



BOLETÍN DE PRENSA

12 DE DICIEMBRE DE 2019

ESE HUS- HOSPITAL UNIVERSITARIO DE SANTANDER

La ESE HUS se compromete con sus usuarios en el manejo del dolor

El Programa de Educación Médica Continua en dolor, basado en contenidos de Change Pain llega a la ESE Hospital Universitario de Santander. Se estima que uno de cada 10 adultos en el mundo padece de dolor crónico, sin embargo, en Latinoamérica el porcentaje aumenta a 1 de cada 3.

Por medio de un convenio establecido entre la ESE Hospital Universitario de Santander y Grünenthal Colombia, a partir de hoy el hospital y sus colaboradores tendrán mejores herramientas de conocimiento para el manejo del dolor en los usuarios, teniendo en cuenta que éste es un derecho fundamental de los pacientes.

Las entidades se unen para crear una plataforma, de “educación en dolor”. La plataforma contará con nueve módulos de dolor en aula virtual de uso exclusivo, que se establece como el conocimiento básico para el personal médico de atención primaria, estudiantes de pre y posgrado, basada en los contenidos de Change Pain.

Para la Organización Mundial de la Salud. OMS, la independencia de los pacientes que sufren de dolor crónico, puede limitarse tanto, que este padecimiento es considerado como uno de los problemas de salud más subestimados globalmente. Además, alrededor de la mitad de quienes padecen dolor crónico no pueden hacer ejercicio, dormir adecuadamente, caminar, conducir un auto, así como desempeñar actividades domésticas sencillas.

Esta alianza ofrece adicionalmente un programa para enfermería de dolor y cuidado paliativo de “Change Pain”, integrado por cinco módulos que al igual que para los médicos, contará con un aula virtual de uso exclusivo.

El programa pretende impactar a todos los médicos y enfermeras que trabajan o rotan en la ESE HUS, buscando cerrar la brecha de necesidades insatisfechas en el conocimiento y manejo adecuado del dolor de los profesionales de la salud.

“El proceso de acreditación que estamos llevando en la ESE HUS permite una mejora continua de procesos y programas, y con la plataforma de educación virtual

Change Pain pretendemos cerrar la brecha de conocimientos de los colaboradores asistenciales frente a esta temática.

Adicionalmente, el certificado de formación será requerido como soporte en los procesos de contratación futura. Nuestro personal en formación de pregrado y posgrado también estará inmerso en este programa durante el proceso de inducción, el cual será un requisito para las prácticas formativas en nuestra institución”, indicó el gerente de la ESE HUS, Édgar Julián Niño Carillo.

Cabe destacar que, el adecuado diagnóstico y manejo del dolor, está contenido en la declaración de Montreal en el año 2004 donde se declara “El Acceso al Tratamiento del Dolor como Derecho Humano Fundamental”.

“Bienvenidos a una nueva etapa del Hospital Universitario de Santander a la estrategia que habíamos soñado de un HUS sin dolor”, agregó el subgerente de Servicios de Alto Costo del Hospital, Álvaro Gómez Torrado.

Consejos para manejar el dolor

Además de seguir las recomendaciones de los médicos, es importante tener un estilo de vida saludable: ejercicio adecuado, sueño apropiado y reducción del estrés son vitales para el manejo eficaz del dolor. Existen algunos tratamientos que ayudan a manejar el dolor y llevar una vida más tranquila:

- 1. Masaje:** El masaje actúa sobre el sistema nervioso del paciente a través de las terminaciones nerviosas de la piel, estimulando la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas naturales que lo ayudan a “sentirse bien”. Recibir un masaje ha demostrado ser eficaz para aliviar el dolor de las migrañas, dolor de parto, fibromialgia e incluso algunos tipos de cáncer.
- 2. Relajación muscular progresiva:** Consiste en tensar y relajar todos los grupos musculares principales, uno cada vez, de la cabeza a los pies. Al aprender a sentir la diferencia entre tensión y relajación, se puede llegar a desconectar de forma más activa la respuesta de lucha o huida del cuerpo del paciente frente al dolor, que es la causa de casi todas las dolencias, la depresión y el estrés.
- 3. Técnicas de respiración:** La respiración profunda ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, induciendo a la relajación.
- 4. Alimentos que ayudan a disminuir el dolor:** Cereza, naranja, piña, té verde, café y jengibre. Estos alimentos tienen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, ayudan a prevenir la artritis y reducen la sensación de dolor.