

Comprement i explicant el dolor: una estratègia terapèutica

Aula virtual de la CAMFiC
Data d'inici: 12 de maig de 2025
Data de fi: 21 de novembre de 2025

Objectius

Generals

- Actualitzar els coneixements sobre el dolor més enllà del model biomèdic.
- Instruir en el llenguatge de l'Educació en Neurociència del Dolor com una perspectiva terapèutica no farmacològica.

Específics

- Distingir el mecanisme del dolor crònic i el seu abordatge diferencial.
- Determinar els mecanismes fisiopatològics implicats en el dolor crònic i en la fibromiàlgia.
- Introduir les bases de l'avaluació del dolor crònic i la fibromiàlgia.
- Introduir les estratègies bàsiques de comunicació eficaces en l'abordatge de les persones amb dolor crònic i de la fibromiàlgia.
- Actualitzar el maneig amb neurociència del dolor.
- Facilitar eines en Educació en Neurociència del Dolor dirigit a pacients que pateixen dolor crònic i fibromiàlgia.
- Proporcionar les bases per a un llenguatge comú, conductor i integrador de les intervencions grupals multimodals.

Contingut i durada

Introducció.

Primer mòdul. Dolor.

- **Conceptes generals del dolor.**
 - Definició de dolor i concepte de dolor crònic.
 - Classificació del dolor. Diferències dolor agut i crònic.
 - Epidemiologia i impacte.
 - Dolor i gènere.
- **Fisiopatologia del dolor.**
 - Cervell i procés del dolor.
 - Transducció del dolor.
 - Transmissió i modulació del dolor.
 - Sensibilització al dolor.
 - Percepció del dolor.
 - Neuroplasticitat i mecanismes de cronificació del dolor.
- **Avaluació i factors implicats en el dolor.**
 - Avaluació de la persona amb dolor.

Aquesta campanya ha estat finançada a càrrec dels fons del Ministeri de Sanitat del Govern d'Espanya que va ser aprovat al CISNS del 24 de juliol de 2024 com a suport al Marc Estratègic d'Atenció Primària i Comunitària.

- Factors implicats en el dolor. Factors biopsicosocials i sistema de banderes.
- **Canvi de paradigma terapèutic.**
 - Canvi de paradigma terapèutic: del model biomèdic al model biopsicosocial.

Segon mòdul. Fibromiàlgia.

- **Conceptes generals de la fibromiàlgia.**
 - Concepte de fibromiàlgia.
 - Epidemiologia / Impacte.
- **Fisiopatologia de la fibromiàlgia.**
 - Fisiopatologia / Etiopatogènia.
- **Clínica, avaluació, diagnòstic i tractament de la fibromiàlgia.**
 - Clínica.
 - Simptomatologia.
 - Comorbiditats.
 - Avaluació.
 - Proves complementaries.
 - Qüestionaris.
 - Diagnòstic.
 - Criteris diagnòstics.
 - Diagnòstic diferencial.
 - Tractament.
 - Model biopsicosocial.
 - Estils de vida.
 - Principis generals del tractament multicomponent i multidisciplinar.
 - Intervencions educatives.
 - Tractament farmacològic.
- **Estratègies de maneig de la fibromiàlgia.**
 - Comunicació / Informació sobre la malaltia.
 - Pla d'actuació i seguiment a l'Atenció Primària.
 - Derivacions.

Tercer mòdul. Comprendent i explicant el dolor: una estratègia terapèutica.

- **Introducció i manual d'ús.**
- **El què.**

Sessió 1 (1a i 2a part)

- Què fer?
- Què és el dolor?
- Què li està passant? Identificarem i validarem el patiment.

- **El per què.**
 - El cervell es relaciona amb la resta del cos (xarxa neuronal).
 - Per què tant dolor si no hi ha una lesió evident?
 - Idees clau.
- **El com.**

Sessió 2

- Quines coses ens poden sensibilitzar i provocar la cronificació del dolor?
- Creences errònies i informació alarmista.
- Estressors/traumes físics i/o emocionals, predisposició familiar i factors socials.
- Idees clau.

Sessió 3

- Com es pot produir aquesta sensibilització? A través de la hipervigilància de l'amenaça de dany.
- Com la sensibilització fa canviar el cervell per la plasticitat neuronal.
- Com el cervell elabora i experimenta el dolor.
- Idees clau.

Sessió 4

- Com treballa i interpreta el cervell? El cervell prioritza la supervivència.
- Com la sensibilització és un procés essencialment no conscient.
- Com és que no només hi ha dolor (o només fatiga).
- Com es pot emprendre una altre camí per reduir el patiment?
- Idees clau. Sessions 1 a 4.

- **Què més podem fer. Abordatge multicomponent.**

Sessió 5

- Bases de l'abordatge terapèutic multidisciplinari.
- Teràpies i tècniques psicològiques.
- Exercici terapèutic i exemples d'exercicis.
- Fàrmacs.
- Prevenció del dolor crònic.

