



Puesta en marcha del curso “Actúa ante el dolor crónico” dirigido a pacientes y familiares

- La **Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)** y la **Fundació Salut i Envel·liment UAB** han desarrollado, en colaboración con la **Fundación Grünenthal**, un curso dedicado íntegramente al dolor crónico.
- La plataforma Coursera ofrece este curso en un entorno de aprendizaje autónomo online dirigido a pacientes, familiares y cuidadores para mejorar el autocuidado de su salud.

Madrid, 16 de enero de 2019.- El dolor, especialmente el dolor crónico, es un problema de salud que afecta a la calidad de vida de quien lo sufre. Estudios recientes muestran que el dolor crónico afecta a más de 6 millones de personas adultas en España y es el principal impacto negativo en salud. Por este motivo, la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y la Fundació Salut i Envel·liment UAB, en el marco de la Universidad Salud y Bienestar (antes Universidad de los Pacientes) han desarrollado, en colaboración con la Fundación Grünenthal, un curso MOOC gratuito (Massive Open Online Courses, por sus siglas en inglés) sobre el manejo del dolor crónico, a través de una de las plataformas educativas online más relevante a nivel mundial. En este caso, la plataforma ofrece un curso íntegramente desarrollado para pacientes y cuidadores en español (accesible desde <https://www.coursera.org/learn/actua-dolor-cronico>).

Con el objetivo de dar respuesta a las necesidades derivadas de la experiencia de convivir con dolor, el curso ‘Actúa ante el dolor crónico’ ofrece una aproximación multidimensional que permite comprender mejor cómo afecta, y de qué manera, a la persona que lo sufre. **Laura Fernández, investigadora y responsable del curso de la Fundació Salut i Envel·liment UAB**, asegura que “a través del aprendizaje online se ofrecen las herramientas necesarias para que las personas que lidian diariamente con el dolor asuman un rol más activo en el tratamiento de su enfermedad”.

Es por este motivo que, antes del desarrollo del curso, se hizo una investigación para incorporar las necesidades, perspectivas y valores de las personas destinatarias a los contenidos y actividades. Asimismo, pese a que la metodología del curso se basa en el aprendizaje autónomo, también potencia el intercambio de experiencias. “De esta manera, tanto los familiares y cuidadores como las personas que sufren dolor pueden beneficiarse de las habilidades y estrategias de otras personas, que suelen poner en práctica y que les funciona”, ha comentado la experta Laura Fernández.

Este curso basa su enfoque en el abordaje cognitivo-conductual para el manejo del dolor, y quiere contribuir a la mejora de la percepción de la calidad de vida de la persona, especialmente cuando se acompaña de un seguimiento médico. “Un abordaje biopsicosocial ayuda a las personas a identificar qué patrones asumen en el afrontamiento del mismo, para poder adquirir habilidades, así como desarrollar formas

más adaptativas de responder al dolor”, ha señalado la coordinadora del curso, quien destaca “los beneficios de auto-observar el impacto de las emociones en la experiencia de sufrir dolor”, y “la necesidad de tomar consciencia del impacto de las conductas negativas sobre nuestra percepción”. Por otro lado, los hábitos de vida saludables también adquieren un papel fundamental en el curso, debido a que la alimentación o actividad física impactan positivamente en los aspectos cognitivos y emocionales. Estos, unidos a otros como la comunicación con el entorno, la higiene del sueño o mejorar el manejo de los tratamientos prescritos, acaban incidiendo finalmente en el afrontamiento del dolor.

Este tipo de intervención es complementaria al seguimiento realizado desde los servicios de salud y “no tiene el propósito de sustituir los consejos dados por el profesional de referencia”, aclara Laura Fernández. La especialista afirma que mejorar la calidad de vida de los pacientes es “extremadamente complejo porque existen una serie de factores del entorno y determinantes sociales que inciden también”. Por eso, el curso promueve la combinación de las estrategias psicoemocionales, las sanitarias así como potenciar la comunicación con el entorno cercano o fomentar el rol de las organizaciones de pacientes.

Fundació Salut i Envel·liment UAB

La Fundació Salut i Envel·liment UAB es un centro de referencia en investigación, gestión del conocimiento y formación de profesionales en el ámbito de la salud y del envejecimiento y lleva a cabo actividades en los ámbitos de las ciencias de la salud, el envejecimiento y la atención socio-sanitaria. La misión institucional de la FSiE-UAB es contribuir a la generación del conocimiento para la mejora de la salud y del proceso de envejecimiento de la población, y favorecer el desarrollo profesional y de las organizaciones en este ámbito. (<http://salut-envelliment.uab.es/>)

Fundación Grünenthal

La Fundación Grünenthal nació en el año 2000 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes con dolor, lo que queda patente en cada paso que da y en cada iniciativa en la que participa. Bajo esta premisa, sus actividades se sustentan en el desarrollo de iniciativas relacionadas con la investigación, la formación y la divulgación científica y social, para mitigar las repercusiones del sufrimiento y del deterioro en la calidad de vida de los pacientes que padecen dolor. Más información en: www.fundaciongrunenthal.es

Para más información contactar con:

Fundación Grünenthal

Beatriz Peñalba

E-mail: beatriz.penalba@grunenthal.com

Tel.: 91 301 93 00

Berbés Asociados

Ainara Vara / Diana Zugasti

E-mail: ainaravara@berbes.com / dianazugasti@berbes.com

Tel.: 91 563 23 00