



De izda. a dcha., Jesús Seco, investigador de Ibiomed; Elena Martínez, del Hospital Ramón y Cajal, y Francisco Kovacs, del Hospital HLA-Moncloa

CIENCIA

Dulces sueños para un cuerpo saludable

En la Universidad de León

El Ibiomed participa en estudios de la Red de Investigadores de Dolencias de Espalda

ROSA ÁLVAREZ
LEÓN

YA sabíamos que los dolores cervical y lumbar son una dolencia muy frecuente que interfiere en las actividades diarias básicas (como el cuidado personal o el sueño), en las actividades laborales y que genera un alto coste sanitario. Sin embargo, quedaba por demostrar si la cervicgia/lumbalgia predispone a padecer, agravar o cronificar las alteraciones del sueño; si son las alteraciones del sueño las que predisponen a padecer, agravar o cronificar la cervicgia/lumbalgia; o si la cervicgia/lumbalgia y las alteraciones del sueño se ven influenciadas por factores comunes, como por ejemplo la depresión». Para dar respuesta a estos planteamientos, que resume el profesor Jesús Seco, médico, fisioterapeuta e investigador del Instituto de Biomedicina de la Universidad de León (Ibiomed), el propio instituto tomó parte en un estudio realizado por la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide). Este trabajo —que ha contado también con la ayuda de

investigadores de la Unidad de Bioestadística del Hospital Ramón y Cajal y de la Universidad Autónoma de Barcelona— ha sido refrendado, además, por dos revistas internacionales, el *Clinical Journal of Pain* y el *European Journal of Pain*, que se han hecho eco de sus resultados.

Casi una década de investigación y trabajo ha permitido concluir a la Reide y al Ibiomed que la calidad del sueño tiene un mayor papel en el dolor cervical que en el lumbar. El 63% de los pacientes con dolor cervical, según sus cálculos, «tienen una mala calidad de sueño, y entre ellos el dolor evoluciona peor y resulta más difícil de curar que entre los pacientes que duermen bien». Además, «la probabilidad de que el dolor cervical mejore es un 191% mayor entre quienes duermen bien que entre quienes duermen mal». No obstante «aunque el 57% de los pacientes con dolor lumbar también duermen mal, en ellos la calidad del sueño no predice la evolución del dolor», subrayó el profesor Seco. Afirmaciones todas ellas que «permitirán determinar la prioridad de los objetivos terapéuticos en los pacientes con cervicgia/lumbalgia subaguda y crónica y, eventualmente, mejorar

la efectividad de la asistencia sanitaria que actualmente se les brinda».

Desde el Ibiomed, que funciona por grupos o unidades, se involucró en la investigación el equipo dirigido por el profesor Seco, compuesto por los doctores Sánchez Herráez, Rodríguez Pérez, Betegón, Burgos Alonso, Torres Unda y Gago Fez. Su cometido, según señaló, fue fundamentalmente el reclutamiento de pacientes. Un aspecto que aseguró que «conlleva tiempo y no siempre es fácil», ya que pueden surgir múltiples inconvenientes que hay que sortear. Además, «a todo sujeto incluido en el estudio hay que entrevistarle, tomarle una serie de datos y pasarle una batería de test».

Pacientes

En total, se reclutaron 883 pacientes subagudos y crónicos (422 con dolor cervical y 461 con dolor lumbar) que fueron atendidos por fisioterapeutas, médicos de atención primaria y especialistas hospitalarios de más de 33 centros sanitarios de 12 comunidades autónomas y el equipo del Ibiomed participó también en la discusión de los resultados de este trabajo.

Los participantes en el estudio fueron seguidos durante tres meses en los que se determinó la evolución del dolor, la discapacidad y la calidad de sueño con el fin de analizar cuál era el parámetro cuyo cambio precedía al de los demás. Se concluyó que el 57% de los pacientes con dolor lumbar y el 62,7% de los que sufría dolor cervical tenía una mala calidad de sueño y que ésta, al iniciarse el estudio, precedía la evolución del dolor cervical a lo largo de los tres meses siguientes, mientras que la intensidad del dolor no precedía la evolución de la calidad de sueño. La calidad de sueño no precedía la evolución del dolor lumbar.

Además de este estudio, el profesor Seco y el doctor Francisco Kovacs, director de la Unidad de la Espalda del Hospital Universitario HLA-Moncloa y director de la Reide vienen colaborando en investigación desde el año 2003.

DORMIR POCO O MAL PREDICE LA EVOLUCIÓN DEL DOLOR CERVICAL