- **Conclusions finals.**
- **Per saber-ne més (bibliografia per a pacients).**

Durada: 15 hores.

Metodologia

- Els participants disposen de material docent en forma de presentació PowerPoint i documentació en PDF acompanyats dels vídeos explicatius per part dels docents. Hi haurà un espai virtual de resolució de dubtes. Finalment, s'avaluarà l'assoliment de continguts mitjançant una relació de qüestions relacionades amb diferents recursos bibliogràfics que es proporcionaran a l'alumnat i un qüestionari final.

Aquesta campanya ha estat finançada a càrrec dels fons del Ministeri de Sanitat del Govern d'Espanya que va ser aprovat al CISNS del 24 de juliol de 2024 com a suport al Marc Estratègic d'Atenció Primària i Comunitària.

Equip docent

Coordinadora:

Rosa Caballol i Angelats. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Tortosa 1 Est- El Temple. Coordinadora de la Unitat d'Expertesa en SSC (Síndromes de Sensibilització Central) Terres de l'Ebre. Coordinadora del Grup PADEICS (Programes Assistencials d'Expertesa de l'Institut Català de la Salut) SCC. Membre dels Grups de Treball de GESSCAP (Grup d'Estudi de les Síndromes de Sensibilitat Central en Atenció Primària) i TraDop (Abordatge Transdisciplinar del Dolor Persistent) de la CAMFiC.

Autors/les:

Rosa Caballol i Angelats. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Tortosa 1 Est - El Temple. Coordinadora de la Unitat d'Expertesa en SSC Terres de l'Ebre. Coordinadora del Grup PADEICS-SCC. Membre dels Grups de Treball de GESSCAP i TraDop de la CAMFiC.

Bartomeu Casabella Abril. Metge de Medicina Familiar i Comunitària. Membre del Grup PADEICS-SCC.

Griselda Gasulla Pascual. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Barcelona 10F-Camp de l'Arpa. CAP Maragall. Referent en SSC de l'EAP Camp de l'Arpa-SAP Dreta. Membre del Grup PADEICS-SSC.

Mercè Solà Gonfaus. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. Membre del Grup PADEICS-SCC. Coordinadora del Grup de Treball GESSCAP i membre del Grup de Treball de TraDop de la CAMFiC.

Míriam Almirall Bernabé. Reumatòloga. Coordinadora de la Unitat d'Expertesa en SSC de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron. Membre del Grup PADEICS-SSC, SEFIFAC, SER i SCR. Secretària de GEFISER.

Mayte Serrat López. Fisioterapeuta i Psicòloga General Sanitària. Referent Teràpia Multicomponent Unitat d'Expertesa en SSC de l'Hospital Vall d'Hebron. Coordinadora de diferents Grups de Treball en Societats Científiques i Col·legis Professionals. Membre del Grup PADEICS-SSC i del Grup de Treball GESSCAP de la CAMFiC.

Marta Vidal Rampérez. Fisioterapeuta. Unitat de Rehabilitació CAP Sant Andreu i FísioAPiC del CAP Bon Pastor. Psicòloga General Sanitària experta en dolor crònic. Membre del grup PADEICS-SSC i dels Grups de Treball de Fibromiàlgia de la SAP Muntanya de l'ICS i de Dolor Crònic del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

Xavier Vázquez Ruiz. Psicòleg General Sanitari. Referent de Benestar Emocional i Comunitari. CAP Llibertat-Reus 3. Membre del Grup PADEICS-SSC.

Immaculada Fusté Anguera. Infermera. EAP Tortosa 1 Est-El Temple. Infermera Gestora de Casos de la Unitat d'Expertesa en SSC Terres de l'Ebre. Membre del Grup PADEICS-SSC.

Maria Badenes Mezquita. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Valls Urbà. Consultoris de Vallmoll i La Masó. Secretària del grup PADEICS-SSC i dels Grups de Treball GESSCAP i TraDop de la CAMFiC.

Tutores:

Maria Badenes Mezquita. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Valls Urbà. Consultoris de Vallmoll i La Masó. Secretària del grup PADEICS-SSC i dels Grups de Treball GESSCAP i TraDop de la CAMFiC.

Immaculada Fusté Anguera. Infermera. EAP Tortosa 1 Est-El Temple. Infermera Gestora de Casos de la Unitat d'Expertesa en SSC Terres de l'Ebre. Membre del Grup PADEICS-SSC.

Griselda Gasulla Pascual. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Barcelona 10F-Camp de l'Arpa. CAP Maragall. Referent en SSC de l'EAP Camp de l'Arpa-SAP Dreta. Membre del Grup PADEICS-SSC.

Dirigit a

Metges/ses de Medicina Familiar i Comunitària, Infermers/res, Fisioterapeutes, Psicòlegs/gues clínics/ques en Ciències de la salut i Referents de Benestar Emocional i Salut Comunitària (RBEC)*.

**Els crèdits de formació continuada només són vàlids per a les professions sanitàries que es relacionen a la LOPS.*