

NOTA DE PRENSA

La terapia psicológica antes de la cirugía mejora la recuperación funcional y reduce el impacto del dolor postquirúrgico

- *Mejora en un 30% factores como la recuperación funcional después de la cirugía y los niveles de discapacidad, y en un 20% los niveles de depresión y de ansiedad, en comparación con el tratamiento habitual, basado en el seguimiento médico y la prescripción de fármacos*
- *Se trata de una intervención de fácil implantación, con ocho sesiones grupales en línea semanales. Además, sus efectos se mantienen en el tiempo*
- *Lo demuestra un estudio publicado en la revista **European Journal of Pain** en personas intervenidas de cirugía de columna por patología lumbar degenerativa. Ahora se trabaja para aplicar esta metodología en la cirugía de mama*

Barcelona, 21 de julio de 2026 – Una de las principales preocupaciones a la hora de entrar al quirófano para someterse a una cirugía es el miedo al resultado y a sufrir dolor. Y hay personas que, además, presentan factores de riesgo que las hacen más susceptibles a sufrirlo de forma crónica después del procedimiento quirúrgico. Ahora, un equipo multidisciplinario del Hospital del Mar ha demostrado que utilizar terapia psicológica antes de la cirugía en pacientes de alto riesgo puede ayudarles a afrontarla mejor y mejorar su recuperación funcional. Los resultados los publica la revista *European Journal of Pain*. Se trata de un tipo de abordaje pionero en el Estado.

El trabajo ha analizado los efectos de aplicar la llamada **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)** en personas que se tenían que someter a una **cirugía de columna por patología lumbar degenerativa**. Se trata de una intervención psicológica que busca incrementar la flexibilidad psicológica de las personas, ayudándolas a relacionarse de una manera más flexible con sus pensamientos, emociones y experiencias difíciles, promoviendo la aceptación y no intentando controlarlas o evitarlas. El análisis principal se llevó a cabo en 54 pacientes que finalmente fueron intervenidos quirúrgicamente. De estos, 26 fueron asignados aleatoriamente a la terapia psicológica antes de la cirugía. El resto recibieron el tratamiento habitual, basado en el seguimiento médico y las medidas terapéuticas indicadas según la práctica clínica habitual.

Un 40% de las personas que se someten a este tipo de cirugía sufre dolor crónico, discapacidad y mala calidad de vida después del procedimiento. Se trata de un área compleja, sometida a degeneración y que provoca dolor a los pacientes, y en la cual el abordaje quirúrgico ha demostrado mejores resultados que otros tratamientos. En el trabajo ahora publicado, se han seleccionado pacientes que presentaban factores de riesgo de sufrir dolor crónico. **El 86% presentaban dos o más factores de riesgo de sufrir dolor crónico postquirúrgico**, como percepción del dolor previo, catastrofismo, depresión o ansiedad previos.

A pesar de ello, los resultados indican que ***“aquellas personas que siguieron la terapia psicológica, mostraban de manera significativa una mejora más importante en los niveles de interferencia del dolor en las actividades de la vida diaria y una menor discapacidad, así como niveles más bajos de ansiedad y de depresión, de catastrofismo ante el dolor y de miedo al movimiento”***, explica el Dr. Juan Ramon Castaño, médico adjunto del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Mar y autor principal del estudio, que es su tesis doctoral.

Cambio de paradigma

Las personas que habían seguido la terapia psicológica, ocho sesiones en línea semanales, en grupos de máximo 15 personas, mostraban mejores resultados después de la cirugía. Después de un seguimiento de un año, con visitas al cabo de tres meses, medio año y un año después del procedimiento, estos pacientes mostraban una ***mejora en la recuperación funcional y la discapacidad de un 30% en relación con aquellos que siguieron el tratamiento habitual. Y una mejora de un 20% en los niveles de depresión y ansiedad***. Los datos permiten, según el Dr. Castaño, ***“añadir evidencia que demuestra que este programa de preparación psicológica, relativamente sencillo de aplicar, mejora la recuperación funcional y los resultados de discapacidad y variables psicológicas después de la intervención quirúrgica”***.

Aunque la terapia no redujo la intensidad del dolor, sí que va mejoró de manera significativa el impacto que éste tenía en la vida diaria de los pacientes, unos beneficios que se mantuvieron durante todo el periodo de seguimiento. En este sentido, el Dr. Alejandro Del Arco-Churruca, jefe de la Unidad de Raquis del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología y experto en cirugía de raquis, apunta que el estudio demuestra que la terapia mejora ***“la vivencia que tiene el paciente del dolor, ya que no hay mejoras en sus niveles, pero sí en cómo se vive este dolor. Se pasa de ver el vaso medio vacío a verlo medio lleno, lo ves diferente”***.

La Terapia de Aceptación y Compromiso ofrece a los pacientes recursos para el manejo de la situación que afrontan, hecho que les permite vivirla con menos ansiedad y depresión, menos catastrofismo y menor discapacidad. El Dr. Antonio Montes, jefe de sección de la Unidad del Dolor del Servicio de Anestesiología y Reanimación del Hospital del Mar, asegura que los resultados ***“significan un cambio de paradigma en el manejo de los pacientes de cirugías que sabemos que desarrollan dolor crónico postquirúrgico. Hay que seleccionar a aquellas personas que podemos detectar que tienen un riesgo más alto y trabajar con ellas determinados aspectos psicológicos antes de la cirugía, con el objetivo de mejorar no solo el dolor, sino su funcionalidad, como se hace en las Unidades de Dolor Transicional”***, que, desde hace 10 años se desarrollan en otros países, como Canadá, Noruega y Alemania.

Los investigadores analizan ahora como aplicar este tipo de terapia en otras cirugías con riesgo de desarrollar dolor crónico, como es el caso de la cirugía de mama. En el trabajo han colaborado el área del CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), la Universitat Pompeu Fabra (UPF), la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), y la Universitat Rovira i Virgili (URV).

Artículo de referencia

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.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.

dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat