

NOTA DE PREMSA

La teràpia psicològica abans de la cirurgia millora la recuperació funcional i redueix l'impacte del dolor postquirúrgic

- *Millora en un 30% factors com la recuperació funcional després de la cirurgia i els nivells de discapacitat, i en un 20% els nivells de depressió i d'ansietat, en comparació amb el tractament habitual, basat en el seguiment mèdic i la prescripció de fàrmacs*
- *Es tracta d'una intervenció de fàcil implantació, amb vuit sessions grupals en línia setmanals. A més, els seus efectes es mantenen en el temps*
- *Ho demostra un estudi publicat a la revista European Journal of Pain en persones intervingudes de cirurgia de columna per patologia lumbar degenerativa. Ara es treballa per aplicar aquesta metodologia a la cirurgia de mama*

Barcelona, 21 de juliol de 2026 – Una de les principals preocupacions a l'hora d'entrar al quiròfan per sotmetre's a una cirurgia és la por al resultat i a patir dolor. I hi ha persones que, a més, presenten factors de risc que les fan més susceptibles a patir-ne de forma crònica després del procediment quirúrgic. Ara, un equip multidisciplinari de l'Hospital del Mar ha demostrat que fer servir teràpia psicològica abans de la cirurgia en pacients d'alt risc pot ajudar-los a afrontar-la millor i millorar la seva recuperació funcional. Els resultats els publica la revista *European Journal of Pain*. Es tracta d'un tipus d'abordatge pioner a l'Estat.

El treball ha analitzat els efectes d'aplicar l'anomenada **Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT)** en persones que s'havien de sotmetre a una **cirurgia de columna per patologia lumbar degenerativa**. Es tracta d'una intervenció psicològica que busca incrementar la flexibilitat psicològica de les persones, ajudant-les a relacionar-se d'una manera més flexible amb els seus pensaments, emocions i experiències difícils, promovent l'acceptació i no intentant controlar-les o evitar-les. L'anàlisi principal es va portar a terme en 54 pacients que finalment van ser intervinguts quirúrgicament. D'aquests, 26 van ser assignats aleatòriament a la teràpia psicològica abans de la cirurgia. La resta van rebre el tractament habitual, basat en el seguiment mèdic i les mesures terapèutiques indicades segons la pràctica clínica habitual.

Un 40% de les persones que se sotmeten a aquest tipus de cirurgia pateix dolor crònic, discapacitat i mala qualitat de vida després del procediment. Es tracta d'una àrea complexa, sotmesa a degeneració i que provoca dolor als pacients, i en la qual l'abordatge quirúrgic ha demostrat millors resultats que altres tractaments. En el treball ara publicat, s'han seleccionat pacients que presentaven factors de risc de patir dolor crònic. **El 86% presentaven dos o més factors de risc de patir dolor crònic postquirúrgic**, com ara percepció del dolor previ, catastrofisme, depressió o ansietat previs.

Malgrat tot plegat, els resultats indiquen que **“aquelles persones que van seguir la teràpia psicològica, mostraven de manera significativa una millora més important en els nivells d'interferència del dolor en les activitats de la vida diària i una menor discapacitat, així com nivells més baixos d'ansietat i de depressió, de catastrofisme davant el dolor i de**

por al moviment”, explica el Dr. Juan Ramon Castaño, metge adjunt del Servei de Psiquiatria de l'Hospital del Mar i autor principal de l'estudi, que és la seva tesi doctoral.

Canvi de paradigma

Les persones que havien seguit la teràpia psicològica, vuit sessions en línia setmanals, en grups de màxim quinze persones, mostraven millors resultats després de la cirurgia. Després d'un seguiment d'un any, amb visites al cap de tres mesos, mig any i un any després del procediment, aquests pacients mostraven una **millora en la recuperació funcional i la discapacitat d'un 30%** en relació amb aquells que van seguir el tractament habitual. I una **millora d'un 20% en els nivells de depressió i ansietat**. Les dades permeten, segons el Dr. Castaño, **“afegir evidència que demostra que aquest programa de preparació psicològica, relativament senzill d'aplicar, millora la recuperació funcional i els resultats de discapacitat i variables psicològiques després de la intervenció quirúrgica”**.

Tot i que la teràpia no va reduir la intensitat del dolor, sí que va millorar de manera significativa l'impacte que aquest tenia en la vida diària dels pacients, uns beneficis que es van mantenir durant tot el període de seguiment. En aquest sentit, el Dr. Alejandro Del Arco-Churruca, cap de la Unitat de Raquis del Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia i expert en cirurgia de raquis, apunta que l'estudi demostra que la teràpia millora **“la vivència que té el pacient del dolor, ja que no hi ha millores en els seus nivells, però sí en com es viu aquest dolor. És passar de veure el got mig buit a veure'l mig ple, el veus diferent”**.

La Teràpia d'Acceptació i Compromís ofereix als pacients recursos per al maneig de la situació que afronten, fet que els permet viure-la amb menys ansietat i depressió, menys catastrofisme i menor discapacitat. El Dr. Antonio Montes, cap de secció de la Unitat del Dolor del Servei d'Anestesiologia i Reanimació de l'Hospital del Mar, assegura que els resultats **“signifiquen un canvi de paradigma en el maneig dels pacients de cirurgies que sabem que desenvolupen dolor crònic postquirúrgic. Cal seleccionar aquelles persones que podem detectar que tenen un risc més alt i treballar amb elles determinats aspectes psicològics abans de la cirurgia, amb l'objectiu de millorar no només el dolor, sinó la seva funcionalitat, com es fa a les Unitats de Dolor Transicional”**, que, des de fa deu anys es desenvolupen a altres països, com ara Canadà, Noruega i Alemanya.

Els investigadors analitzen ara com aplicar aquest tipus de teràpia en altres cirurgies amb risc de desenvolupar dolor crònic, com és el cas de la cirurgia de mama. En el treball hi han col·laborat l'àrea del CIBER d'Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP), la Universitat Pompeu Fabra (UPF), la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), i la Universitat Rovira i Virgili (URV).

Article de referència

Castaño-Asins JR, Sanabria-Mazo JP, Navarrete J, Martín-López LM, Vila-Canet G, Isart-Torruella A, Del Arco-Churruca A, Lafuente-Baraza J, Parramon-Puig G, Fonseca-Casals F, Luciano JV, Pérez-Solà V, Montes A. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for the Management of Postsurgical Pain: A Randomized Controlled Trial (SPINE-ACT Study). Eur J Pain. 2026 May;30(5):e70293. doi: [10.1002/ejp.70293](https://doi.org/10.1002/ejp.70293). PMID: 42109189; PMCID: PMC13158905.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat