

1

El dolor es siempre real



Hechos de dolor 1/9

El dolor es siempre real

El dolor puede ser complejo.

¿Has oído historias sobre gente con serias lesiones que solo sienten dolor cuando están fuera de peligro? Como el futbolista que se rompe la mandíbula durante un partido y no siente absolutamente nada. O alguien que escapa de un incendio y no se da cuenta del grado de sus quemaduras hasta que se encuentra a salvo.



La situación contraria también es posible.

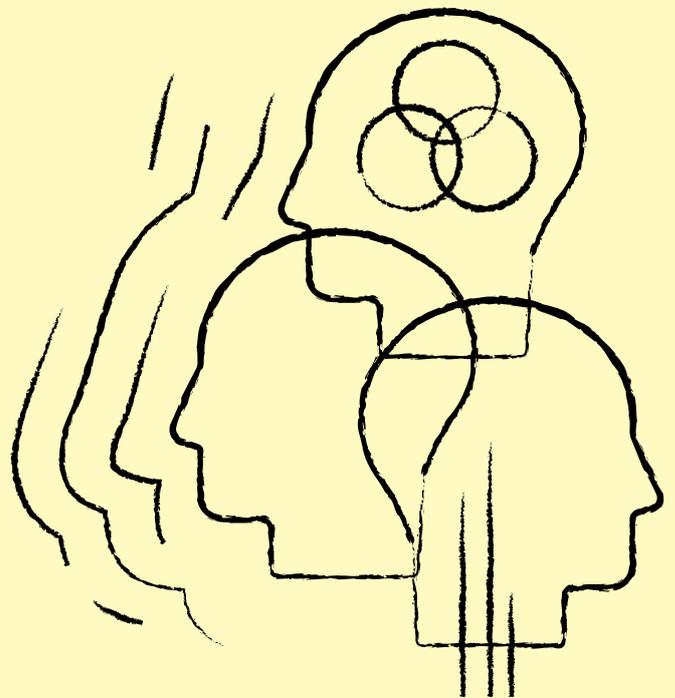
Se ha descubierto que hay personas con dolor de espalda crónico severo e incapacitante que tienen resonancias magnéticas casi idénticas a las de personas de la misma edad sin dolor de espalda. También probablemente has oído hablar del dolor del miembro fantasma - aproximadamente un 70% de la gente que pierde una

extremidad del cuerpo siente que aún está ahí; algunos de ellos hasta llegan a sentir un dolor insoportable.

Se ha llevado a cabo abundante investigación sobre el dolor y nuestro conocimiento ha cambiado mucho en las últimas décadas.

Dolor del miembro fantasma - 70% de la gente que pierde una extremidad del cuerpo siente que aún está ahí;

Gracias a la ciencia del dolor, ahora sabemos que:



● El dolor es una respuesta protectora que te lleva a hacer (o dejar de hacer) algo para proteger la parte del cuerpo dolorosa.

● El dolor es causado por una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

● Cuanto más se alarga el dolor en el tiempo, más sensibles se vuelven tus nervios - haciendo a todo tu sistema mejor produciendo dolor.

● Puede empezar como una lesión física, pero los factores sociales y psicológicos pueden prolongar el dolor después de que la lesión haya sanado.

● La única forma de saber cuando alguien sufre dolor es cuando te lo dice.

● Las cosas por las que nos sentimos amenazados, pueden alargar el dolor o empeorarlo

– Las amenazas pueden proceder de sentimientos como la ansiedad, el estrés o incluso la infelicidad.

– Las amenazas pueden proceder de lugares que nos hacen sentir inseguros.

– Las amenazas pueden proceder de comidas que aumentan la inflamación intestinal.

– Las amenazas pueden proceder de gente que nos hace sentir mal o nos menosprecia.

Profesionales informados (como médicos, enfermeros, fisioterapeutas y otros) que entienden la ciencia del dolor, nunca van a decidir que tu dolor no es real solo porque no puedan ver una lesión. En lugar de eso, van a

ayudarte a darle sentido a tu dolor para que puedas tomar decisiones informadas sobre tu cuidado y juntos poder desarrollar un plan.

Porque el dolor puede ser complejo. Pero siempre, siempre es real.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formás más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

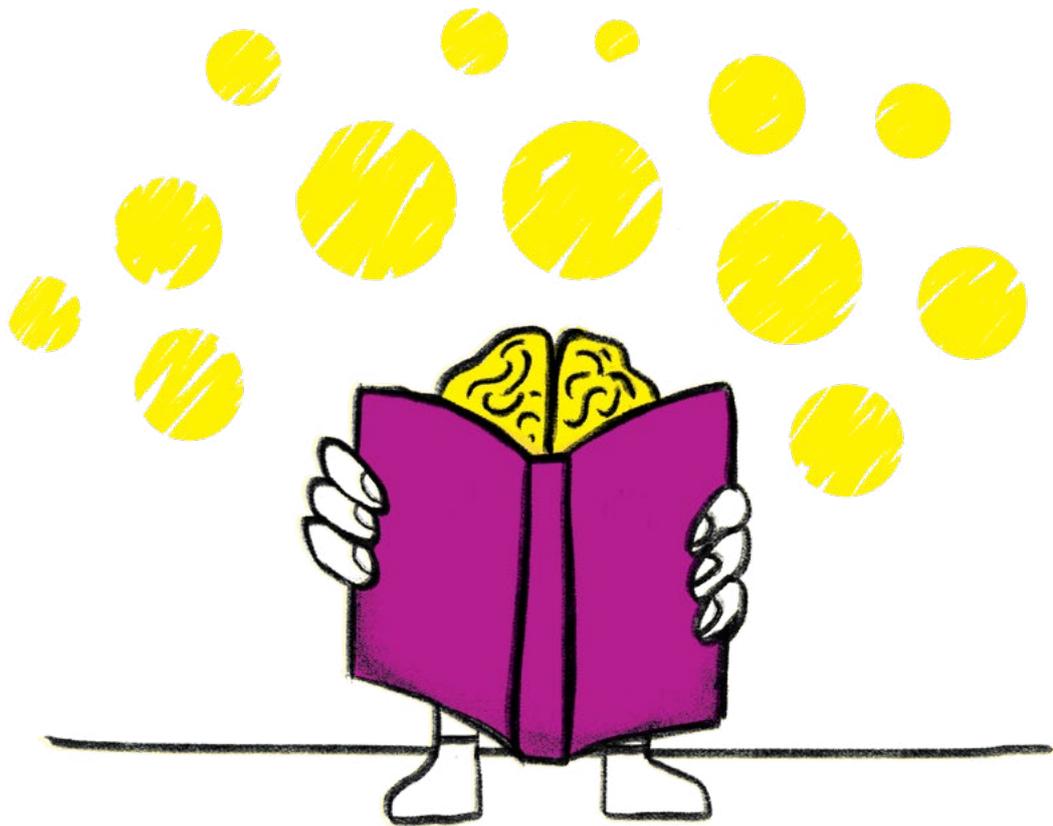
2

Aprende más acerca de tu dolor



Hechos de dolor 2/9
Aprende más acerca de tu dolor

Si tu situación te hace sentir desamparado o desesperanzado, puede que sea hora de adoptar un nuevo enfoque para superar tu dolor.



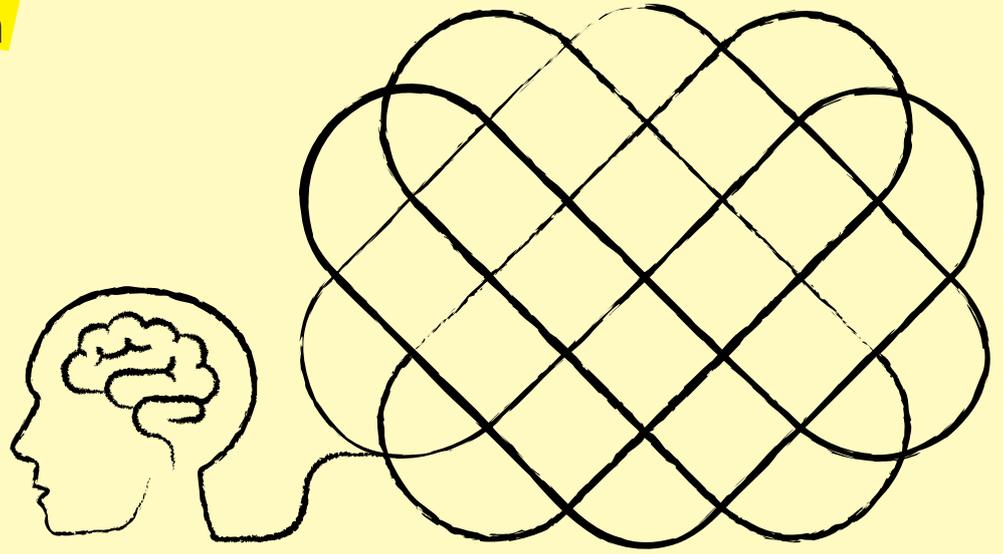
El primer paso es aprender más sobre tu dolor.

Entender tu dolor persistente es muy importante. Sin ese conocimiento, incluso el mejor consejo acerca del manejo del dolor puede percibirse como una forma insultante de restarle importancia, especialmente si te han dicho que sigas adelante.

En años anteriores, el manejo del dolor se ha centrado en buscar las causas y responder con tratamientos. Esto podría significar meses, años o incluso décadas de pruebas y desvanecer las esperanzas de personas una y otra vez.

Actualmente, tenemos un mejor conocimiento de los mecanismos y tratamientos del dolor. Sabemos que entender tu dolor es esencial para cambiar tu experiencia con él.

Gracias a la ciencia
del dolor, ahora
sabemos que:



● El dolor persistente es generalmente causado por un sistema del dolor sobreprotector.

● Tienes más probabilidades de recuperarte cuando tienes un profesional de la salud (médico, enfermero, fisioterapeuta o un profesional de la salud aliado) trabajando como "coach del dolor" y ayudándote a cumplir tu plan.

El dolor de cada persona es único. Aprender acerca del tuyo puede ayudar a hacerlo desaparecer.

● Aprender sobre tu dolor puede ayudarte en tu camino hacia la recuperación.

● Cuando entiendes tu dolor, es más fácil aumentar tu actividad y niveles de ejercicio, así como ver los beneficios de tener algunas sesiones con un psicólogo.

● Esto podría generar una disminución gradual del dolor y de la discapacidad – y podría hasta ayudarte a una recuperación total con el tiempo.

● Esto ocurre cuando reeducas de nuevo tu sistema regulador del dolor para que sea menos protector.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formas más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

3

Dolor no equivale a una lesión en el tejido



Hechos de dolor 3/9
Dolor no equivale a una lesión en el tejido

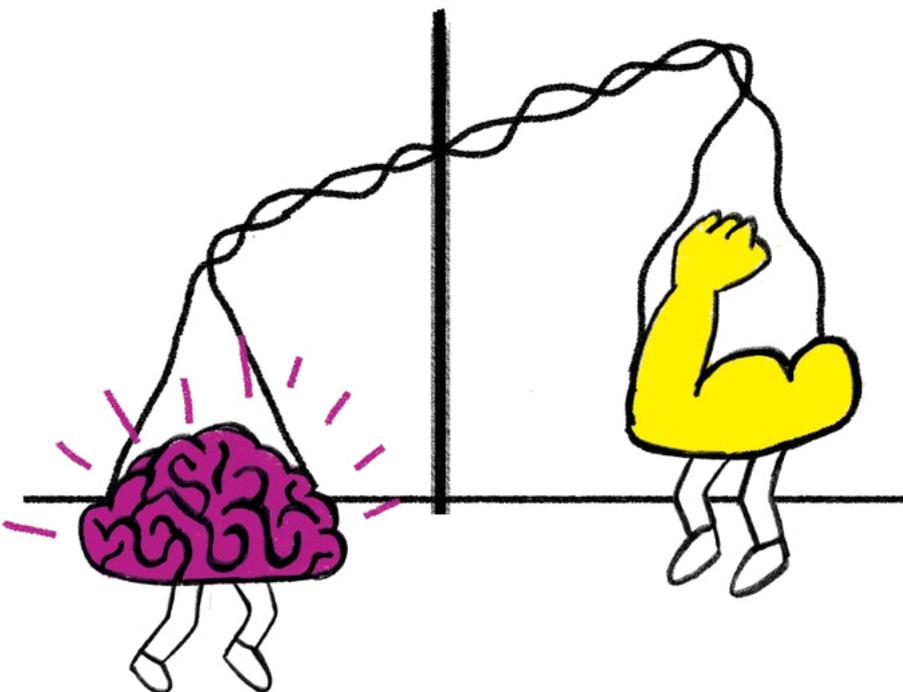
Todo dolor es real, sin importar lo que está causándolo. Lo que sorprende a la mayoría de gente es que sientas dolor cuando no hay ningún daño en el tejido. Es decir, cuando no hay daño en los músculos, tendones, nervios u otros compartimentos dentro del cuerpo.

Quizás hubo daño en algún momento, pero el dolor sigue ocurriendo mucho tiempo después de que la lesión haya sanado.

Lo que también sorprende es que puedas tener una prueba de imagen anormal sin relación con tu dolor. De hecho, hay una gran cantidad de investigaciones que muestran convincentemente que mucha gente con "anormalidades" en las pruebas de imagen no tienen dolor y no pueden recordar haber tenido jamás una lesión. A medida que envejeces, en realidad es más normal tenerlas que no tenerlas.

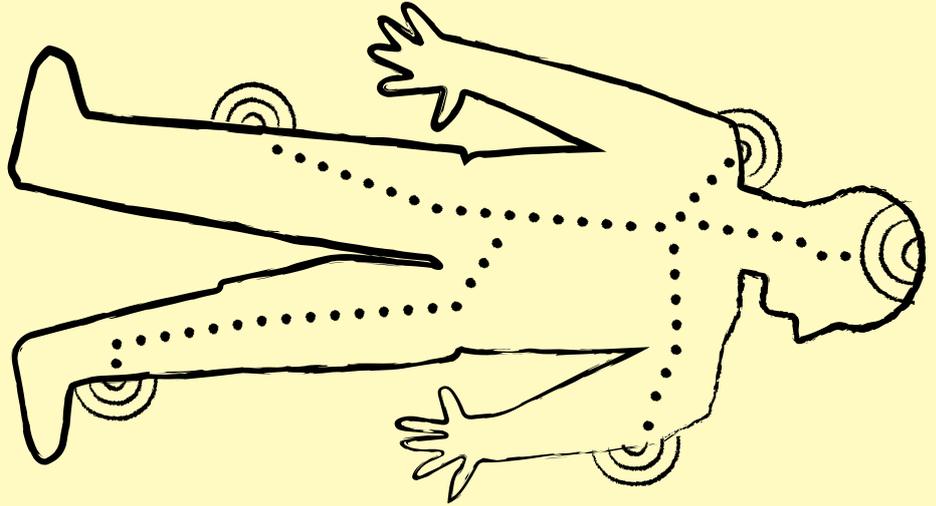
La razón por la que puede haber estas grandes diferencias entre dolor y lesión es simple: el tejido puede resistir solo una cantidad de carga (tensión de movimiento o presión) antes de que se dañe. No obstante, nuestro sistema del dolor es extraordinariamente complejo y no se desencadena únicamente por una carga en el tejido. Factores psicológicos y sociales pueden también causar dolor – estos se llaman factores no tisulares.

Por ejemplo, en 1995, la revista British Medical Journal presentó el caso de un constructor con un dolor insoportable debido a un clavo de 15 cm, el cual le atravesó la bota de trabajo. Cuando los médicos se lo retiraron, se dieron cuenta que el clavo había pasado justo entre los dedos de los pies y no le había atravesado el pie.



Gracias a la ciencia del dolor, ahora sabemos que:

- La mayoría de los episodios de dolor ocurren para prevenir una lesión en el tejido.



- Con dolor persistente, el sistema regulador de éste se vuelve más eficiente y puede llegar a ser sobreprotector.

- Cuando el dolor persiste, frecuentemente, se vuelve más fuerte y dura más tiempo.

Entender que hay factores no tisulares en todos los estados del dolor persistente, puede ayudarte a reducir el dolor.

- Con dolor persistente, normalmente la influencia de factores no tisulares se vuelve mayor.

- Factores no tisulares son, entre otros, el estrés, la ansiedad, el miedo a lesionarse, el sueño poco reparador, la preocupación de volver a trabajar o incluso un largo trayecto.

- Anormalidades en los exámenes exploratorios no son necesariamente la razón del dolor.

- Incluso la forma en que te dan los resultados de los exámenes puede causarte dolor.

- Los humanos tienen una capacidad increíble para sanar, reparar y adaptarse.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formas más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

4

Dolor equivale a protección.



Hechos de dolor 4/9
Dolor equivale a protección

La relación entre el dolor y el daño del tejido puede ser sorprendente. Eso es porque el dolor no está ahí para retransmitir el estado de los tejidos de tu cuerpo, está ahí para protegerlos de cualquier cosa peligrosa: el dolor capta tu atención y te insta a evitar peligro.



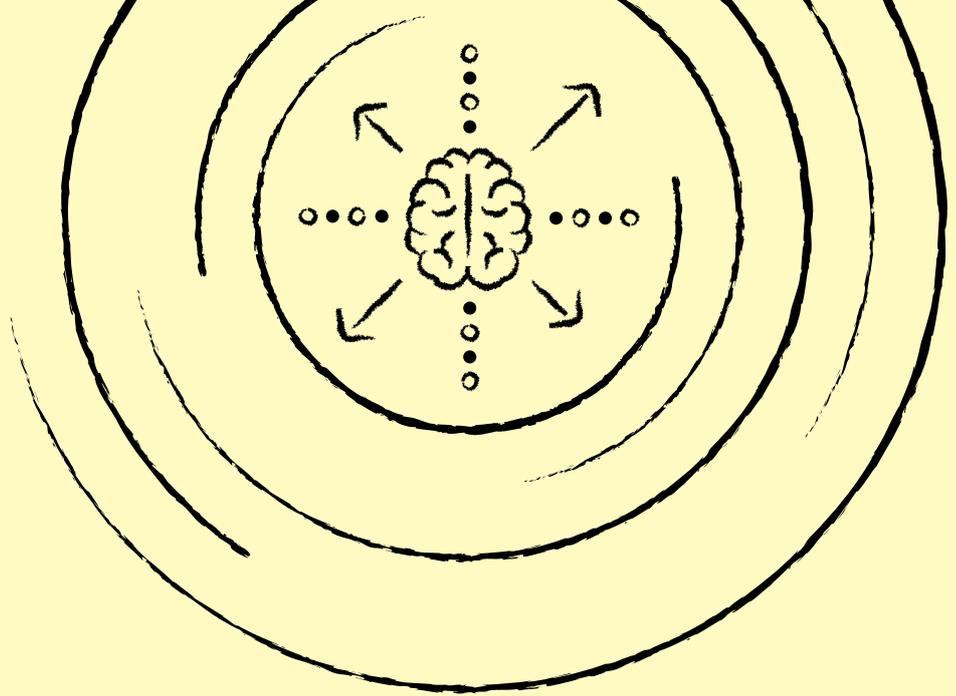
Por lo tanto, el dolor es en realidad una respuesta protectora – como una respuesta de lucha o huida, o una respuesta inmune.

Lo que fue en su momento descrito como nervios del dolor son en realidad nociceptores y pueden ser referidos como detectores de peligro puesto que usan señales eléctricas para enviar información al cerebro sobre posibles peligros.

Entonces el cerebro sopesa toda la información que le llega, conjuntamente con la información almacenada de previas experiencias y la que ha sido aprendida, para decidir si produce sensaciones de dolor para proteger los tejidos del cuerpo.

A veces, la información de los detectores de peligro no es activada hasta que se ha recibido otra información en el cerebro, como un corte con una hoja de papel que puede haber pasado desapercibido hasta que la persona se da cuenta que está sangrando -el cerebro reconoce el sangrado como algo que no está bien y produce dolor.

Gracias a la ciencia
del dolor, ahora
sabemos que:



● Los detectores de peligro (conocidos como nociceptores) no transmiten dolor, envían información.

● A veces estos no se activan hasta que el cerebro recibe otra información.

● Solo el cerebro decide si crea dolor.

● Las expectativas pueden influenciar los resultados: si tú esperas que un tratamiento de movimiento puede empeorar la situación, probablemente lo hará; cree que te ayudará y te empezarás a sentir mejor.

El objetivo del dolor es protegerte. Una vez entiendas que te protege ante un daño que podría no ocurrir nunca, puedes empezar a moverte fuera de tu zona de confort y hacerlo desaparecer.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formas más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

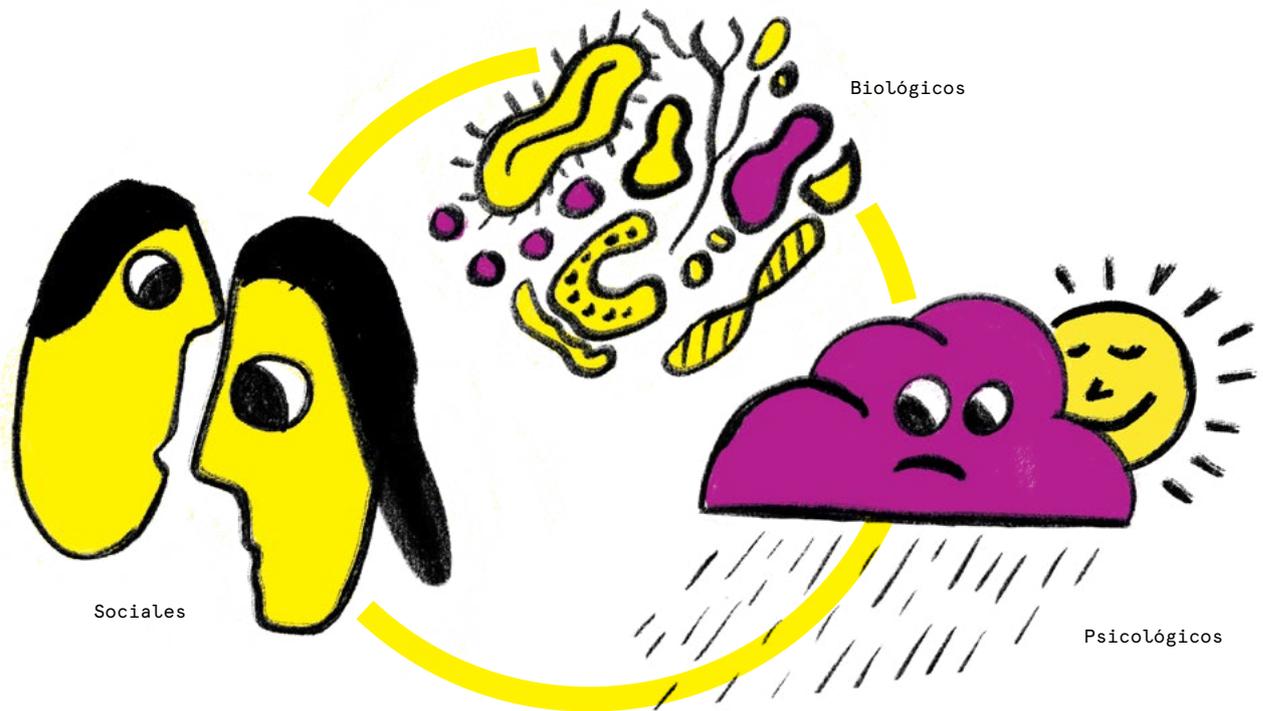
5

El dolor depende del contexto



Hechos de dolor 5/9
El dolor depende del contexto

El dolor está influenciado por factores biológicos, sociales y psicológicos.



Los factores **sociales** incluyen aspectos como otra gente, tu trabajo así como lo que escuchas y ves. Mientras que los factores **psicológicos** se dividen entre aspectos cognitivos y afectivos.

