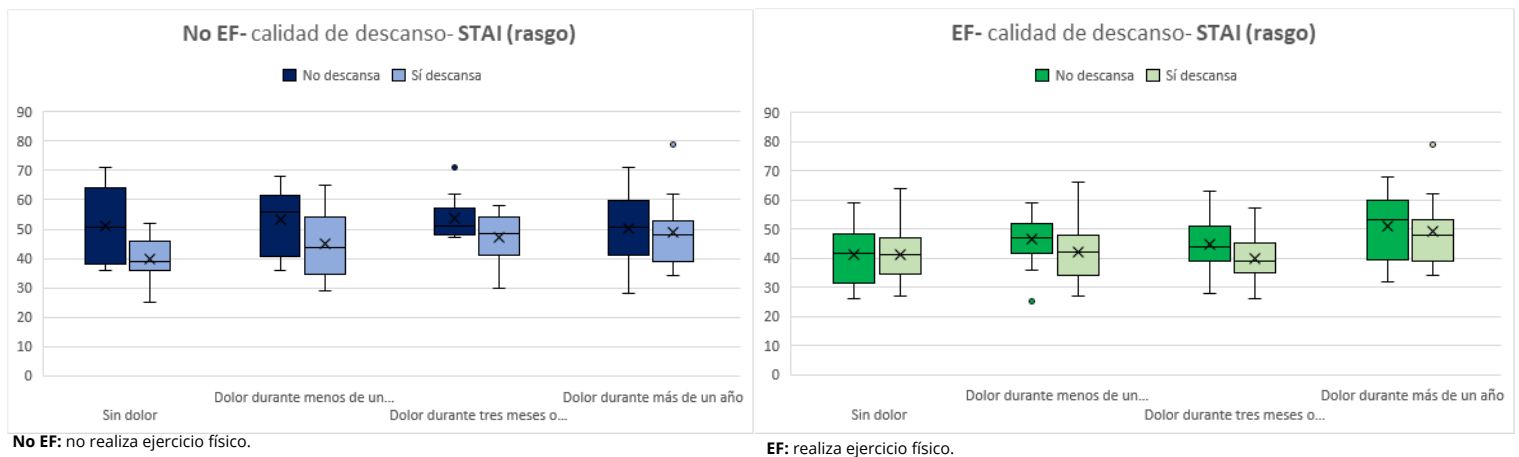
OBJETIVOS

Observar la relación entre el hábito del ejercicio físico (EF), el rasgo de ansiedad 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), de ansiedad (STAI-R)⁽³⁾, optimismo (LOT-r) y kinesiofobia (TAMPA). Los puntos de corte para STAI-r son considerados bajos en puntajes <30, medio entre 30-44 y alto >45

RESULTADOS



CONCLUSIÓN

En términos generales la muestra presenta un rasgo ansioso mediano- alto. El STAI-r presentó puntajes altos en los grupos de personas con dolor por más de un año, independientemente de la autopercepción del descanso y el ejercicio físico. Lo cual podría corresponderse con la característica de personalidad relacionada a la persistencia del dolor de larga duración, ya que la bibliografía describe a este grupo de personas con rasgos de personalidad ansiosos y catastrofistas. Una conclusión parcial sobre la relación entre el rasgo de ansiedad y calidad de descanso subjetiva es que los grupos con puntajes más altos en el STAI manifiestan una peor autopercepción de descanso. Con respecto al ejercicio físico se observó que los grupos que lo realizan tienden a tener menores puntajes en el STAI-r, incluso en todos los grupos con dolor menor a un año de duración llegó a igualarse con los grupos que no manifiestan dolor.

1. Jacqui R. Clark . Jo Nijs, Gillian Yeowell, Paul Holmes, Peter C. Goodwin (2019). Trait sensitivity, anxiety and personality are predictive of central sensitization symptoms in patients with chronic low back pain. World Institute of Pain, 1530-7085/18
2. Joannes M Hallegraeff et al.(2019). State anxiety improves prediction of pain and pain-related disability after 12 weeks in patients with acute low back pain: a cohort study. 836-9553/© 2019 Australian Physiotherapy Association. Published by Elsevier B.V.
3. C.D. Spielberg, R.L. Goursuch, R.E. Luschene (1997) STAI cuestionario de ansiedad rasgo MANUAL. TEA