

“Terapia Cognitivo-Conductual en el tratamiento del paciente con dolor crónico: ¿hacia dónde vamos?”

Miguel A. Vallejo

Psicólogo

Catedrático de Terapia Cognitivo Conductual

Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia. UNED

Madrid, 17 de noviembre de 2017

Importancia de los aspectos psicológicos

- Más de 50 años desde la teoría de la puerta de Melzack y Wall. El dolor desde un enfoque BioPsicoSocial
- Taxonomía basada en la evidencia científica: Analgesic, Anesthetic, and Addiction Clinical Trial Translations, Innovations, Opportunities, and Network (ACTION)-American Pain Society (APS) Pain Taxonomy (AAPT) (Fillingim y cols., 2014)
 - Dimensiones:
 1. Criterios diagnósticos
 2. Características comunes
 3. Comorbilidades médicas
 4. Consecuencias neurobiológicas, psicosociales y funcionales
 5. Mecanismos psicológicos, factores de riesgo y de protección

Factores psicológicos más relevantes

- Aspectos cognitivos
 - Catastrofismo
 - Autoeficacia
 - Afrontamiento
- Aspectos conductuales
 - Actividad/Depresión
 - Miedo/Ansiedad
- Aspectos contextuales
 - Conductas de dolor
 - Aceptación/Flexibilidad psicológica
- Actividad física
 - Movimiento
 - Sueño
 - Fatiga

La utilidad de la Terapia Cognitivo Conductual

- Múltiples revisiones y meta-análisis (Williams, Eccleston y Morley, 2012)
 - Comparado con tratamiento usual o lista de espera:
 - ✓ pequeñas mejoras en dolor, discapacidad
 - ✓ moderadas en estado de ánimo y catastrofismo
 - ✓ a 6/12 meses sólo mejora estado de ánimo
 - Comparado con tratamiento control activo:
 - ✓ no diferencias en dolor y estado de ánimo
 - ✓ a 6/12 meses sólo mejora en discapacidad
- Resumen de la evidencia (Ehde, Dillworth y Tuner, 2014)
 - Comparado con tratamiento usual o lista de espera:
 - ✓ Efecto pequeño/medio en intensidad de dolor, catastrofismo, y estado de ánimo
 - ✓ Efecto pequeño en discapacidad e interferencia en actividades
 - Tratamiento bien establecido para el dolor crónico:
 - ✓ No comparar con otros tratamientos
 - ✓ Identificar moderadores y variables que den razón de la eficacia

¿Qué funciona en la Terapia Cognitivo Conductual?

- Múltiples técnicas ->
 - Flexibilidad psicológica (aceptación) (Akerblom y cols. 2015)
 - Estrategias de afrontamiento (Burns y cols., 2015)
- Factores sociales ->
 - Dolor social, estigma, relaciones terapéuticas
 - Expectativas de resultado y efecto placebo

Explaining Pain

Regulación top-down



RESEARCH
EDUCATION
TREATMENT
ADVOCACY



The Journal of Pain, Vol 16, No 9 (September), 2015: pp 807-813
Available online at www.jpain.org and www.sciencedirect.com