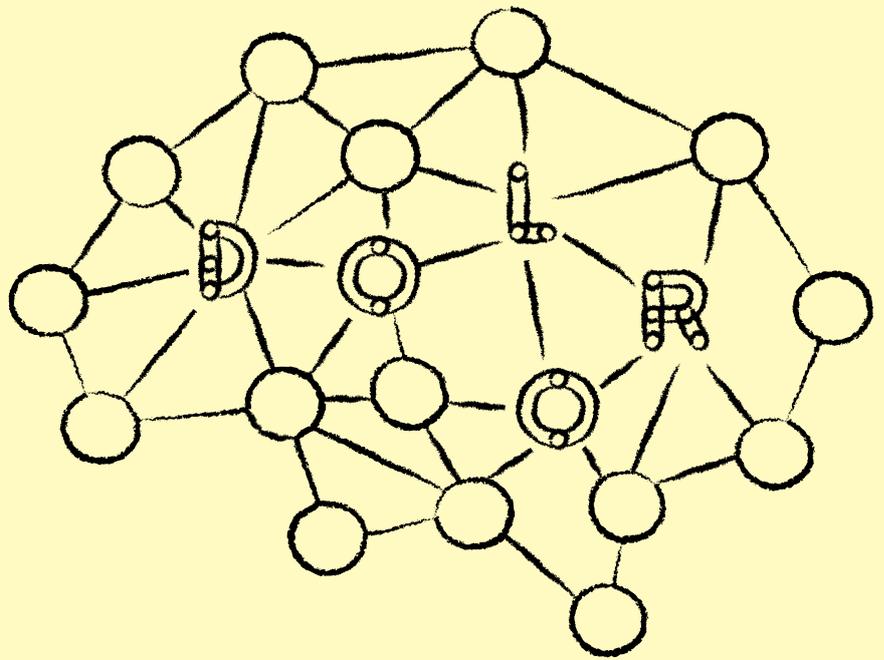
Los aspectos **cognitivos** se refieren a tu conocimiento, creencias y cómo piensas sobre las cosas. Por lo tanto, estos pueden incluir tus ideas sobre las causas de tu dolor, si crees que tu diagnóstico es correcto o no, cuánto confías en tu profesional de la salud, y cómo te sientes acerca del estado físico de tu cuerpo ahora y en el futuro.

Los aspectos **afectivos** son los sentimientos y emociones que acompañan tu lesión o condición de dolor. Éstos podrían ser sentirse molesto en general, tener depresión, estrés, sentir ansiedad, ira, o frustración.

Todos estos factores y aspectos en su conjunto forman el contexto de tu dolor. Estos, además, son una influencia poderosa en el dolor que experimentas.

Por ejemplo, algunos experimentos han demostrado que el dolor causado por un estímulo caliente es normalmente más intenso cuando es acompañado por una luz roja que por una luz azul, porque inconscientemente asociamos rojo con peligro. Además, el dolor causado por un láser es más intenso cuando a los participantes se les hace creer que la parte de la piel estimulada es más fina de lo normal ya que inconscientemente aumentamos la protección de las partes de nuestro cuerpo que pensamos que son más vulnerables.

Gracias a la ciencia
del dolor, ahora
sabemos que:



● El contexto es verdaderamente importante.

● El contexto puede afectar la intensidad, la duración y la variabilidad del dolor.

● Se ha demostrado que preocuparse todo el tiempo de que algo puede ir realmente mal e interpretar un aumento de dolor como una señal de una posible catástrofe, intensifica y lo alarga.

● Entender el impacto del contexto en tu dolor puede ayudarte a trabajar para disminuirlo– el conocimiento es poder.

Estas son muy buenas noticias ya que significa que trabajando para cambiar las situaciones o tus respuestas a las situaciones, estarás en el camino correcto hacia una adecuada recuperación.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formas más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

6

El dolor y tu protectómetro

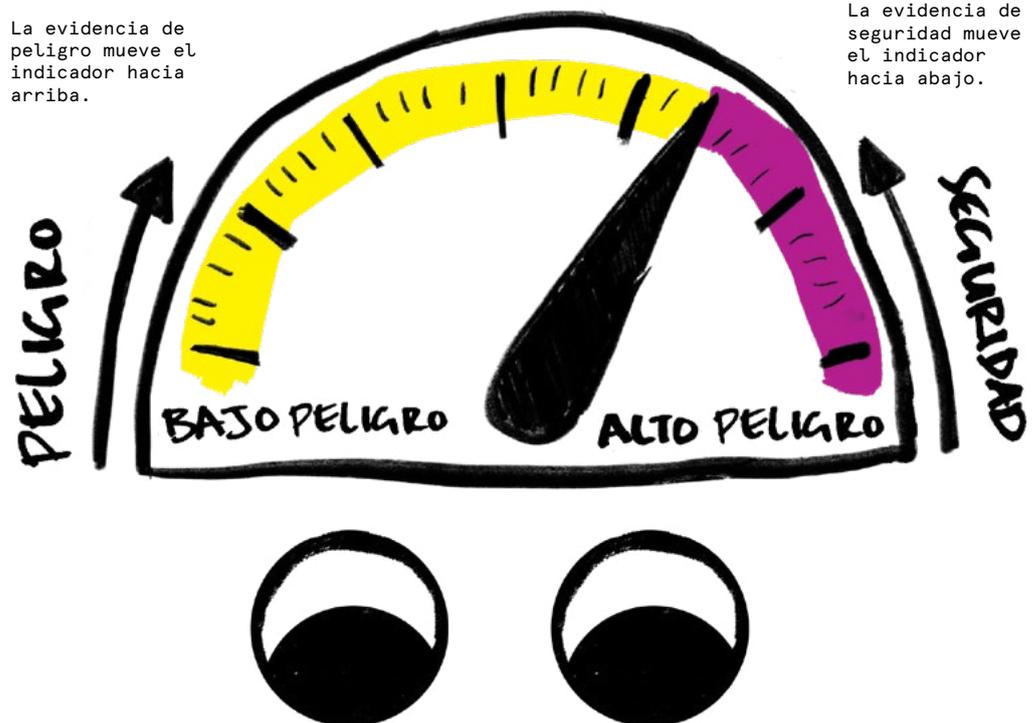


Hechos de dolor 6/9
El dolor y tu
protectómetro

La prioridad número uno de nuestro cerebro es la supervivencia. Estamos evolutivamente preparados para ser conscientes del peligro y el dolor es una respuesta para protegernos de este.

Protectómetro

La evidencia de peligro mueve el indicador hacia arriba.



