
Reseñas de libros

J. Moix, y F. M. Kovacs (Coords.) (2009).

Manual del dolor. Tratamiento cognitivo conductual del dolor crónico.
Barcelona: Paidós.

Los continuos avances sociosanitarios que se han producido en las últimas décadas han posibilitado un notable incremento de las expectativas de vida de los sujetos en general y, especialmente, de quienes padecen de algún tipo de afección o enfermedad. En España, es elevado el número de personas que, ya sea de manera primaria o secundaria, padecen de dolor crónico, que afecta e interfiere en las distintas áreas vitales y, especialmente, disminuye su calidad de vida. Definida como una percepción subjetiva en la confluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales, viene siendo tratada en nuestro sistema sanitario de manera prioritariamente médica. Sin embargo, cada vez más, se reconoce la necesidad de las intervenciones multidisciplinares, en las que la Psicología juega un papel destacado.

La comprensión del dolor crónico como un fenómeno complejo, configurado por variables y procesos de diversa naturaleza se refleja ya en la formación y el bagaje profesional e investigador de los coordinadores de este libro. Jenny Moix es profesora titular de la Facultad de Psicología de la UAB y lleva más de 20 años trabajando y colaborando dentro de un equipo multidisciplinar, en el estudio de las variables que inciden en la percepción y el fenómeno del dolor así como en la eficacia de las intervenciones psicológicas. Francisco M. Kovacs es doctor en Medicina, presidente del Patronato de la Fundación Kovacs, Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la espalda y está igualmente dedicado al tratamiento del dolor crónico y a su investigación, tanto a nivel nacional como internacional como lo avala el hecho de haber ejercido como Vicepresidente del Grupo de Expertos seleccionados por la Comisión Europea para elaborar las Guías Europeas de Práctica Clínica para el tratamiento de la lumbalgia. Junto a ellos, aparecen como coautores un amplio elenco de profesionales (entre los que encontramos psicólogos clínicos y profesores universitarios) que en la actualidad, trabajan o colaboran en clínicas del dolor de hospitales públicos españoles.

Si bien, el tema del dolor ha sido tratado en diversos manuales de terapia de conducta y de psicología de la salud (entre los que, en nuestro medio cultural destacan los realizados por M.A. Vallejo y su equipo, J. Miró o la propia coordinadora J. Moix) el presente Manual se aleja de

los planteamientos y las revisiones teóricas para centrarse exclusivamente en el proceso de la intervención psicológica. Se presenta pues, un programa de intervención cognitivo-conductual que ha mostrado su eficacia en la labor asistencial de pacientes con problemas de dolor crónico, ofreciendo así un protocolo que puede servir de guía, consulta y apoyo a todos aquellos profesionales de la Psicología que están trabajando en este ámbito de actuación, si bien la minuciosa descripción de sus técnicas puede ser de utilidad a todos quienes trabajan en la intervención psicológica en problemas derivados de cualquier otra enfermedad crónica.

Así, tras los tres primeros folios en los que Moix, Kovacs y Olivier-Frontera ubican a lector en el problema del dolor crónico y los objetivos de la creación de este protocolo de consulta e intervención, se van sucediendo los capítulos en los que una a una, se describen las doce sesiones del programa cognitivo-conductual que proponen (y practican en sus intervenciones clínicas) el equipo de autores. De estas doce sesiones diez se proponen en formato grupal (no olvidemos que están especialmente pensadas para su aplicación en ámbitos sanitarios) con una duración media de noventa minutos y dos sesiones se desarrollan en formato individual con una duración de sesenta minutos. En la elaboración de cada sesión podemos encontrar el mismo formato: descripción de los objetivos y los ejercicios que se realizarán en cada sesión, explicación de las tareas que se deben realizar en casa y que se revisan al inicio de la siguiente sesión y un listado de referencias bibliográficas. Igualmente se exponen en cada capítulo los materiales necesarios (se reproducen incluso las diapositivas que se recomiendan para la exposición teórica del contenido de las sesiones) y se ofrecen ejemplos específicos obtenidos de la experiencia clínica diaria con pacientes afectados por el dolor crónico.

El capítulo 1 se centra en la primera sesión grupal: la “introducción a la terapia cognitivo-conductual” en la que se propone cuál debe ser el contenido para explicar a los pacientes, de manera clara, concisa y comprensible, la influencia de los factores emocionales en la vivencia del dolor y los principios básicos del modelo teórico del que parte la intervención que se va a llevar a cabo. La finalidad didáctica se denota a lo largo de todo el capítulo en el que incluso se incluyen las preguntas que deben o pueden formularse a los pacientes para que puedan traducir los conceptos que se están explicando a su experiencia personal. Existe también un apartado para exponer las normas de funcionamiento del grupo y otro para explicar la necesidad y los objetivos de las tareas para casa.

