AEESME
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

I JORNADA CÁNTABRA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEESME

19 de noviembre de 2026 · Hospital Universitario Marqués de Valdecilla · Santander

DEL MIEDO AL MOVIMIENTO A UN ESTILO DE VIDA ACTIVO:

RESULTADOS DE UN PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR EN DOLOR CRÓNICO Y SALUD MENTAL

José Antonio Cortés Fernández (72072666G) · María Del Carmen Flor Gómez (72170882X) · Clementina González Rubial (71528340R) · Fernando Román Rubio (48719811S) · Jana Gonzalez Gomez (72057346W)
Hospital Comarcal de Laredo. Servicios de Rehabilitación y Salud Mental.



1. INTRODUCCIÓN

El dolor crónico puede acompañarse de miedo al movimiento, catastrofización, inactividad física y deterioro de la calidad de vida. Estos factores pueden adquirir especial relevancia cuando existe comorbilidad en salud mental, favoreciendo conductas de evitación y dificultando la adquisición de estilos de vida activos.

Las intervenciones biopsicosociales que combinan ejercicio terapéutico, educación y estrategias psicológicas pueden facilitar un afrontamiento más activo del dolor y favorecer cambios conductuales mantenidos.

2. OBJETIVO

Analizar los cambios en actividad física, kinesofobia, catastrofización, dolor, condición física percibida y calidad de vida tras la participación en un programa multidisciplinar de 12 semanas dirigido a personas con dolor crónico.

3. METODOLOGÍA

Intervención multidisciplinar desarrollada en el Hospital Comarcal de Laredo mediante la coordinación de los Servicios de Rehabilitación y Salud Mental.

Durante 12 semanas, los participantes realizaron ejercicio terapéutico grupal, progresivo y adaptado, dos veces por semana, supervisado por fisioterapia. La intervención se complementó con educación en neurociencia del dolor y ejercicio terapéutico y cinco sesiones grupales de terapia cognitivo-conductual desarrolladas por el equipo de Salud Mental.

Se evaluaron actividad física, kinesofobia mediante TSK-11, catastrofización mediante PCS, condición física percibida mediante IFIS, intensidad del dolor mediante EVA y calidad de vida mediante SF-12.

Ejercicio terapéutico grupal
- Progresivo y adaptado
- 2 veces por semana durante 12 semanas
- Supervisado por fisioterapia

Educación y abordaje psicológico
- Educación en neurociencia del dolor y ejercicio terapéutico
- 5 sesiones grupales de terapia cognitivo-conductual por el equipo de Salud Mental

Instrumentos de evaluación
- Actividad física
- Kinesofobia: TSK-11
- Catastrofización: PCS
- Condición física percibida: IFIS
- Intensidad del dolor: EVA
- Calidad de vida: SF-12

4. DESARROLLO Y RESULTADOS

132 pacientes atendidos

90% mujeres

Edad media **53,6 años**

95% con dolor > 5 años

70% en seguimiento por Psiquiatría

Adherencia al programa de ejercicio **> 95%**

Actividad física
Porcentaje de participantes que realizan actividad física.



Kinesofobia (TSK-11)



Catastrofización (PCS)



Intensidad del dolor (EVA)



Condición física percibida (IFIS)



Calidad de vida (SF-12)

Componente físico



Componente mental



5. CONCLUSIONES

Un programa multidisciplinar basado en ejercicio terapéutico, educación y abordaje psicológico se asoció con una elevada adherencia y un incremento de la actividad física en pacientes con dolor crónico de larga evolución.

Tras 12 semanas se observaron mejoras en kinesofobia, catastrofización, dolor, condición física percibida y calidad de vida, destacando la evolución favorable de su componente mental.

El abordaje del dolor crónico no debería limitarse a disminuir su intensidad, sino favorecer cambios conductuales y psicológicos que permitan a la persona recuperar progresivamente un estilo de vida activo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev. 2017;4:CD011279. doi:10.1002/14651858.CD011279.pub3.
2. Williams AC de C, Fisher E, Hearn L, Eccleston C. Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2020;8[9:CD007407. doi:10.1002/14651858.CD007407.pub4.