La evidencia de seguridad mueve el indicador hacia abajo.

Cuando los detectores de peligro -llamados nociceptores- envían un mensaje a tu cerebro indicando que una parte del cuerpo podría estar en peligro, tu cerebro contrasta la información con tus experiencias previas, la información de tus sentidos, otros sistemas del cuerpo y lo que ha sido aprendido durante el curso de tu vida.

Si tu cerebro decide que tiene más pruebas convincentes de que hay Peligro En Mí (PEM), protege tu cuerpo produciendo dolor, por lo que actuarás en consecuencia para poder reducir el peligro. Si tiene más pruebas convincentes de que hay Seguridad En Mí (SEM), no necesitará actuar. Este Protectómetro interno supervisa constantemente el equilibrio de PEMs y SEMs.

Gracias a la ciencia
del dolor, ahora
sabemos que:



● Los PEMS pueden asociarse a otros sentimientos así como el estrés, la tristeza y la ira; así mismo pueden ser lugares particulares, gente, pensamientos o actividades -recordar pensamientos y sentimientos también son impulsos nerviosos.

● Identificar PEMS individuales, y no agruparlos todos juntos, puede dar opción a reeducar el Protectómetro.

● Algunos PEMS pueden convertirse en SEMs, como por ejemplo, recibir los resultados de una radiografía y explicados cuidadosamente, resaltando los puntos positivos, pueden convertirlos en SEMs.

● Un "mal día" puede ser el resultado de uno o más PEMS, más que un simple movimiento o tarea física.

● Identificar SEMs – ya sean buenos recuerdos de lugares, pasar tiempo con ciertas personas, o movimientos y actividades como bailar o pescar – e incluirlos más en nuestras vidas, puede hacerlos pesar más que los PEMS.

● Algunos SEMs podrían ser PEMS, ejemplos de ellos son las comidas dulces o grasas, que pueden hacerte sentir mejor inmediatamente, pero también pueden actuar como un PEM a medio y largo plazo.

El desafío es identificar los PEMS y convertirlos en SEMs. Podría llamarse "la Terapia PEM SEM"!

Puedes aprender a cambiar tu Protectómetro para contrapesar hacia SEMs y tu dolor disminuirá lentamente.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formás más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

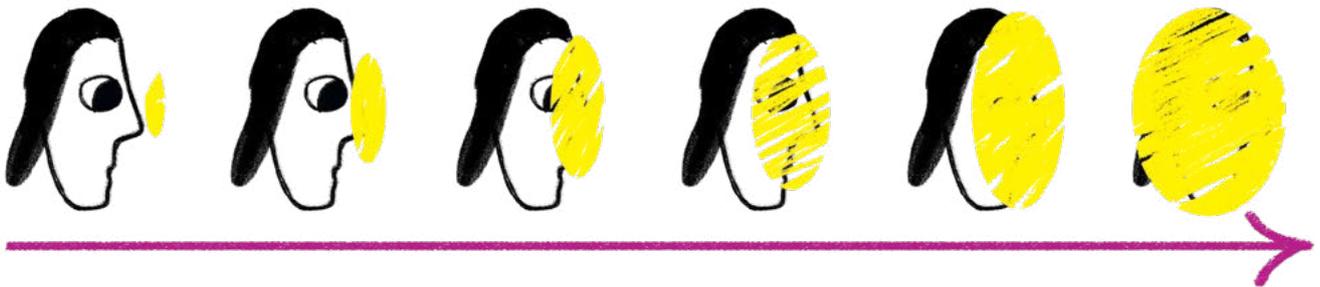
7

Tu sistema de dolor sobreprotector



Hechos de dolor 7/9
Tu sistema de dolor sobreprotector

El objetivo del dolor es la protección. No obstante, a veces se vuelve demasiado entusiasta. Esto es porque, como todos los sistemas biológicos en el cuerpo, el sistema del dolor aprende. Por lo tanto, cuando has vivido con dolor mucho tiempo, tu sistema se habrá vuelto más efectivo y más protector en ese área del cuerpo.



Quando los mensajes de peligro son enviados desde los detectores de peligro de los tejidos, estos viajan hasta la médula espinal.

Quando esto sucede repetidamente, la médula espinal aprende a responder mejor y amplifica el mensaje antes de reenviarlo al cerebro. Es decir, el cuerpo se vuelve sensible y sobreprotector contra los cambios en el entorno del tejido. Esto es particularmente cierto en el caso de los estímulos mecánicos como el movimiento, el estiramiento y la presión, y menos para el calor, el frío y los estímulos químicos.

Quando los mensajes amplificados llegan al cerebro, hay más probabilidad de que este produzca dolor. Con el tiempo, el cerebro también aprende a ser más eficiente produciendo dolor y amplificándolo.

Quando el cerebro cambia para volverse más protector, el impacto es mucho mayor porque el cerebro no solo responde a los mensajes de peligro de la médula espinal: el cerebro puede responder a cualquier señal de peligro, en cualquier lugar, incluso almacenada en la memoria y experiencias.

