

NOTA DE PRENSA

17 de octubre, Día Mundial contra el Dolor

HASTA UN 30 % DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA SUFRE DOLOR CRÓNICO

- *La patología musculoesquelética degenerativa es una de las principales causas de sufrimiento, discapacidad y aislamiento social en la población mayor.*
- *Los médicos rehabilitadores apuestan por la educación en salud y el ejercicio físico para un envejecimiento saludable*
- *Un programa de ejercicio físico y educación en salud ha demostrado mejorar el dolor, la funcionalidad y la calidad de vida en personas mayores de 75 años.*
- *El 96 % de los participantes afirmó estar satisfecho con la intervención y más del 85 % se siente ahora capaz de realizar actividades cotidianas que antes le resultaban difíciles.*
- *La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) reivindica el acceso equitativo a programas de promoción de la salud en la vejez.*

Madrid, octubre de 2025.- Con motivo del Día Mundial contra el Dolor, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) quiere poner el foco en el impacto del dolor crónico en las personas mayores y en la necesidad urgente de implementar estrategias eficaces y sostenibles para su abordaje

En este contexto, el envejecimiento saludable, definido por la OMS como el proceso de mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, no puede alcanzarse sin un control adecuado del dolor. “El dolor persistente en las personas mayores no solo disminuye la calidad de vida, sino que limita su participación en la sociedad, reduce su movilidad y aumenta la necesidad de apoyo familiar o institucional”, subrayan desde la SERMEF.

Según Rosa Salvador Quilis, médica rehabilitadora del Hospital Universitario Doctor Peset, “nos encontramos en la década del envejecimiento saludable, y a nivel mundial se están desarrollando múltiples iniciativas con el objetivo de mejorar la vida de las personas mayores y su entorno, y uno de los principales retos en la actualidad es el de desarrollar

estrategias enfocadas en una participación más activa e informada de la población en el cuidado de su propia salud”, destaca

Ejercicio terapéutico y educación: una vía efectiva y segura

Dentro de estas estrategias, la SERMEF pone en valor el estudio llevado a cabo en el Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia, donde durante dos años se ha desarrollado una intervención comunitaria con 348 personas mayores de 75 años con dolor crónico en espalda, rodilla u hombro.

El programa, estructurado en torno a la Escuela de Envejecimiento Saludable, combinó una sesión formativa inicial, sesiones grupales de ejercicio físico durante un mes guiadas por fisioterapeutas, bajo un protocolo de ejercicio multimodal diseñado por médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación y posterior seguimiento domiciliario. Los resultados del estudio, presentado en el 63º Congreso Nacional de la SERMEF, mostraron mejoras significativas en la movilidad, reducción del dolor y aumento de la calidad de vida de los participantes.

Además, el 96 % de las personas que completaron el programa manifestaron estar satisfechas con la intervención, el 78,5% corroboraron que el programa les ayudó a disminuir su dolor articular y más del 86 % afirmó sentirse capaz de realizar actividades cotidianas que antes les resultaban difíciles.

“Este estudio no solo ha servido para contribuir a aumentar la evidencia científica, sino que ha permitido conocer y mejorar la salud de nuestros pacientes a través de una intervención y sienta una base sobre la que desarrollar protocolos de intervención socio-sanitarios, destacando la necesidad de ayuda de la comunidad para dar continuidad a los mismos”, remarca la Dra. Salvador, una de las especialistas encargada del estudio.

Rehabilitación comunitaria para una sociedad que envejece

Desde la SERMEF se insiste en que estos programas no solo mejoran indicadores clínicos, sino que empoderan a las personas mayores, fomentan su autonomía y contribuyen a un envejecimiento más activo y participativo.

“El papel del médico rehabilitador es clave para guiar a las personas mayores en el ejercicio más adecuado a su situación funcional, evitando riesgos y maximizando beneficios”, destacan. “La prescripción de ejercicio no puede limitarse a una recomendación genérica: debe adaptarse, explicarse y acompañarse”.

El envejecimiento de la población es una realidad por eso desde SERMEF se reivindica el papel estratégico de la rehabilitación médica en el abordaje del dolor crónico y reclama un mayor impulso institucional a programas preventivos y terapéuticos accesibles para la población mayor en todo el territorio.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 359 128