

# El dolor no es el problema en última instancia

**Mariano Caravaca**  
A.T.S. Nefrología  
**Jesús Jiménez**  
A.T.S. Nefrología  
**Antonio Granados**  
Psicólogo

Centro de Hemodiálisis El Palmar. Murcia.

Sabemos muy poca cosa sobre el dolor, y esta ignorancia lo hace aún más doloroso: qué es, qué lo provoca, cómo enfrentarse a él sin pánico. Pocos saben que aproximadamente un 90% de los dolores desaparecen por sí solos, que no siempre indican mala salud y, con mayor frecuencia, que son el resultado de la tensión, las preocupaciones, la inactividad, el aburrimiento, la frustración, la ira reprimida, el sueño insuficiente, el abuso en las comidas, las dietas mal equilibradas, fumar, beber en demasía, realizar ejercicios inapropiados, el aire contaminado o cualquiera de los otros abusos a los que se enfrenta el cuerpo humano en una sociedad moderna.

Lo peor es que también se ignora que la mejor manera de terminar con el dolor consiste en eliminar el abuso. En lugar de ello, la mayoría de la gente echa mano de los medicamentos.

Los consultorios médicos están llenos de personas que están erróneamente convencidas de que algo terrible está a punto de sucederles.

**Un 90% de los dolores son el resultado de la tensión o cualquiera de los otros abusos a los que se enfrenta el cuerpo humano en una sociedad moderna.**

Los pacientes se sienten ofendidos si el médico les dice que no pueden encontrar ninguna causa orgánica a su dolor, y que éste carece de causas físicas subyacentes, siendo causado, como se dijo antes, por factores hostiles presentes en el medio ambiente general.

Obviamente resulta absurdo que un individuo ignore los síntomas que pueden constituir una advertencia de una enfermedad potencialmente grave. Algunas personas sienten tanto terror de recibir malas noticias del doctor que dejan que sus enfermedades empeoren, a veces hasta un punto irreversible. El descuido total no puede constituir una respuesta para la hipocondría. La única respuesta posible es una mayor educación sobre el funcionamiento del cuerpo humano, a fin de que un mayor número de personas pueda adoptar una posición intermedia entre la meditación excesiva y promiscua, y el descuido irresponsable de síntomas auténticos.

De todas las formas de dolor, la más importante para el individuo es el dolor «límite». Casi todo el mundo tiene un dolor típico que aparece cuando la tensión o fatiga alcanza cierto nivel. Puede tomar la forma de migrañas, de punzadas profundas en el abdomen, calambres, dolor en la parte inferior de la espalda o incluso dolor en las coyunturas. Quien ha aprendido la correlación existente entre estos dolores límite y su causa, no se

**De todas las formas de dolor, la más importante para el individuo es el dolor «límite».**

deja llevar por el pánico, cuando éstos ocurren; sino que hace algo para aliviar la tensión. Después, si el dolor persiste, a pesar de la ausencia de causa aparente, consulta a su médico.

Si la ignorancia sobre la naturaleza del dolor está tan extendida, la ignorancia sobre la manera que funcionan los sedantes lo está aún más. Lo que generalmente no comprende es que muchas de las alabadas drogas analgésicas eliminan el dolor sin corregir la dolencia que lo provoca, eliminando así el mecanismo del cuerpo que advierte al cerebro que algo puede estar mal. El cuerpo puede pagar muy caro la supresión del dolor sin tomar en consideración su causa fundamental.

La reina de los sedantes es, desde luego, la aspirina. Las autoridades sanitarias permiten que la aspirina se venda sin necesidad de receta, pero esta droga, contra la creencia popularizada, puede ser peligrosa y, en fuertes dosis, potencialmente mortal. La droga que más se autoadministra en el mundo es la aspirina. Algunas personas son adictas a la aspirina, llegando a tomar diez o más dia-

## Si la ignorancia sobre la naturaleza del dolor está tan extendida, la ignorancia sobre la manera que funcionan los sedantes lo está aún más.

rias. Lo que ignoran es que incluso una pequeña dosis puede provocar hemorragias internas. Aún más serio resulta el hecho que la aspirina es antagonista del colágeno, que juega un papel clave en la formación del tejido conjuntivo.