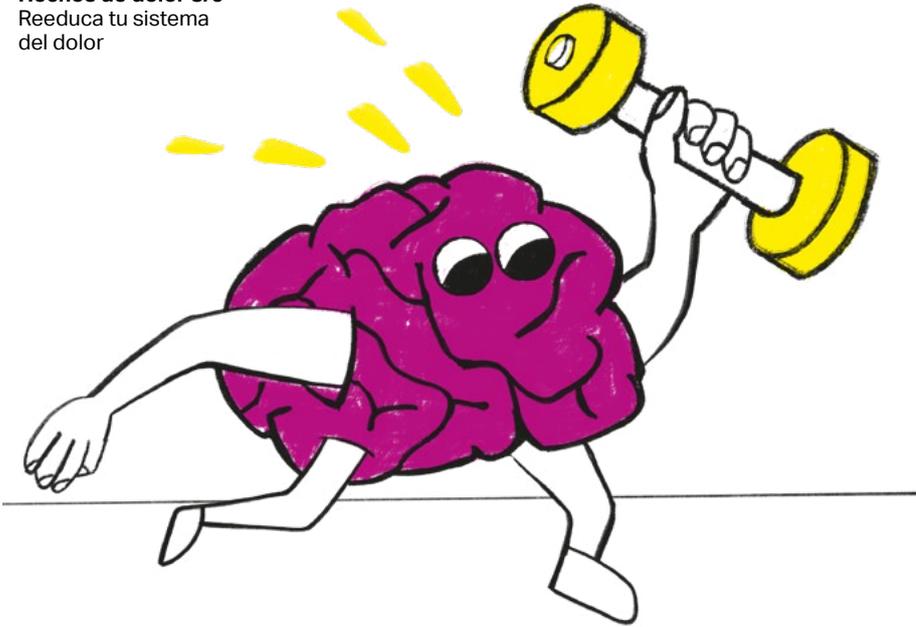
El sistema de dolor proporciona una barrera de protección suficientemente grande para parar un acontecimiento relacionado con una lesión en el tejido, pero suficientemente pequeño para asegurarse que el dolor no es desencadenado innecesariamente. En un sistema normal, la barrera funciona casi el 100% del tiempo, por lo tanto, sentimos dolor pero a menudo no nos lesionamos. La única situación en la que la barrera de protección no funciona es cuando el acontecimiento ocurre demasiado rápido (como un accidente de coche) o tan lento que los detectores de peligro del cuerpo no se activan (como un cáncer que crece lentamente). Las cosas son diferentes con una barrera sobreprotectora porque el dolor se desencadena mucho antes de que tu cuerpo esté en peligro, e incluso cuando estás haciendo todo lo que necesita tu cuerpo para recuperarse.

8

Reeduca tu sistema del dolor



Hechos de dolor 8/9
Reeduca tu sistema del dolor



De la misma forma que el sistema de dolor aprendió a ser sobreprotector, puede ser reeducando para trabajar con normalidad gracias a la bioplasticidad.

La bioplasticidad es la habilidad de los tejidos de nuestro cuerpo y de todos nuestros sistemas de adaptarse a experiencias o de aprender.

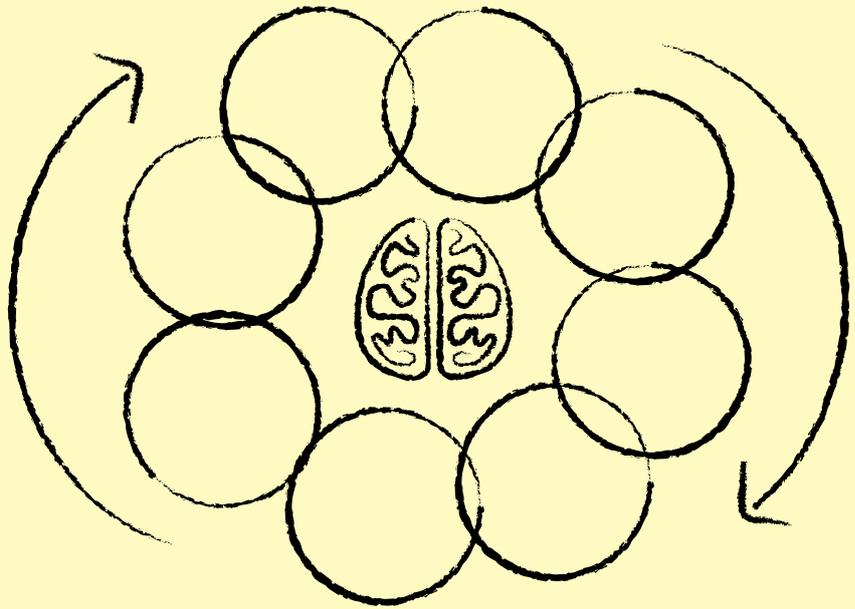
Un ejemplo es cómo el sistema inmune puede ser entrenado para responder más rápido a un germen si lo ha combatido antes (como actúan las vacunas). Otro ejemplo es cómo los músculos, incluyendo el corazón, responden al entrenamiento modificando su longitud y la velocidad de sus contracciones, por ello te haces más fuerte y mejoras tu forma física cuando entrenas regularmente.

La bioplasticidad existe sin importar la edad. Todo lo que necesita es tiempo, persistencia, paciencia, coraje, tener la mente abierta y un poco de ayuda.

El primer paso es entender tu sistema regulador del dolor, cómo funciona y cómo puede volverse sobreprotector. Sabiendo que el contexto (pensamientos, sentimientos, estados de ánimo, comentarios...) influyen sobre el dolor, puede darte confianza para moverte, aun cuando duela, y empujar tu barrera de protección de vuelta hacia la dirección correcta.

Un buen coach te ayudará a entender tu dolor e identificar los factores que lo empeoran o lo mejoran. Un gran coach con formación en la ciencia del dolor, te enseñará cómo planificar tu recuperación semanalmente. Además te animará a perseverar, entrenar de forma inteligente y no entrar en pánico si tienes una recaída de dolor. Tu entrenador puede ser fisioterapeuta, médico, preparador deportivo o enfermero. También podrías empezar sin entrenador, moviéndote un poco más de lo que normalmente te moverías y aumentando tu frecuencia cardíaca poco a poco.

Gracias a la ciencia
del dolor, ahora
sabemos que:



● Dolor no es sinónimo de lesión en el tejido: el dolor protege el cuerpo.

● La bioplasticidad permite al sistema de dolor ser re-entrenado.

● Exponer al cerebro a nueva información o recordarle situaciones o actividades que se encontraban llenas de mensajes de seguridad (SEMs) es una buena forma de reeducar el sistema.

● El conocimiento acerca del dolor de otras personas puede influenciar el tuyo.

● El truco no es evitar todos los desafíos de la vida, emocionales o físicos, es reeducar el sistema del dolor para lidiar con ellos.

Aprender a moverte libremente de nuevo y creer que estás a salvo conlleva esfuerzo, práctica, persistencia y varios pequeños éxitos. Así que, ¡sigue así!

