El **dolor crónico** es una de las principales causas de absentismo laboral y de pérdida de productividad en todo el mundo. No solo afecta a la salud física. También repercute en la capacidad laboral, incrementa el absentismo, reduce la productividad y puede conducir a una exclusión progresiva del mercado de trabajo. Por ello, las intervenciones tempranas, los programas de ejercicio terapéutico, la educación en dolor y las adaptaciones del puesto de trabajo son estrategias fundamentales para minimizar su impacto

Consecuencias del dolor crónico en el ámbito laboral:

- Aumento de las bajas laborales
- Reducción de la productividad
- Riesgo de abandono laboral y jubilación anticipada
- Impacto económico para trabajadores y empresas

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
MAZ
Área de Actividades Preventivas
suma
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ
MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Frente al dolor crónico, prevención y adaptación

MAZ suma

LOGO



DOLOR CRÓNICO

Área de Actividades Preventivas

CARACTERÍSTICAS

El **dolor crónico** se define como un dolor que persiste o recurre durante más de 3 meses.

Afecta al 25% de la población adulta en España, siendo más frecuente en mujeres que en hombres.

La edad media de las personas con dolor es de 51 años y la duración es de 6 años.

Actualmente se considera una enfermedad en sí misma en muchos casos y no solo un síntoma.

Las características más importantes son:

- **Duración prolongada**
- **Impacto funcional**: limita actividades de la vida diaria, trabajo, ocio y participación social.
- **Componente biopsicosocial**
- **Sensibilización del sistema nervioso**: puede mantenerse incluso cuando la lesión inicial ha desaparecido o se ha curado.

Alteraciones asociadas

- Fatiga
- Trastornos del sueño
- Toma de medicamentos
- Ansiedad y depresión
- Disminución de la calidad de vida
- Reducción de la actividad física





Tratamientos más eficaces:

1. **Ejercicio terapéutico**
2. **Fisioterapia**
3. **Intervenciones psicológicas**
4. **Tratamiento farmacológico**

