

EL DOLOR EN PSORIASIS Y ARTRITIS PSORIÁSICA



ACCIÓN PSORIASIS



El dolor en la psoriasis y la artritis psoriásica: causas y consejos para hacerle frente

Reportaje elaborado por Mont Gálvez, enfermera y nutricionista del servicio Tándem de Acción Psoriasis, dónde hace un repaso al origen del dolor, los efectos que tiene y consejos para aliviarlo

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 88

Invierno 2016

- El dolor se produce cuando el sistema nervioso responde frente a un estímulo que está lesionando una parte del cuerpo o que puede llegar a hacerlo
- El dolor conlleva consecuencias a nivel físico, social y psico-emocional



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

EL DOLOR EN LA PSORIASIS Y LA ARTRITIS PSORIÁSICA: CAUSAS Y CONSEJOS PARA HACERLE FRENTE

Si algo nos hiera, nos quema o nos molesta, nos provoca dolor. Pero cuando nada de esto ocurre, ¿por qué sentimos dolor? A lo largo de la historia de la humanidad, el dolor ha suscitado muchos interrogantes. ¿Qué es? ¿Significa lo mismo para todos? ¿Realmente es algo que se pueda controlar? ¿Soportar? ¿Por qué se siente dolor en situaciones donde no hay un daño aparente? En el siguiente artículo, nuestra enfermera y nutricionista, **Mont Gálvez**, hace un repaso al origen del dolor, a cómo se manifiesta en las personas con psoriasis y/o artritis, los efectos que este tiene y consejos para aliviarlo.

El dolor es una percepción individual y subjetiva desagradable, que cada persona experimenta de forma diferente. **El dolor se produce cuando el sistema nervioso responde frente a un estímulo que está lesionando una parte del cuerpo o que puede llegar a hacerlo.**

Se puede presentar de forma localizada, en un área concreta del cuerpo, cuando la lesión se produce en huesos, articulaciones, músculos o en el tejido conectivo (que es el que establece conexión con los otros tejidos). Y de forma difusa, cuando se produce en órganos internos, donde el dolor puede sentirse en zonas distintas a la zona afectada.

Por otro lado, en ocasiones, un funcionamiento anormal del sistema nervioso provoca una sensación de dolor desproporcionada y errónea. A este tipo de dolor se le llama neuropático.

También podemos diferenciar entre el dolor que tiene como objetivo alertar de una lesión, es decir, un dolor agudo y de corta duración. Contrariamente, si el dolor forma parte de la enfermedad, instalándose como síntoma de ella y perdurando en el tiempo, se tratará de dolor crónico.

Tolerancia al dolor

La percepción sobre el dolor es muy subjetiva, solo cuantificable por la persona que lo sufre. Cada persona tiene su propio umbral del dolor y aunque hay escalas en el ámbito sanitario que pretenden cuantificar esta percepción, no es algo fácil de hacer. Existe un amplio abanico de elementos que intervienen en la tolerancia



al dolor. Estos son los propios elementos físicos personales como la edad, el sexo, la raza, los estados fisiológicos.... También son importantes los elementos psicológicos, ya que los diferentes estados emocionales podrían alterar nuestra tolerancia, y los elementos socioculturales, como por ejemplo, ciertas tradiciones que implican acciones que pueden causar dolor y elementos espirituales capaces de anular dicha sensación.

Dolor en la Psoriasis

En la psoriasis cutánea, el dolor que se presenta suele producirse cuando hay un exceso de sequedad en las lesiones de la piel y éstas se agrietan. Especialmente ocurre en las zonas

sometidas a movimiento como las palmas de las manos y las plantas de los pies, los codos y las rodillas. Este dolor se ocasiona debido a la pérdida de la integridad de la piel, acostumbra a ser agudo y desaparece cuando las lesiones cicatrizan.

La psoriasis en las uñas también puede producir dolor, limitando la realización de ciertos trabajos manuales.

Dolor en la artritis psoriásica

En este caso, el dolor puede estar relacionado con diferentes dolencias, como la inflamación del tejido articular, del líquido que amortigua las articulaciones, la inflamación de la inserción de un



tendón en la articulación o de los propios tendones o la inflamación de otras estructuras que pudieran formar parte de la articulación.

En la artritis, el dolor puede presentarse de manera aguda o crónica, de manera continua o intermitente. En algunos casos, se alivia con técnicas y tratamientos y, en otros, en cambio, podría llegar a despertarle por la noche y no mejora cuando está en reposo.

Cuando afecta a las articulaciones de las manos, el paciente puede notar por la mañana entumecimiento, dificultad para abrir y cerrar las manos, dolor y rigidez articular que va mejorando con el movimiento. A los síntomas articulares comentados se pueden asociar al cansancio y al mal estado general.

Hay que tener en cuenta que en algún momento de la vida, podemos padecer dolor articular y vertebral (lumbalgia...) de tipo degenerativo (artrosis). En estos casos se trata típicamente de un dolor mecánico, que se inicia o agrava con el movimiento y que mejora con el reposo. Además no suele acompañarse de signos inflamatorios como enrojecimiento ni calor articular y suele desaparecer en unos días. Cuando se duda sobre si el dolor está relacionado con la



Consejos Psoriasis

- Para disminuir el riesgo de que se formen fisuras debe **hidratarse muy bien la piel y usar queratolíticos** (fármacos que disuelven total o parcialmente la capa córnea de la piel). Si aun así, se siguen formando y el dolor es importante debemos consultar al dermatólogo.
- Cuando la psoriasis afecta a los pliegues (psoriasis inversa), también pueden producirse grietas en el fondo de ellos. En este caso, lo adecuado es procurar **secar la zona y el uso de pomadas similares a las que se aplican en la zona de los pañales de los bebés.**
- Cuando las lesiones de la piel y de las uñas producen dolor, estarían indicados tratamientos farmacológicos, como los **analgésicos comunes**, que ayudan a paliar el dolor agudo. Sería el especialista quien los recomendaría.
- Cuando este dolor se asocia al picor y no hay una contraindicación expresa, **podría aplicarse frío local**, en forma de gel frío, hielo u otras fuentes de frío, siempre protegiendo la piel con un tejido para evitar una quemadura.

artritis psoriásica o con alguna otra afección articular, es preciso acudir al reumatólogo.

Consejos Artritis

- Cuando se trata de una Entesitis (inflamación de la zona de inserción en el hueso de un músculo, tendón o ligamento), **la aplicación de frío en la zona afectada durante unos 10 minutos puede ayudar.**

- Cuando la articulación está inflamada, es necesario el descanso, es decir, no mover la zona afectada. Para ello, en ocasiones, **se colocan férulas de material rígido o semirrígido para inmovilizar la articulación inflamada.** No obstante, será imprescindible el seguimiento del especialista para comprobar que dicha férula hace la función adecuada.

- La rehabilitación y el ejercicio son fundamentales para mantener y mejorar la movilidad y funcionalidad de las articulaciones, en general, y también de aquellas que están afectadas. El reumatólogo o el fisioterapeuta serán quienes valorarán el ejercicio que puede realizar en función de si la artritis está activa o no. **En algunos casos, realizar ejercicio físico será tan importante como el tratamiento farmacológico,** aunque deberán evitarse los deportes de impacto como correr y saltar, siendo más aconsejables la natación, caminar o la bicicleta. Se debería, eso sí, **evitar el ejercicio físico cuando existe una rigidez.**

- Otras técnicas como **la electroterapia (microondas, ultrasonidos), los masajes, la quiropraxia o la osteopatía podrán ser eficaces,** siempre bajo la supervisión del especialista.

- El tratamiento **farmacológico adecuado está comprendido por una gran gama de medicamentos con efecto analgésico y antiinflamatorio.** Éste dependerá de si el dolor es agudo o crónico, de la intensidad del mismo y en algunos casos de la localización.

¿Qué efectos tiene el dolor sobre nosotros?

Consecuencias a nivel físico

Las repercusiones del dolor van más allá de la propia sensación desagradable. El dolor a nivel físico provoca un estado de estrés fisiológico. El objetivo de este estrés es potenciar la curación evitando la infección y asegurando el aporte sanguíneo de oxígeno y nutrientes a la zona afectada, así como la protección de los órganos vitales.

Cuando el dolor persiste en el tiempo, este estrés prolongado puede tener efectos negativos. Por este motivo, una correcta analgesia no solo paliará la sensación de dolor, aportando bienestar a la persona, sino que también evitará los efectos adversos que supone para el cuerpo mantener el estrés de forma prolongada.

Las consecuencias del dolor prolongado pueden afectar a diferentes partes del cuerpo:

físico

- ❖ A nivel cardiovascular, podría aumentar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, y a nivel respiratorio podría disminuir la capacidad de toser y, por tanto, provocar una retención de mucosidad.
- ❖ El dolor crónico podría alterar la sensación de hambre o el apetito. Se podría producir un aumento de las necesidades nutricionales, debido a un incremento del gasto calórico, causado por el mantenimiento del estrés físico.
- ❖ En el sistema urinario, podría provocar dificultades para orinar y al mismo tiempo una retención de líquidos asociada. También puede causar estreñimiento.
- ❖ Para compensar ciertos dolores, en la mayoría de los casos, adoptamos posturas inadecuadas, pudiendo llevar a contracturas musculares.
- ❖ La fatiga física también suele estar presente cuando el dolor no consigue paliarse.
- ❖ El sistema inmunitario se vería posiblemente alterado y disminuida su capacidad de respuesta frente a infecciones, aumentando el riesgo a padecerlas.





Consecuencias a nivel psico-emocional

Cuando padecemos dolor, sobretodo de manera continuada, este también tiene efectos sobre nuestro estado mental.

Consecuencias a nivel social

El dolor, tanto agudo como crónico, no solo afectará a la persona que lo sufre, sino que también afectará a su entorno. Si el dolor es paliado, la persona y su círculo más próximo no verán alterada su cotidianeidad. Por el contrario, cuando el dolor persiste, la persona que lo sufre se verá obligada a modificar ciertos aspectos de su vida, y probablemente, si éste se cronifica, el entorno más próximo también se verá afectado.



social

- ❖ Esto tendrá repercusiones a nivel de las rutinas familiares, exigiendo cierto cambio de roles, o incluso una situación de dependencia.
- ❖ Por otro lado, el dolor experimentado podría causar cierto grado de incapacitación profesional, pudiendo incluso llevar a una pérdida del puesto de trabajo, con las repercusiones económicas que esto acarrearía.
- ❖ También puede afectar a la capacidad de disfrutar del tiempo de ocio, provocando un aislamiento familiar y del círculo de allegados por incapacidad y falta de motivación para asistir a encuentros sociales.

psico-emocional

- ❖ Por ejemplo, se ven mermadas las capacidades de atención y concentración, pudiendo provocar distracción y confusión en la persona.
- ❖ Si el dolor persiste a la hora de dormir, puede llegar a producir insomnio, alterando el ciclo de sueño-vigilia.
- ❖ Si la evolución del dolor no mejora, suele aumentar el nivel de ansiedad o bien su tristeza, llegando incluso a manifestar cuadros clínicos de depresión, debido a la incertidumbre ante la evolución del dolor y la impotencia y frustración por no poder mejorarlo.
- ❖ En los casos en los que el médico recomienda un tratamiento, la persona afectada ve cómo mejora su estado físico y como se alivia su dolor y también cambia su estado emocional, ya que desaparece el estímulo que provoca el malestar. Esta sensación de bienestar general, puede llevar a que se haga un mal uso del medicamento, llegando en casos extremos a provocar su adicción.