La sesión grupal 2, desarrollada en el segundo capítulo se destina al “entrenamiento en la respiración y la relajación” a través de la técnica de Jacobson. Para ambos entrenamientos se ofrecen dibujos ilustrativos. En el último apartado de este capítulo se ofrece el autorregistro para valorar la sensación de relajación que, progresivamente, van obteniendo los pacientes.

En la sesión grupal 3 (que constituye el capítulo 3) se desarrolla el “manejo de la atención”, desde cómo explicar la naturaleza de la atención y su papel en la percepción del dolor hasta las técnicas de manejo de la atención basadas en la distracción y la imaginación. Se describen las tareas que los pacientes deben realizar en casa y se ofrece un modelo de autorregistro para analizar la práctica de estas estrategias y el grado en que se ha conseguido disminuir la sensación dolorosa.

En el capítulo 4, se expone la primera sesión individual, cuyo objetivo fundamental es “*comprobar el nivel de comprensión de la terapia y la adhesión terapéutica así como tratar los problemas idiosincrásicos del paciente*”.

Los capítulos 5 y 6 se destinan a la “reestructuración cognitiva” que se aplica en dos sesiones del programa (la cuarta y la quinta). La primera de estas sesiones está destinada a la explicación de qué son los pensamientos automáticos y las creencias irracionales y enseñar a los pacientes a detectarlos e identificarlos. Por su parte, en la segunda sesión se ofrecen las estrategias para sustituir o combatir los pensamientos distorsionados. Al igual que en los capítulos anteriores, se ofrecen también los autorregistros a utilizar para la detección de los pensamientos distorsionados y modificarlos.

La sesión grupal 6, desarrollada en el capítulo 7, se centra en la “solución de problemas” en la que se exponen las distintas fases de esta estrategia de intervención que ayude a los pacientes a aplicar esta técnica a cualquiera de los problemas que puedan encontrar en su vida cotidiana.

El capítulo 8 se dedica al desarrollo de la sesión grupal séptima, el “manejo de emociones y asertividad” en el que en primer lugar, se exponen las estrategias para enseñar a los pacientes a identificar sus emociones desagradables, cómo éstas se relacionan con la sensación dolorosa y cómo distanciarse de dichas emociones. En segundo lugar se enseña el concepto de asertividad, su utilidad y entrenamiento.

En el capítulo 9 se desarrolla la sesión grupal octava, los “valores vitales y el establecimiento de objetivos” en el que a través de una metáfora se intenta “*promover la reflexión sobre los objetivos, valores o metas*” individuales, para posteriormente enseñar a los pacientes a concretar sus objetivos y determinar cuáles son las acciones a emprender para alcanzarlos (o intentarlo).

La penúltima sesión grupal, la novena, destinada a la “organización del tiempo y actividades de refuerzo” se expone en el capítulo 10. El contenido comienza con los pasos para organizar de una manera efectiva el tiempo a través de la reflexión de la propia actividad y la mejora de la distribución del tiempo en el que se deben incluir actividades de refuerzo o reforzantes.

El programa grupal finaliza con una sesión (que se analiza en el capítulo 11), básicamente informativa, sobre los beneficios del ejercicio físico, la higiene postural y del sueño y la prevención de recaídas.

El último capítulo, el número 12, se centra en la sesión individual 2, que comparte los mismos objetivos que la sesión individual 1 a los que se añade la realización de una entrevista sobre la opinión del paciente sobre la terapia.

En el Anexo podemos encontrar un práctico dossier de materiales para el paciente, una actualizada revisión de las principales publicaciones sobre dolor crónico y de las principales páginas webs sobre el tema y se adjunta un CD con una relajación guiada.

En definitiva, nos encontramos ante una obra eminentemente práctica, que constituye una guía que deben consultar todos aquellos profesionales que trabajen (o se planteen hacerlo) en la intervención cognitivo-conductual en los problemas de dolor crónico. Este manual representa ese apoyo y ayuda que, en ocasiones, se echa en falta cuando uno se enfrenta a un nuevo tipo de paciente o ámbito de intervención. Al mismo tiempo que representa una excelente oportunidad para efectuar un análisis crítico de las propias intervenciones con pacientes aquejados de dolor crónico y plantearnos una sistematización del trabajo clínico diario, que nos permita valorar la eficacia y pertinencia de nuestras intervenciones.

Rosario Antequera Jurado
Universidad de Sevilla