

# Hábitos que alivian el dolor

*Afirman que tomar café o dormir más, mejoran más que los analgésicos*

- **Agencia EFE**

Una nueva investigación sugiere que dormir más o, en su defecto, tomar componentes que promuevan la vigilia como la cafeína, alivian el dolor crónico con mejores resultados que analgésicos como el ibuprofeno y la morfina.

La información fue publicada esta semana en la revista científica Nature.

Llevado a cabo por el Hospital Pediátrico de Boston y la Escuela Médica de Harvard, el estudio usó ratones para medir la relación entre pérdidas de sueño agudas o crónicas y la sensibilidad hacia estímulos dolorosos.

Según Chloe Alexandre, doctora en Fisiología del Sueño, los investigadores privaron de sueño a los roedores con entretenimiento, en forma de juguetes y actividades, imitando así lo que suele ocurrir a las personas que, por ejemplo, reducen sus horas de descanso al ver la televisión por la noche.

La sensibilidad al dolor fue evaluada al exponer a los ratones a cantidades controladas de calor, frío, presión, y capsaicina (el irritante contenido en los pimientos picantes) y midiendo cuánto tardaba el animal en reaccionar.

“Descubrimos que cinco días de privación moderada de sueño pueden exacerbar significativamente la sensibilidad al dolor en ratones sanos”, detalló la doctora Alexandre.

Sorprendentemente, los analgésicos comunes como el ibuprofeno no bloquean esa hipersensibilidad al dolor inducida por la privación de horas de descanso.

Los resultados sugieren que los pacientes, usando ese tipo de drogas para mitigar el dolor, podrían tener que incrementar su dosis para compensar la menor eficacia debido a la falta de sueño, lo que incrementaría los riesgos por efectos secundarios.

En cambio, tanto la cafeína como el modafinilo, drogas neuroestimulantes que promueven la vigilia, inhibieron la hipersensibilidad al dolor causada en los ratones privados de sueño, mientras que no tuvieron ningún efecto analgésico en los ratones que no vieron sus horas de descanso reducidas.

“Esto representa un nuevo tipo de analgésico que no se había considerado antes, uno que depende del estado biológico del animal”, explicó el director del laboratorio de la investigación.

“Estas drogas podrían ayudar a romper el ciclo de dolor crónico por el cual el dolor perturba el sueño, lo que luego fomenta el dolor, lo que perturba más aún el sueño”, argumentó.

Los investigadores concluyeron que en vez de tomar analgésicos, los pacientes con dolor crónico podrían beneficiarse de mejores hábitos de sueño o medicamentos para el insomnio por la noche, junto con agentes que incrementen el nivel de alerta durante el día para tratar de romper ese círculo vicioso.