

Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 Sigue fielmente las pautas y consejos de tu médico.
- 2 Afronta activamente tu problema: pide información a especialistas sobre tu dolor, por qué te duele, y qué lo mantiene: **el dolor crónico no tiene por qué ser peligroso.**
- 3 Expresa e informa de tu dolor a los que te rodean para que te entiendan, pero **no estés pendiente del dolor, elimina la queja constante**, y no centres tus conversaciones sólo en el dolor.
- 4 **Recupera progresivamente tus actividades** diarias, laborales, sociales y de ocio, aunque te cueste. Notarás una gran mejoría.
- 5 Andar, **moverte** o hacer deporte (si tu médico lo aconseja), es un gran **"antídoto"** contra el dolor.
- 6 **Aprende a reducir las emociones negativas** (tristeza, ansiedad, rabia, frustración, etc.) hará que disminuya tu percepción del dolor.
- 7 **Aprende técnicas de relajación** para contrarrestar la tensión que el dolor provoca, y éste disminuirá.
- 8 Desarrolla tu imaginación para **resolver los problemas** que haya causado tu dolor. Cuenta con tus seres queridos para buscar soluciones.
- 9 **Adapta tu vida**: piensa en todo lo que sí puedes hacer a pesar de tener dolor, seguro que es mucho.
- 10 Si no puedes tú sólo, **busca ayuda psicológica**, es una buena forma de afrontar el problema y ganar calidad de vida.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio
de la Ansiedad y el Estrés
www.ucm.es/info/seas/

Dolor Crónico Aspectos Psicológicos

Conoce y controla
tu dolor



www.copmadrid.org

Dolor Crónico Aspectos Psicológicos



Conoce y reduce
tu experiencia
de dolor

El **dolor** es un síntoma (como la fiebre, la tos, etc.), una señal de aviso de nuestro cuerpo, que nos ayuda a detectar que hay un problema o una lesión.

Distinguimos dos tipos de dolor:

- **Agudo:** duración limitada en el tiempo con causa orgánica conocida.
- **Crónico:** persiste en el tiempo y en ocasiones la causa que lo produce se desconoce, entonces el síntoma (p. ej. dolor lumbar inespecífico) se convierte en la enfermedad.

Cuando sentimos dolor, ¿es porque hay algo en nuestro cuerpo que no va bien?

Normalmente es porque hay un daño o lesión que si lo tratamos desaparece, y con él, el dolor.

Pero en muchos casos, el dolor o la intensidad del mismo, no se corresponden con la lesión o daño real; así podría haber dos personas que ante la misma lesión, tengan intensidades de dolor muy distintas.

Y entonces, ¿cómo se explica?. ¿Nos inventamos el dolor?

El **dolor siempre es real** y esto es porque la experiencia de dolor se produce además de por causas orgánicas, por otras psicológicas: cómo vivimos ese dolor (sufrimiento emocional) y cómo reaccionamos ante él. Todo ello influye en que nos duela más o menos y en cómo nos afecta a nuestra vida.

¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

Numerosas visitas a médicos: distintos especialistas y diferentes tratamientos.

Emociones negativas: pensamos que si tenemos dolor es porque algo malo nos está pasando, y eso, nos asusta. El dolor nos baja el ánimo, nos preocupa, estamos nerviosos, lo que incrementa nuestro malestar y el dolor percibido.

Nuestras relaciones sociales y familiares: pueden empeorar porque no estamos bien; nuestras conversaciones se van centrando cada vez más en el dolor, y compartimos menos momentos agradables.

Cambios en nuestros comportamientos: algunas personas dejan de salir con amigos, ir al trabajo, hacer cosas de la casa, salir al cine, hacer deporte, etc. Sin darnos cuenta vamos eliminando las cosas agradables de nuestra vida.

¿Cuál es el tratamiento del dolor crónico?

- Tratamiento farmacológico y otras terapias (fisioterapia, etc.).
- Intervención psicológica.

¿El tratamiento psicológico puede ayudarme si tengo dolor crónico?

Hoy en día hay profesionales que te pueden orientar para conseguir reducir tu experiencia de dolor y así mejorar tu calidad de vida.

La intervención psicológica cuenta con técnicas eficaces y contribuye a aumentar la efectividad de los tratamientos médicos que recibimos para el dolor crónico.

¿Cómo se mantiene el dolor crónico?

Que el dolor no controle tu vida, aprende a controlarlo tú a él, ¡puedes hacerlo!

