

Resum de la conferència del Dr. Christian Dürsteler a l'Aula d'Extensió Universitària de la Gent Gran de Sant Cugat del Vallès

Avui, el Dr. Christian Dürsteler, expert en tractament del dolor crònic, ens ha ofert una interessant xerrada sobre el dolor i les seves controvèrsies, enfocada especialment en les persones grans. Ha començat definint el dolor com una experiència sensorial i emocional desagradable, que sovint està associada o s'assembla a aquella que s'associa amb una lesió potència o real d'un teixit.

Un dels punts clau de la conferència ha estat la relació entre el dolor i l'aspecte emocional, destacant la soledat no desitjada com un factor que pot afectar tant a la salut com altres malalties greus, com el càncer o la diabetis. Per a ell, és fonamental treballar l'àmbit emocional en les persones grans, ja que pot ajudar a mitigar el dolor i millorar la qualitat de vida. Ha subratllat que mai és tard per canviar hàbits de vida, promovent una alimentació saludable, l'exercici físic i el foment de la socialització, així com el pensament positiu.

El Dr. Dürsteler també ens ha parlat del control mental en pacients amb dolor crònic, una eina amb la qual treballa intensament amb els seus pacients. Mitjançant tècniques de respiració, ajuda als pacients a enfocar-se en el present, evitant tant la preocupació pel futur com les angoixes del passat. Aquesta actitud de "viure el present" es presenta com una via efectiva per gestionar el dolor de manera positiva.

També ha abordat la qüestió de l'ús de medicaments per al dolor. El doctor ha expressat la seva preocupació sobre l'ús excessiu de medicaments analgèsics, especialment els derivats de substàncies mòrfiques com el fentanil, que inicialment es va dissenyar per a tractar el dolor oncològic, però que s'ha estès també al dolor crònic amb conseqüències negatives, especialment als Estats Units.

En resum, la xerrada del Dr. Dürsteler ha posat en valor la importància de viure en positiu, d'enfocar-nos en el present, de mantenir-nos actius i de cuidar el nostre estat emocional. Ha quedat clar que el dolor no només és una sensació física, sinó que està profundament lligat a les nostres emocions, i que aprendre a gestionar-les pot ser clau per controlar-lo.

Montse Moral
29 d'octubre de 2024