La razón por la cual la aspirina es recetada tan ampliamente es que posee un efecto anti-inflamatorio, aparte de sus características de analgésicos. En los últimos años, sin embargo, los investigadores médicos han señalado la posibilidad de que el valor anti-inflamatorio de la aspirina se vea contrarrestado por el daño que provoca sobre las funciones químicas del cuerpo. Los doctores J. Hirsch, D. Street, J. F. Cade y H. Amy, en el número de marzo de 1973 de la publicación profesional *Blood*, demostraron que la aspirina evita la interacción entre la «producción de plaquetas» y el tejido conjuntivo. En los *Annals of Rheumatic Diseases*, en el mismo mes de marzo de 1973, el doctor P. N. Perry señalaba que los pacientes que tomaban grandes dosis de aspirina sufrían grandes pérdidas de sangre.

El artículo del número ocho de mayo de 1971 de *Lancet*, publicación médica inglesa, los doctores M. A. Sahud y R. J. Cohen afirmaban que el empleo sistemático de la aspirina por parte de los pacientes con dolencias reumáticas produce una deficiencia del nivel del ácido ascórbico en el plasma. Los autores informaban que la aspirina evita la «asimilación del ácido ascórbico por parte de las

plaquetas sanguíneas». Puesto que la vitamina C resulta esencial para la formación del colágeno, su eliminación debida a la aspirina parece oponerse directamente a la necesidad que tiene el cuerpo de combatir la destrucción de tejido conjuntivo en las afecciones artríticas. El artículo del *Lancet* concluye que, al menos, se debe administrar ácido ascórbico junto con la aspirina a fin de contrarrestar sus efectos dañinos.

Desde luego, la aspirina no es el único analgésico que tiene efectos peligrosos. El doctor Daphne A. Roe de la Universidad de Cornell, presentó en una reunión médica en Nueva York evidencias contundentes de que los sedantes y otros supresores del dolor podían causar toda una serie de trastornos. Algunas de estas drogas impiden que el cuerpo metabolice adecuadamente los alimentos, provocando desnutrición. En algunos casos, incluso puede producirse una depresión de la médula ósea que impida que el cuerpo produzca suficiente elemento sanguíneo.

Las drogas que eliminan el dolor constituyen uno de los mayores progresos de la medicina. Utilizadas con prudencia, pueden constituir una dávida para aliviar el sufrimiento y para el tratamiento de las enfermedades. Pero su empleo indiscriminado y promiscuo produce actualmente daños psicológicos y dolencias crónicas en millones de personas. La interminable publicidad que se hace de los sedantes, especialmente en la televisión, ha provo-

cado una auténtica neurosis entre las masas.

Desde el momento en que pueden ver la televisión, los niños son indoctrinados en el clamoroso y mórbido mundo de la hipocondría. Por consiguiente, no resulta sorprendente que mucha gente tema más el dolor que a la muerte.

No sería una mala idea que médicos y profesores elaboren conjuntamente un programa educativo sobre el dolor para que formase parte de la educación básica. Por lo que respecta al público en general, tal vez los servicios públicos podrían emplear las mismas técnicas que se han utilizado en la campaña contra el cáncer para contrarrestar el terror que se siente ante el dolor y la enfermedad en general. La gente debe saber que no hay nada más extraordinario en el cuerpo humano que su impulso hacia la recuperación, siempre y cuando se le otorgue el debido respeto. Si las radiodifusoras no pueden transmitir lo mismo que para dar respuesta a la publicidad de los productos que eliminan el dolor, al menos podrían dedicar algunos minutos diarios a los comentarios sobre el tema del dolor. Por lo que respecta a las autoridades sanitarias, cabría preguntarse por qué un departamento estatal que tanto se preocupa por advertir al público de los peligros inherentes a la auto-administración de vitaminas, no hace casi nada contra la venta anual de millones de sedantes sin necesidad de receta médica, algunos de los cuales pueden ser aún más dañinos que el dolor que suprimen.

**Pero su empleo indiscriminado y promiscuo produce actualmente daños psicológicos y dolencias crónicas en millones de personas.**

## Bibliografía.

Doctores: J. Hirsch, D. Street, J.F. Cade y H. Amy, 1970 *Blood*.  
Doctores: P. N. Perry, 1970 *Annals of Rheumatic Diseases*.  
Doctores: M. A. Sahud y R. J. Cohen. 1971 *Lancet*.  
Doctor: Daphne A. Roe, Universidad de Cornell.  
Doctor Paul Brand.  
Doctor N. Cousins.