Critical Review

Fifteen Years of Explaining Pain: The Past, Present, and Future

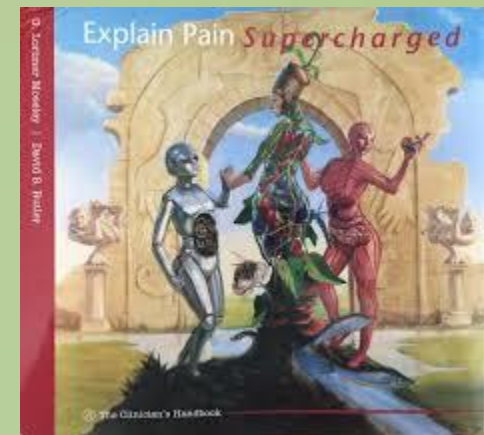
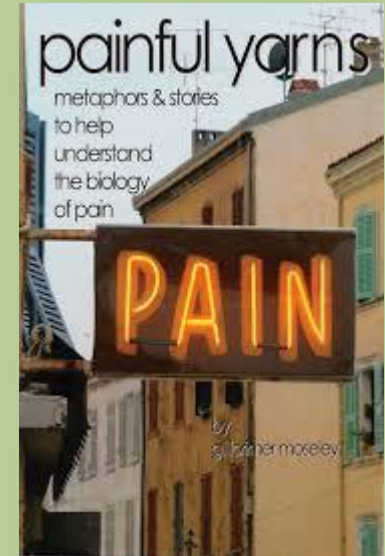
G. Lorimer Moseley^{*,†} and David S. Butler^{*,‡}

^{*}Sansom Institute for Health Research, University of South Australia, Adelaide, Australia.

[†]Neuroscience Research Australia, Sydney, Australia.

[‡]Neuro-Orthopaedic Institute, Adelaide, Australia.

Abstract: The pain field has been advocating for some time for the importance of teaching people how to live well with pain. Perhaps some, and maybe even for many, we might again consider the possibility that we can help people live well without pain. Explaining Pain (EP) refers to a **range of educational interventions** that aim to change one's **understanding of the biological processes** that are thought **to underpin pain as a mechanism to reduce pain itself**. It draws on educational psychology, in particular conceptual change strategies, **to help patients understand current thought in pain biology**. The core objective of the EP approach to treatment is **to shift one's conceptualization of pain from that of a marker of tissue damage or disease to that of a marker of the perceived need to protect body tissue**. Here, we describe the historical context and beginnings of EP, suggesting that it is a pragmatic application of the biopsychosocial model of pain, but differentiating it from cognitive

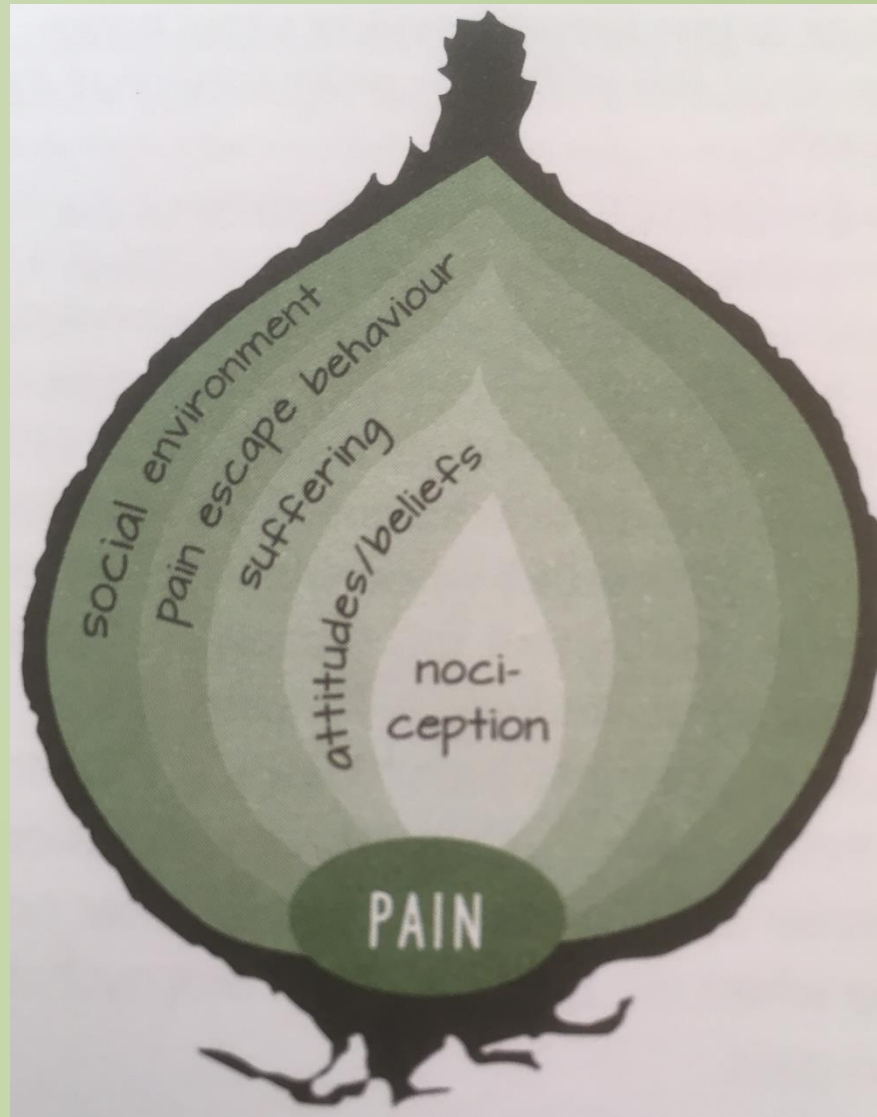


Explaining Pain

Regulación top-down

Dolor

- SENTIMIENTO/emoción
- Siempre se siente
- Se localiza en un lugar
- Ocurre en organismos vivos
- A menudo genera miedo

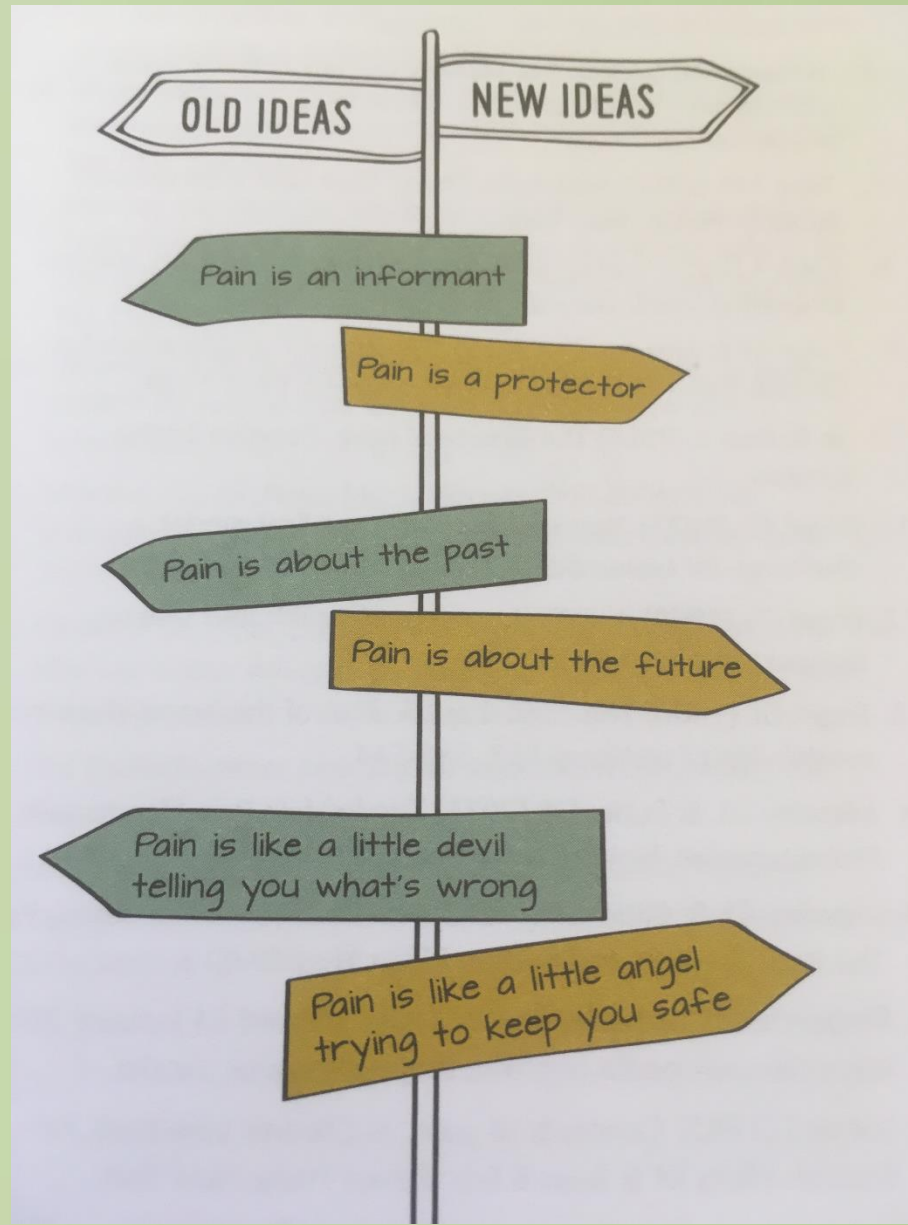


Nocicepción

- Actividad neuronal
- Nunca se siente
- Nunca se localiza en un lugar
- Puede ocurrir in vitro
- No puede generar miedo

Explaining Pain

Regulación top-down

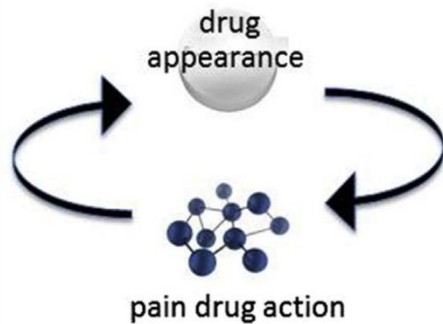


Regulación top-down y placebo

Klinger y Flor, 2013

Learning model:
Classical Conditioning

Association



sight, smell, taste, feeling + drug action

Open medication

- Advise patient to pay attention when taking analgesics: sight, smell, taste, feeling.
- Advise patient to take analgesics in a positive internal and external situation / context (association with positive consequences).
- Encourage the patient to associate analgesics with other pain reducing techniques (e.g. relaxation or other psychological pain interventions).
- Placebos reactivate previous experiences. Support the patient to recall these positive memories or – in case of negative experiences – to downplay his or her negative memories.

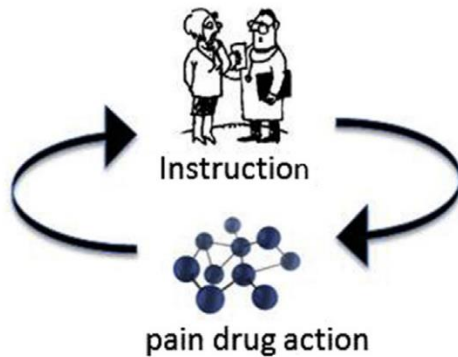
Regulación top-down y placebo

Klinger y Flor, 2013

Cognitive model:
Expectancy via Instruction

Instruction

modulation of expectancy + drug action



Open medication

- What? Emphasize the positive aspects of pain medication. Explain the realistic effects of the drug. Do not overestimate the side effects!
- Why? Explain the mechanisms of drug action.
- How? Explain the starting points of the drug with respect to the pain symptoms.
- When? Explain the course of the drug action, avoid unrealistic promises.

A modo de conclusión

- La TCC es el *gold standard* del tratamiento psicológico del dolor
- Considerar el dolor como una emoción, alejándolo del aspecto sensorial
- Promover la flexibilidad psicológica y el conocimiento de la modulación psicobiológica del dolor
- Fortalecer la relación terapéutica
 - Validar el sufrimiento
 - Potenciar las expectativas positivas y reducir las negativas
- Diseminar las aplicaciones: Internet
 - Identificar personas y características apropiadas
 - Integrado con los tratamientos cara a cara

