

11

CREA UN AMBIENTE CONFORTABLE



- SENSIBILIDAD AL DOLOR Y CLIMATOLOGÍA
- OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AMBIENTE



El medio que nos rodea puede tener influencia en nuestra percepción del dolor, tanto en el plano físico (la propia sensación dolorosa), como en el psicológico (tristeza, melancolía, estrés, etc.), el social (soledad, hogares insalubres, etc.) y el más trascendental, el sentido de la vida.

Todos estamos inmersos en un entorno del que es difícil aislarnos; sin embargo, veremos cómo influir en él y hacerlo más confortable.

SENSIBILIDAD AL DOLOR Y CLIMATOLOGÍA



Es probable que hayamos oído o pronunciado estas expresiones en numerosas ocasiones, y realmente no son muy descabelladas. Existen estudios que demuestran una **relación entre el frío, la humedad del aire y la presión atmosférica, y el aumento de sintomatología dolorosa de ciertas enfermedades** como, por ejemplo, la artrosis o artritis reumatoide.

CÓMO AFECTA EL FRÍO

Las personas con dolor neuropático (dolor que se manifiesta como escozor o quemazón, calambre, hormigueo, pinchazos...) a menudo experimentan dolor asociado al frío. Esto se conoce como **alodinia**, y consiste en **percibir dolor frente a estímulos que por sí mismos no son dolorosos (en este caso el frío)**.

El dolor neuropático suele aparecer en personas que reciben (o han recibido) quimioterapia, que han tenido una lesión nerviosa, que han tenido virus del herpes; o puede que esté asociado a otro tipo de enfermedades o lesiones.

RECOMENDACIONES EN PERSONAS CON DOLOR NEUROPÁTICO:



Evitar ambientes frescos.



Utilizar ropa adecuada de abrigo.



Aplicar calor seco en la zona afectada (p.ej.: bolsa de semillas).



Realizar ejercicio físico suave para evitar el estasis circulatorio.



Evitar el sedentarismo.



Duchas calientes.



Aislar adecuadamente los hogares evitando las pérdidas de calor.

Además, el frío extremo en sí mismo es experimentado como dolor, y esto se debe a que se produce una respuesta de alerta o supervivencia por el posible daño que puede causar profundo e irreversible.

CÓMO AFECTA LA HUMEDAD Y LA PRESIÓN ATMOSFÉRICA

Un **elevado índice de humedad**, o un **brusco cambio de temperatura**, pueden influir en la percepción del dolor en determinadas personas como, por ejemplo, en aquellas con fibromialgia.

Diferentes estudios sugieren que la presión baja está relacionada con un aumento del dolor, estrés y ciertos estados emocionales^{4,5}.

Esta sensibilidad climática difiere entre personas, y es más común en mujeres (sobre todo durante la menstruación y la menopausia) y personas mayores.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA HUMEDAD EN EL HOGAR:



Usar deshumidificadores.



Adecuada ventilación para evitar la humedad por condensación.

OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AMBIENTE

Existen otros factores que pueden influir en las personas, alterando actividades cotidianas como el sueño y el descanso, que a su vez influyen sobre la percepción del dolor. Es el caso de **la luz o el ruido**.



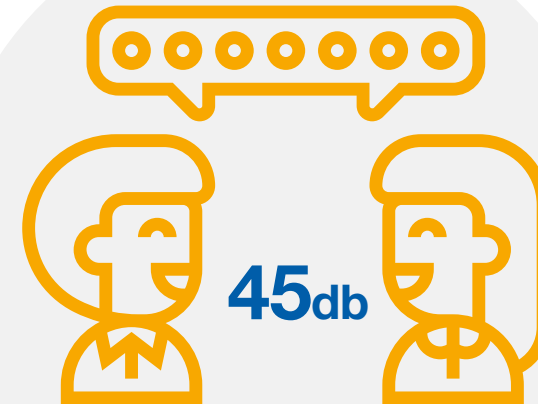
Por ejemplo, en personas con migraña, el exceso de luz tiene un efecto negativo, así como también el calor o frío extremo, la alta humedad del aire, el aire seco, clima ventoso o tormentoso, y los cambios de presión atmosférica.

CÓMO AFECTA EL RUIDO

El **ruido** puede definirse como “sonido sin valor”.



La Organización Mundial de la Salud lo define como el sonido **superior a 65 decibelios**.



Para hacernos una idea, una conversación tranquila entre dos personas supone unos 45 decibelios.

El **ruido es altamente perjudicial** y es uno de los factores medioambientales que puede provocar más alteraciones en la salud, después de la contaminación atmosférica.

La exposición a niveles de ruido de baja frecuencia de forma prolongada en el tiempo podría provocar problemas de salud como: estrés, ansiedad, alteraciones del sueño, reducción del rendimiento académico, efectos cardiovasculares, respiratorios, metabólicos...y algunos de estos problemas conviven con el dolor crónico, aumentando nuestro malestar.

SI QUIERES SABER MÁS...



Blog Oxfam Intermón. Apartado sobre contaminación acústica.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Plan estratégico de salud y medioambiente.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. Bushnell MC, Case LK, Ceko M, Cotton VA, Gracely JL, Low LA, et al. Effect of environment on the long-term consequences of chronic pain. *Pain*. 2015;156 Suppl 1:S42-S49.
2. Bustaffa E, Curzio O, Donzelli G, Gorini F, Linzalone N, Redini M, et al. Risk associations between vehicular traffic noise exposure and cardiovascular diseases: A residential retrospective cohort study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(16):1-19.
3. Carod-Artal FJ. Cefalea de elevada altitud y mal de altura. *Neurología*. 2014;29(9):533-540.
4. Fagerlund AJ, Iversen M, Ekeland A, Moen CM, Aslaksen PM. Blame it on the weather? The association between pain in fibromyalgia, relative humidity, temperature and barometric pressure. *PLoS One*. 2019;14(5):1-12.
5. Keller MC, Fredrickson BL, Ybarra O, Cote S, Johnson K, Mikels JA, et al. A warm heart and a clear head. The contingent effects of weather on mood and cognition. *Psychol Sci*. 2005;16(9):724-731.
6. MacDonald DI, Luiz AP, Iseppon F, Millet Q, Emery EC, Wood JN. Silent cold-sensing neurons contribute to cold allodynia in neuropathic pain. *Brain*. 2021;144(6):1711-1726.
7. Miró García F, Setó i Boada S, Xifró Collsamata A, Grau Joaquim I, Alonso Pérez Y, Gómez Tricio O, et al. Factores meteorológicos y urgencias psiquiátricas. *Actas Esp Psiquiatr*. 2009;37(1):34-41.
8. Telfer S, Obradovich N. Local weather is associated with rates of online searches for musculoskeletal pain symptoms. *PLoS One*. 2017;12(8):1-10.
9. Viana F, Voets T. Heat pain and cold pain. En: Wood JN (ed.). *The Oxford handbook of the neurobiology of pain*. Oxford: Oxford University Press; 2019. p. 179-199.
10. Yin K, Zimmermann K, Vetter I, Lewis RJ. Therapeutic opportunities for targeting cold pain pathways. *Biochem Pharmacol*. 2015;93(2):125-140.