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formas más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution

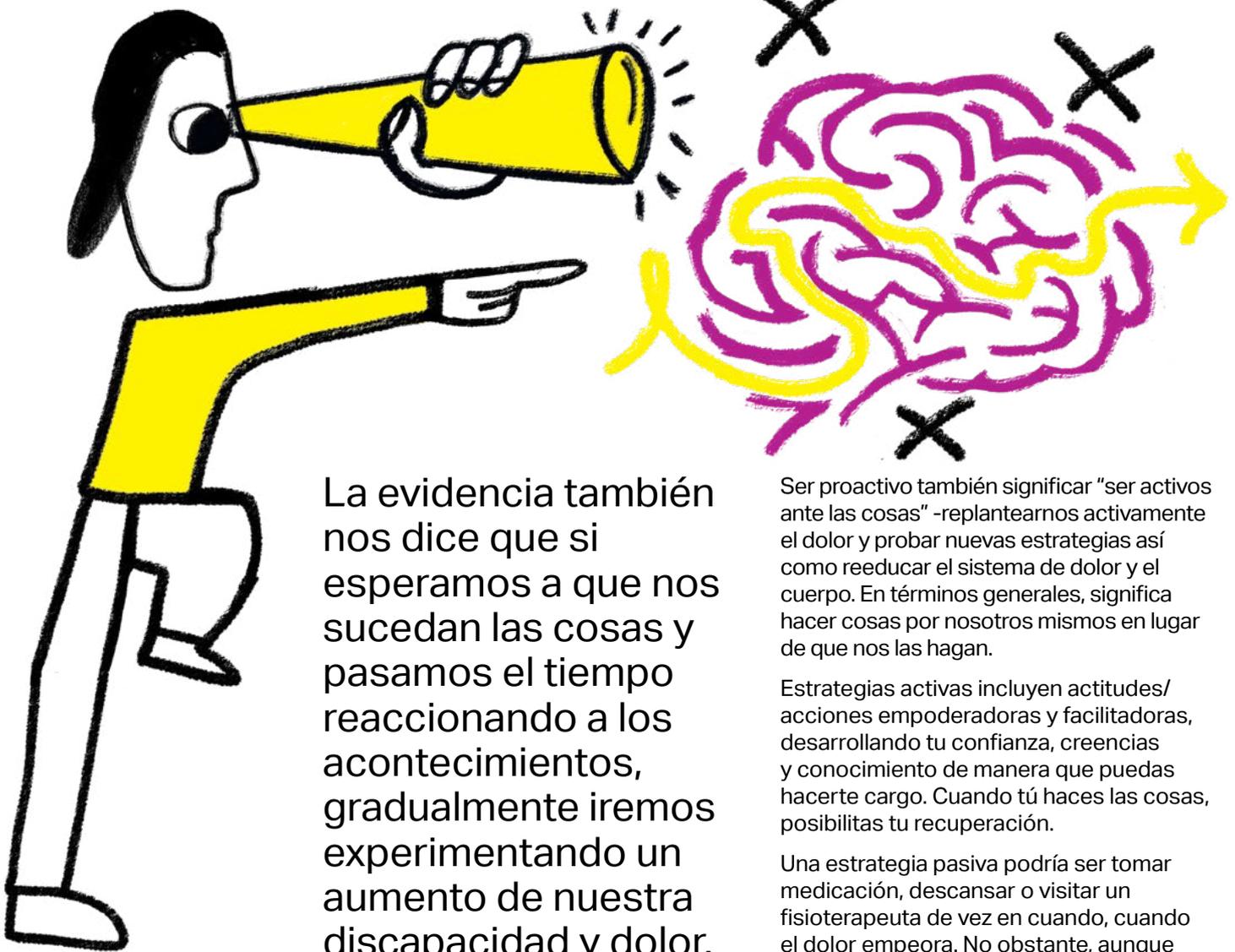
9

Sé proactivo sobre tu dolor



Hechos de dolor 9/9
Sé proactivo sobre tu dolor

Hay abundante evidencia científica de que los mejores tratamientos para prevenir y superar el dolor persistente incluyen planificarlo con tiempo, tomar el control y tener un plan a largo plazo.



La evidencia también nos dice que si esperamos a que nos sucedan las cosas y pasamos el tiempo reaccionando a los acontecimientos, gradualmente iremos experimentando un aumento de nuestra discapacidad y dolor.

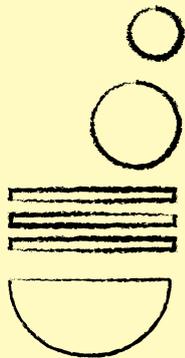
Por lo tanto, ser proactivo es mucho mejor.

Ser proactivo también significa "ser activos ante las cosas" -replantearnos activamente el dolor y probar nuevas estrategias así como reeducar el sistema de dolor y el cuerpo. En términos generales, significa hacer cosas por nosotros mismos en lugar de que nos las hagan.

Estrategias activas incluyen actitudes/ acciones empoderadoras y facilitadoras, desarrollando tu confianza, creencias y conocimiento de manera que puedas hacerte cargo. Cuando tú haces las cosas, posibilitas tu recuperación.

Una estrategia pasiva podría ser tomar medicación, descansar o visitar un fisioterapeuta de vez en cuando, cuando el dolor empeora. No obstante, aunque pueden aliviar temporalmente el dolor, ahora sabemos que lo mejor es llevar a cabo estrategias activas a diario, que pueden ayudar a reducir o prevenir los brotes de dolor.

**Gracias a la ciencia
del dolor, ahora
sabemos que:**



● Las estrategias activas, con el tiempo, son mejores que las pasivas para reeducar el sistema del dolor y el cuerpo.

● Las estrategias activas pueden incluir aprender sobre el dolor de forma que no sea visto como una amenaza.

Con el tiempo, aprovechando tus propias experiencias y trabajando con tu profesional de la salud, aprenderás qué estrategias activas son mejores para ti. ¡Sé proactivo y siente los beneficios!

● Las estrategias activas pueden ser físicas, como moverse un poco más cada día.

● Las estrategias activas pueden actuar sobre los pensamientos y emociones, como el mindfulness, la meditación, el entrenamiento en relajación, el yoga, el baile o la socialización.

● Planear con tiempo y preparar tu cuerpo, mente y cerebro para cualquier contratiempo puede ayudar a superarlo más fácilmente.

Esta lámina no es un consejo específico médico. Pero esperamos que, una vez lo leas, entiendas más sobre el dolor y las formás más actuales para manejarlo.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution