



El Curso de Verano de la Sociedad Española del Dolor reúne en Santiago a expertos de todo el país para analizar los beneficios de los hábitos saludables

El círculo vicioso de la obesidad, la inactividad y el dolor crónico

- ***En España, se estima que cerca de nueve millones de personas conviven con dolor crónico. En muchos casos, el dolor limita la movilidad, favorece el sedentarismo y acelera el deterioro muscular y articular***
- ***“Los hábitos saludables son auténticos reprogramadores de nuestra edad biológica que tienen el potencial de modular la neuroinflamación, regular el eje intestino-cerebro y modificar la memoria molecular del dolor”, comenta el Dr. Hermann Ribera, presidente de la SED***
- ***“La inactividad es a la vez causa y consecuencia del dolor. Se genera un círculo vicioso que debemos romper mediante una actividad física adaptada a cada persona”, dice el Dr. Xoán Miguéns, director del Curso***
- ***“No solo heredamos nuestros genes; la alimentación, la obesidad, el estrés o el propio dolor pueden modificar cómo se expresan”, apunta el Prof. Carlos Goicoechea***





Santiago, 10 de julio de 2026. La relación entre obesidad y dolor es bidireccional y va mucho más allá de la carga articular. Involucra inflamación crónica de bajo grado, neuroinflamación, alteraciones del sueño, afectación de la microbiota, sensibilización central y factores epigenéticos. Estos son algunos de los principales mensajes del Curso de Verano '**Dolor, obesidad, nutrición y longevidad saludable**', organizado por la **Sociedad Española del Dolor (SED)** en Santiago de Compostela.

El **Dr. Hermann Ribera, presidente de la SED**, destaca que el curso de Santiago “ha puesto de manifiesto la necesidad de abordar el dolor desde una perspectiva multidisciplinar que integre nutrición, metabolismo, ejercicio físico y longevidad saludable”. “Desde la SED seguiremos impulsando una formación científica rigurosa y actualizada para dar respuesta a los nuevos retos de la medicina del dolor”.

Según el presidente, “el dolor crónico no debe aceptarse como una consecuencia inevitable de la edad”. “Los hábitos saludables no son meras recomendaciones de bienestar, sino auténticos reprogramadores de nuestra edad biológica que tienen el potencial de modular la neuroinflamación, regular el eje intestino-cerebro y modificar la memoria molecular del dolor”.

La inactividad, causa y consecuencia del dolor

El **Dr. Xoán Miguéns, director del curso y especialista en Medicina Física y Rehabilitación**, explica que la relación entre obesidad y dolor va mucho más allá de la sobrecarga mecánica sobre las articulaciones. “La inactividad es a la vez causa y consecuencia del dolor. Se genera un círculo vicioso que debemos romper mediante una actividad física adaptada a cada paciente”, afirma.

En España, se estima que cerca de nueve millones de personas conviven con dolor crónico. En muchos casos, el dolor limita la movilidad, favorece el sedentarismo y acelera el deterioro muscular y articular. Esta pérdida de capacidad funcional incrementa de nuevo el dolor y dificulta todavía más mantener un estilo de vida activo, lo que perpetúa un proceso que también favorece el desarrollo y el mantenimiento de la obesidad.

Frente a esta situación, los especialistas insisten en que el ejercicio físico constituye una de las herramientas terapéuticas más eficaces. No se trata de practicar deporte de alta intensidad, sino de realizar una actividad física adaptada a las características de cada persona, con ejercicios orientados a mejorar la



movilidad, mantener la masa muscular y recuperar la funcionalidad, como señala el Dr. Xoán Miguéns.

Hábitos que pueden modificar la respuesta del organismo

El curso también aborda cómo la alimentación, la obesidad, el estrés o el propio dolor influyen sobre mecanismos biológicos que condicionan la evolución de las enfermedades. El **Dr. Carlos Goicoechea, catedrático de Farmacología de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid**, explica que estos factores actúan a través de mecanismos epigenéticos, capaces de modificar la expresión de determinados genes sin alterar el ADN.

“El color de los ojos y del pelo, la altura o el grupo sanguíneo son características personales que vienen determinadas por los genes presentes en nuestras células. Dan lugar a las proteínas necesarias para conformar estos caracteres y para desarrollar funciones fisiológicas; sin embargo, la presencia de dichos genes no garantiza necesariamente su expresión. De hecho hay mucha evidencia que demuestra que, en numerosos casos, son factores externos, como la alimentación, el estrés, enfermedades como la obesidad, etc., los que determinan que se sinteticen determinadas proteínas o se bloqueen otras. Son los llamados factores epigenéticos”, explica el Prof. Goicoechea.

Estos factores epigenéticos provocarán cambios, reversibles o no, que pueden, por ejemplo, agravar enfermedades como el dolor. Por eso un mismo fármaco puede tener efectos diferentes en distintos pacientes (en función de sus características genéticas), pero también en la misma persona, en diferentes momentos, según cómo esos factores epigenéticos pueden haberle afectado.

El dolor es también un factor epigenético: su presencia puede modificar la expresión de proteínas que agraven la situación del paciente, o facilitar la cronificación, así como favorecer la aparición de comorbilidades, relacionadas o no, con dicho dolor, indica el Prof. Carlos Goicoechea.

“Aprender a revertir los efectos de esos factores epigenéticos contribuirá, sin duda, a aliviar el dolor del paciente, y a encontrar remedios farmacológicos más eficaces y personalizados. Al fin y al cabo, como dijo Ortega, yo soy yo y mi circunstancia”, apunta el especialista en Farmacología.



Envejecimiento saludable

Además de analizar la relación entre obesidad y dolor, el curso ha abordado los factores que favorecen un envejecimiento activo y saludable. Los expertos coinciden en que mantener una alimentación de perfil antiinflamatorio, realizar actividad física de forma regular, dormir con calidad, conservar una vida social activa y reducir el estrés son hábitos que contribuyen no solo a vivir más años, sino también a hacerlo con mejor salud y menor carga de dolor.

Con este enfoque multidisciplinar, la Sociedad Española del Dolor pretende poner el foco en la prevención y transmitir un mensaje claro: el dolor crónico, la obesidad y el envejecimiento saludable forman parte de un mismo proceso sobre el que es posible actuar mediante intervenciones basadas en la evidencia científica y la promoción de estilos de vida saludables.

Sobre la Sociedad Española del Dolor

La Sociedad Española del Dolor (SED) es una asociación profesional, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, fundada en junio de 1990 con la intención de promover trabajos científicos sobre los mecanismos y el tratamiento del dolor, sensibilizar a la sociedad sobre esta problemática y fomentar la mejora constante en la valoración y la terapia de los pacientes que sufren dolor. La SED es el capítulo español de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) así como el capítulo español de la Federación Europea de Sociedades del Dolor (EFIC), que a su vez son referencia para temas de dolor en la Organización Mundial de la Salud. En la SED, que cuenta actualmente con más de 1.500 socios, se integran profesionales de distintas especialidades y grados: médicos, enfermeros, farmacólogos, psicólogos, biólogos, fisioterapeutas y científicos de diversa índole.

Más información: comunicacion@sedolor.es