



## SALUT

# La meitat de la població és sensible als canvis de temps

La relació és més marcada en cas de migranya o dolors articulars

LARA BONILLA  
 BARCELONA

No és un mite. Hi ha relació entre les condicions meteorològiques i el dolor crònic. Es va posar de manifest ahir a l'Hospital del Mar durant les II Jornades per a Pacients amb Dolor Crònic, coincidint amb el dia mundial contra aquesta patologia. De fet, la meitat de la població "és meteorosensible", va explicar el director de docència i recerca de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions de l'Hospital del Mar, Antoni Bulbena. "Som éssers vius i tenim relació amb l'entorn, i el canvi de temps ens afecta molt. Però a vegades no hi donem importància perquè ara tenim la capacitat de crear ambients artificials amb llum i temperatura", va afegir Bulbena.

En algunes malalties, com la migranya, l'angoixa o els dolors articulars, la relació és clara. "En el cas del mal de genoll, de canell i de cervicals, hi ha una relació directa amb la meteorologia, i les persones amb artritis i artrosis també expliquen que noten abans el canvi de temps", va assegurar aquest investigador. Bulbena va relacionar factors meteorològics com el vent calent, que generalment precedeix la pluja, amb "més atacs d'angoixa i neguit". "Un altre aspecte curiós és que, quan plou, els atacs d'angoixa baixen a la meitat". Pel que fa a la migranya, Bulbena va explicar que la meteorologia, com l'alcohol, el fet de no menjar i el de no dormir, pot ser un desencadenant. També va relacionar la pressió meteorològica amb més patologia vascular i infarts cerebrals. Encara i que hi ha persones més sensibles que d'altres als canvis de temps, Bulbena va advertir que s'ha de diferenciar entre el que són efec-



La pluja o el vent calent s'han relacionat amb un augment dels nivells de dolor crònic. FRANCESC MELCION

tes biològics reals "i ben estudiats" i el que són efectes culturals. "A vegades atribuïm al temps coses que no hi tenen a veure i li carreguem més del que hi ha". Per exemple, no s'ha trobat relació directa entre la meteorologia i el mal d'esquena lumbar.

S'han fet diversos estudis per investigar la relació entre el temps i el dolor crònic. És el cas del projecte *Cloudy with a chance of pain*, liderat per la Universitat de Manchester, en què han participat més de 9.000 persones durant més de 15 mesos i els resultats preliminars indiquen una relació entre les condicions meteorològiques i els canvis en els nivells de dolor crònic. Més enllà de ser curiosa, la relació entre la meteorolo-

gia i el dolor té un efecte "preventiu". "El cos ens avisa i ens informa dels riscos, hem d'escollar la natura", va dir Bulbena. La unitat del dolor de l'Hospital del Mar tracta uns 6.000 pacients cada any. El dolor crònic és aquell que dura més de tres mesos i que "no necessita un avís de dolor agut per manifestar-se", en paraules d'Antonio Montes, cap de la unitat d'anestesiologia, reanimació i terapèutica del dolor.

Es calcula que un 20% de la població patirà dolor crònic i més enllà de la medicació es pot tractar amb altres tècniques, com els estimuladors neuronals o la musicoteràpia. —