

CARTA AL EDITOR

DOLOR CRÓNICO Y DEPRESIÓN

Chronic pain and depression

POR

GUSTAVO TRIVILION

Doctor en Ciencias Odontológicas, LUZ. Profesor invitado Postgrado de Rehabilitación Bucal, FOULA.

Practica privada. Barinas-Venezuela.

gtrivillion@gmail.com

 orcid.org/0000-0003-0399-2562

La depresión y el dolor tienen lazos indisolubles, pues comparten un vínculo más estrecho de lo que se pueda imaginar. La presencia de ambas patologías tiene serias repercusiones para el paciente, ya que implica un deterioro biopsicosocial muy importante para el paciente y su entorno.

Según la Asociación internacional para el estudio del dolor (IASP, por sus siglas en inglés) el dolor es “una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a una lesión real o potencial o descrita en los términos de dicha lesión”¹. En este concepto queda explícita la importancia del componente emocional para dar luces en la comprensión de esta relación: dolor crónico y depresión.

Se ha descrito una hipótesis capaz de integrar el conocimiento disponible de la fisiopatología del dolor crónico y la depresión. Un estresor persistente en el tiempo alteraría el eje hipotálamo hipófisis adrenal (HHA), aumentando la liberación de cortisol, que provoca cambios desadaptativos con la consecuente desregulación de factores inflamatorios, disminución de la neurogénesis y la transmisión monoaminérgica, estas últimas, implicadas tanto en la depresión como en la modulación descendente del dolor.

¿Cómo se relacionan la depresión y el dolor? Su relación es fisiológica y se desarrolla por:

- **Amplificación del dolor:** Las personas con depresión tienden a percibir el dolor de manera más intensa, incluso si la lesión o enfermedad subyacente es leve.
- **Mayor sensibilidad al dolor:** El cerebro de quienes sufren depresión puede ser más sensible a las señales de dolor, lo que lleva a una experiencia de dolor más prolongada y debilitante.
- **Dificultad para manejar el dolor:** La depresión puede dificultar la capacidad de una persona para hacer frente al dolor crónico, lo que a menudo conduce a sentimientos de desesperanza y frustración.
- **Círculo vicioso:** El dolor crónico puede desencadenar depresión, y la depresión puede empeorar el dolor crónico, creando un ciclo difícil de romper.

Se debe tener claro que existen factores que contribuyen a esta conexión como son:

- **Cambios químicos en el cerebro:** Tanto la depresión como el dolor crónico están asociados con alteraciones en los neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina.
- **Inflamación:** La depresión se ha relacionado con niveles elevados de inflamación en el cuerpo, lo que también puede contribuir al dolor crónico.
- **Estrés:** El estrés crónico, un factor de riesgo tanto para la depresión como para el dolor, puede alterar la forma en que el cuerpo responde al dolor.

Con respecto al tratamiento de la depresión y el dolor crónico, a menudo este implica un enfoque multidisciplinario que puede incluir:

- **Antidepresivos:** Estos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas de la depresión y reducir la percepción del dolor.
- **Analgésicos:** Los medicamentos para el dolor pueden ayudar a controlar el dolor físico, pero es importante usarlos bajo la supervisión de un médico.
- **Terapia:** La terapia cognitivo-conductual (TCC), puede enseñar a las personas habilidades para manejar el dolor y la depresión.
- **Ejercicio:** La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo y reducir el dolor.
- **Mindfulness y meditación:** Estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la capacidad de manejar el dolor.

En el ámbito odontológico puede mencionarse una serie de patologías, como lo son los trastornos temporomandibulares, que la mayoría de las veces cursan con dolor crónico, que pueden estar asociados con una patología del estado del ánimo. La depresión o la ansiedad unidas a un diagnóstico incorrecto y, por ende, a un tratamiento equivocado, acarrearán una espiral de situaciones perjudiciales para el paciente, sin duda evitables, debido a la ignorancia acerca de la asociación entre dichas patologías.

En conclusión, tanto el dolor crónico como la depresión y/o la ansiedad son condiciones tratables. Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado pueden mejorar significativamente los síntomas y la calidad de vida de las personas afectadas, por ello, es fundamental visibilizar la conexión entre el dolor crónico y la depresión. Promover la investigación, mejorar el acceso a tratamientos efectivos y reducir el estigma son pasos cruciales para mejorar la vida de quienes viven con estas condiciones.

Bibliografía

1. Pérez Fuentes J. Versión actualizada de la definición de dolor de la IASP: un paso adelante o un paso atrás. Rev. Soc. Esp. Dolor [Internet]. 2020 Ago [citado 025 Abr 05]; 27(4): 232-233. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462020000400003&lng=es. Epub 13-Oct-2020. <https://dx.doi.org/10.20986/resed.2020.3839/2020>.