

En los últimos años el enfoque biopsicosocial del tratamiento del dolor crónico está ganando adeptos y va desplazando poco a poco al modelo de tratamiento clásico, poco efectivo en algunas ocasiones. La comprensión de la enfermedad y del dolor, según este modelo biopsicosocial, debe incluir factores psicológicos y sociales junto a las variables biológicas para la comprensión completa del dolor. El dolor no es separable en componentes independientes físicos por un lado y psicosociales por otro, sino que todos los factores actúan conjuntamente. Por ello el abordaje fisioterápico, tratamiento psicológico y manejo correcto de la medicación deben abordar de manera simultánea el tratamiento del paciente.



En este nuevo enfoque y formando parte del arsenal terapéutico tanto del fisioterapeuta, como del psicólogo y del médico, encontramos distintas apps cuyo objetivo es poder **cuantificar y cualificar el dolor** del paciente. La [Sociedad Española del Dolor](#) nos provee de algunas [herramientas e instrumentos de evaluación \(PDF\)](#) para el seguimiento clínico del paciente en tratamiento por dolor neuropático. Son herramientas validadas y útiles pero quizás tediosas de rellenar por parte del paciente de manera repetitiva cuando siente dolor o en distintos momentos del día. Para "salvar" esta dificultad existen varias aplicaciones para *smartphone* y tableta que aúnan la facilidad y rapidez de uso con la disponibilidad inmediata. Una de las más interesantes que hemos encontrado es *cath my paint*, y como la mayoría de aplicaciones de este tipo su función es poder llevar un registro diario del dolor de forma personal por el paciente. Este registro minucioso puede llevarse a cabo de forma muy sencilla y en pocos pasos quedan registrados los ítems dolorosos: su fecha, duración, intensidad, tipo de dolor y área afectada. Como podemos ver en las imágenes siguientes, su sencillez de uso y adaptación a cualquier tipo de usuario ha sido la máxima en el desarrollo de esta app.

El **proceso** para el registro del dolor quedar reflejado en las imágenes inferiores:

1. Se define el **período de tiempo** durante el que se ha sentido dolor, se introduce fecha y hora (por defecto aparece la actual) y la duración del dolor, que se puede seleccionar de forma rápida (1, 3, 6 ó 12 horas) o ser más precisos estableciendo un principio y un final concretos para la sensación del dolor.
2. La localización del dolor se define en dos partes, en primer lugar la **intensidad** (de 1 a 5) que viene perfectamente reflejada por el uso de distintos colores del amarillo al rojo, y en segundo lugar pintamos sobre el cuerpo humano la **zona** o zonas (pues podemos indicar más de una) afectadas por el dolor, tanto en visiones corporales anteriores, posteriores o laterales.
3. En tercer lugar el paciente indica en una **escala analógica visual** la intensidad del dolor sentida durante ese período de tiempo por el dolor principal.
4. Seguimos con una **descripción** del dolor: existen numerosos ítems a elegir, dolor cruel, escozor, estenuante, fuerte, opresivo, palpitante, hormigueo, martilleante, pesado, punzante... pero si a pesar de ello no encontramos el adjetivo que más fielmente califique el dolor sentido, se pueden agregar conceptos más específicos de forma libre.
5. Por último el paciente puede escribir un breve **comentario** para concretar más aspectos sobre su dolor.

Redes y tecnología

Redes y tecnología
Sábado, 28 de junio de 2014
Luis Bernal

The application consists of six main screens for recording a pain entry:

- Periodo de tiempo:** Allows selecting a time period (1h, 3h, 6h, 12h) or a specific date and time. A calendar view shows the date 14/06/2014 at 12:00.
- Localización:** Shows a human figure with a red brushstroke indicating the pain location on the right shoulder.
- Intensidad:** Features a color gradient slider from yellow (Ningún dolor) to red (Peor dolor imaginable).
- Descripción:** A list of checkboxes for pain characteristics: como un tirón, como una corriente (checked), cruel, escozor, extenuante, frío, fuerte, hormigueo (checked), and intermitente.
- Comentarios:** A text area for additional notes, with a placeholder: "En este paso puede escribir otros aspectos importantes sobre esta entrada de dolor o sobre su situación actual: A rellenar libremente por parte del paciente."

La aplicación se completa con un **registro de medicamentos** que incluye su posología y dosificación. La aplicación puede enviar notificaciones al usuario recordándole estas ingestas para que no olvide ninguna. Por último, la aplicación también es accesible **vía web**, de forma que si en

un momento dado hemos perdido o no tenemos accesible nuestro *smartphone*, podemos seguir llevando el registro vía web y no perder así ningún dato relevante.

Ficha técnica

Aplicación:

[Catch my pain](#)

Desarrollo:

[Sanovation](#)

Compatible:

iOS (iPhone y iPad), Android (tabletas y *smartphones*) y aplicación web.

Precio:

Gratis (con compras integradas en la aplicación) [aplicación para iPad](#)

Gratis (con compras integradas en la aplicación) [aplicación para iPhone](#)

Gratis (con compras integradas en la aplicación) [Smartphones Android](#)

Gratis (con compras integradas en la aplicación) [Tabletas Android](#)

Funciones:

Registro diario del dolor: fecha y hora, duración, área afectada, intensidad y tipo de dolor.

Terapias:

Para todos aquellos tratamientos que requieran un registro del dolor por parte del paciente.

Lo mejor:

La facilidad de uso de la aplicación junto a la minuciosidad y detalles sobre el registro del dolor son sus puntos fuertes.

Lo peor:

Las compras dentro de la aplicación aunque son una actividad lícita puede inducir al abandono de la aplicación al pensar erróneamente que toda ella era gratuita. Encontrarse dentro de la app con funciones por las que es necesario pagar para que se desbloqueen es desagradable, dado que además se desconocen cuántos de estos pagos serán necesarios realizar para tener la aplicación completa. Personalmente prefiero una aplicación con un coste inicial definido y sin sorpresas posteriores. Así el registro de felicidad, estrés y fatiga de cada ítem doloroso requiere el pago de 1,79€ para su uso. El mismo precio tiene la función de recordatorio mediante notificaciones de ingesta periódica de medicamentos.

Redes y tecnología

Redes y tecnología

Sábado, 28 de junio de 2014

Luis Bernal
