Es una realidad, el dolor crónico afecta en mayor medida a la población femenina. Según el estudio “Radiografía del Dolor en Chile”, una de cada tres mujeres presenta este tipo de afección, alcanzando una prevalencia de un 32,9% en comparación a un 18,9% entre los hombres. Además, investigaciones han demostrado que tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades dolorosas como la fibromialgia, la endometriosis, la artritis reumatoide y las migrañas, entre otras.

Este fenómeno tiene múltiples explicaciones, desde la influencia de las hormonas hasta diferencias en la percepción y procesamiento del dolor en el sistema nervioso. Para comprender mejor esta realidad, especialistas de diversas áreas entregan su visión sobre cómo abordar esta condición.

Anuncio Patrocinado

Endometriosis y dolor pélvico crónico: una realidad invisibilizada

El **Dr. Ignacio De la Torre, ginecólogo del Centro Integral de la Mujer de Clínica Ciudad del Mar**, enfatiza que muchas normalizan el dolor menstrual, lo que retrasa el diagnóstico de patologías como la endometriosis. “La mala noticia es que, culturalmente, el dolor durante la menstruación ha sido normalizado por muchos años, lo que hace que, en promedio, mujeres con endometriosis se demoren casi 10 años en consultar”, advierte.

Enfermedades autoinmunes y su impacto en la calidad de vida

Las enfermedades reumatológicas afectan de manera significativa a las mujeres. La **Dra. Lilian Jara, reumatóloga de Clínica Dávila**, menciona que patologías como la artritis reumatoide, el lupus y la fibromialgia son más comunes en mujeres debido a factores hormonales, genéticos e inmunológicos.

En cuanto a los tratamientos, destaca los avances en medicamentos biológicos, terapias físicas y ocupacionales, así como enfoques complementarios como la acupuntura y la terapia cognitivo-conductual, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las pacientes.

Migrañas: una carga que afecta más a las mujeres

Las migrañas crónicas son tres veces más frecuentes en mujeres que en hombres, con un impacto directo de los cambios hormonales. “Estas modificaciones alteran los mecanismos de regulación del dolor en el cerebro, lo que hace que las mujeres sean más susceptibles a sufrir episodios de migraña, especialmente durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia”, explica el **Dr. Juan Pablo Betancur, neurólogo de Clínica Biobío.**

El manejo integral de las migrañas incluye desde fármacos preventivos hasta cambios en el estilo de vida, como la reducción del estrés, una buena higiene del sueño y actividad física regular.

La influencia hormonal en el dolor crónico

Las hormonas también juegan un rol en la aparición y persistencia del dolor crónico, aunque su impacto varía según la patología. “La deficiencia de Vitamina D, el hipotiroidismo y el hipertiroidismo se asocian a dolores osteomusculares. Además, etapas como la adolescencia o el climaterio pueden provocar dolores óseos generalizados”, señala el **Dr. Héctor Gajardo, endocrinólogo de Clínica Santa María.**

Sin embargo, el especialista aclara que no existe una asociación clara entre el síndrome metabólico y el dolor crónico, salvo por los dolores articulares provocados por el exceso de carga en personas con obesidad.

El rol de la rehabilitación física en el manejo del dolor

Finalmente, la **Dra. Francisca González, fisiatra de Clínica Dávila Vespucio,** sostiene que la rehabilitación física es fundamental en su tratamiento, especialmente en patologías musculoesqueléticas. “Activa redes neuronales que se encargan de liberar sustancias analgésicas. Además, el ejercicio y la terapia física contribuyen a la salud de las articulaciones y los músculos, manteniendo o mejorando la fuerza muscular y el movimiento articular, movilizárselo que permite moverse con menos dolor, asegura.

y tú, ¿qué opinas?