



**ACTITUD POSITIVA, CLAVE PARA COMBATIR  
TU DOLOR**



# CONTENIDO

En este eBook sobre Actitud Positiva para combatir el dolor, hablaremos de varios temas que nos ayudarán a crear, hacer crecer y mejorar esa actitud positiva tan necesaria para volver a sentirnos personas fuertes, seguras y realizadas. Empezaremos comentando qué son los factores moduladores del dolor y por qué tenemos que conocerlos a fondo para poder manejarlos; en el siguiente apartado estudiaremos la parte más subjetiva del dolor de la forma más práctica posible, con un test que nos permitirá medir nuestro propio dolor. Para terminar, te contaremos las distintas técnicas que podemos utilizar para lograr nuestro objetivo: cerrar la puerta al dolor.

Introducción

4

Factores  
moduladores del  
dolor

6

Cómo cerrar la  
puerta al dolor  
crónico

10

El dolor es uno de los síntomas de muchas enfermedades crónicas, desde la artritis, a la artrosis, pasando por la fibromialgia, la lumbalgia, la ciática, la espondilitis anquilosante, etc.

Pero además de un síntoma, permítenos la licencia de afirmar que **el dolor en sí mismo es una enfermedad**. El dolor es tan dañino para la salud física y mental de la persona, tiene tanta incidencia en la calidad de vida de los seres humanos y su entorno familiar que merece ser tratado no como un simple síntoma, sino como una enfermedad con sus propios síntomas negativos que hay que tratar y paliar.

El panorama que nos deja el **perfil tipo de hombre o mujer que viven día tras día con dolor crónico** no parece muy alentador, ¿verdad? Afortunadamente, cada moneda tiene su cara... y su cruz. Hoy en día existen eficaces tratamientos que podemos combinar para aliviar la intensidad del dolor crónico y devolver la calidad de vida digna a las personas que la han perdido. Tratamientos diferentes que **no nos devolverán la salud ni eliminarán el dolor de nuestra vida**, pero que conseguirán aliviarlo, minimizarlo y meterlo en esa cajita secreta que todos llevamos dentro. **¿Qué podemos hacer las personas que sufrimos dolor** para ayudar a que los tratamientos funcionen? Algo muy importante: **actitud positiva**.

En esta guía **“Actitud positiva, clave para combatir tu dolor crónico”** hablaremos de varios temas que **nos ayudarán a crear, hacer crecer y mejorar esa actitud positiva tan necesaria para volver a sentirnos personas fuertes, seguras y realizadas**. Empezaremos comentando qué son los factores moduladores del dolor y por qué tenemos que conocerlos a fondo para poder manejarlos; en el siguiente apartado estudiaremos la parte más subjetiva del dolor de la forma más práctica posible, con un test que nos permitirá medir nuestro propio dolor. Para terminar, te contaremos las distintas técnicas que podemos utilizar para lograr nuestro objetivo: cerrar la puerta al dolor.



# Introducción

# Factores

## MODULADORES DEL DOLOR

El dolor, como cualquier otra sensación personal y subjetiva, no siempre tiene el mismo nivel de intensidad. Hay días en los que el dolor es intenso, quemante, electrizante... y otros momentos en los que parece que “la bestia” se calma y no nos hinca los dientes tan fuerte.

Es decir, las personas que vivimos con dolor tenemos días malos, regulares y más o menos buenos. ¿Por qué esta variación? Si nuestra enfermedad o afección no varía ¿por qué se agudiza el dolor? Es decir: ¿Existen factores que pueden modular o alterar la sensación subjetiva de dolor?

Sí, existen y se llaman tal cual: factores moduladores del dolor. Para estudiar y tratar eficazmente estos factores es conveniente organizarlos por grupos, de esta forma encontramos factores:

- Externos.
- Sociales.
- Físicos.
- Cognitivos.
- Emocionales.



# FACTORES MODULADORES DEL DOLOR

## EXTERNOS

Condiciones ambientales: temperatura, humedad, contaminación acústica, etc.  
Condiciones del centro de trabajo: ergonomía, horarios, ausencia de medidas de flexibilidad espacial y temporal, etc.  
Condiciones de la vivienda: facilidades de acceso, ergonomía del mobiliario, espacio disponible, etc.

## SOCIALES

Incomprensión del entorno familiar.  
Discriminación laboral.  
Falta de medidas de apoyo psicológicas.

## FÍSICOS

Tensión muscular.  
Descanso insuficiente.  
Malestar producido por otras enfermedades o afecciones.  
Exceso de trabajo  
Exceso de vida sedentaria.

## COGNITIVOS

Desconocimiento de la enfermedad que causa dolor.  
Falta de información sobre el tipo de dolor.  
Falta de información sobre los tratamientos paliativos del dolor.

## EMOCIONALES

Actitud negativa.  
Ansiedad.  
Depresión.  
Angustia.  
Tristeza.  
Negación.  
Baja autoestima.  
Obsesión por el dolor y por sus consecuencias.

Como ves, hay muchísimos factores que influyen tanto en la intensidad del dolor en sí, como en la percepción de ese dolor. Nuestro estado anímico determina en buena parte la percepción del dolor, cómo varía su intensidad en función de si estamos más o menos cansados mentalmente, de si hacemos el trabajo que nos gusta o no, si estamos en paro o en activo, si disfrutamos de una familia y unos amigos que comprenden nuestra angustia por no poder hacer una vida normal, etc.

Hay factores moduladores del dolor que no podemos controlar, pero una gran parte dependen única y exclusivamente de nosotros mismos. Nosotros podemos:

- Informarnos a fondo de la enfermedad que sufrimos y de los síntomas que estamos padeciendo.
- Informarnos de los diferentes programas de control de dolor y apoyo psicológico.
- Informarnos de los derechos laborales

que nos corresponde ejercer por tener diagnosticada una enfermedad crónica e incapacitante.

- Adoptar un estilo de vida que prepare a nuestro cuerpo para luchar más eficazmente contra el dolor: ejercicios físicos controlados, dieta equilibrada, etc.

- Aprender técnicas psicológicas de control emocional de nuestro nivel de dolor.

- Medir nuestro nivel de dolor subjetivo para adoptar las medidas personalizadas más adecuadas para combatirlo y recuperar nuestra calidad de vida.

Este último punto de nuestra lista – medir el dolor– es muy importante ya que es la llave que abrirá las puertas de los tratamientos y medidas eficaces para tratar nuestro malestar. Lo vemos con más detalle en el siguiente apartado.

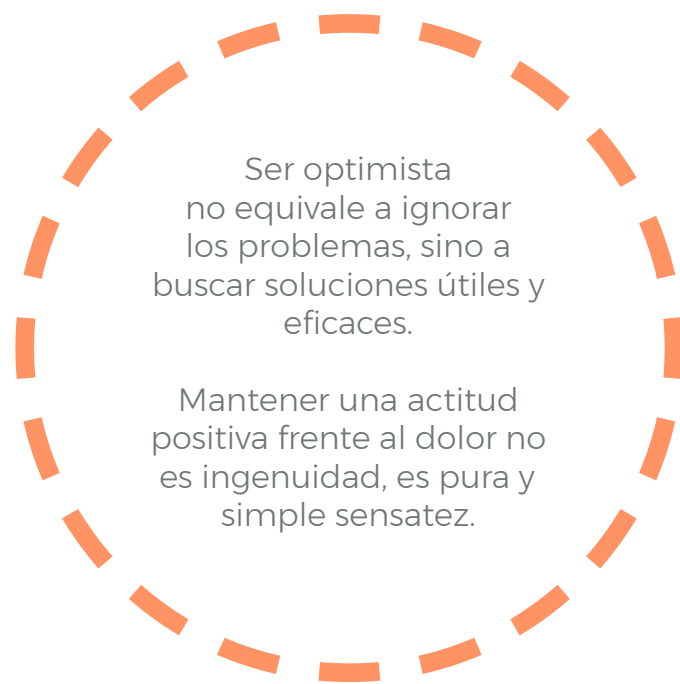


# CÓMO CERRAR LA PUERTA AL DOLOR CRÓNICO

Una de las frases que más utilizan los terapeutas que trabajan con pacientes que sufren dolor es “cerrar la puerta al dolor”. ¿Es posible hacer eso? ¿Cómo podemos cerrar la puerta a una sensación que es tan real como subjetiva?

Los especialistas en gestión de las emociones y el dolor han creado diversas pautas que nos pueden ayudar a combatir ese dolor subjetivo con la mejor arma que tenemos a nuestro alcance: nuestra inteligencia.

Veamos a continuación algunas de las pautas eficaces que te ayudarán a tratar con los factores externos, sociales, físicos, cognitivos y emocionales para aliviar tu dolor crónico.



# TÉCNICAS QUE CIERRAN LA PUERTA AL DOLOR

**1 Factores externos.** Solicita medidas ergonómicas y de flexibilidad temporal y espacial en tu centro de trabajo. Analiza las condiciones ambientales, ergonómicas, etc., de tu propio hogar y busca las medidas que puedan solucionarlas o, al menos, minimizar su impacto en tu salud física y mental.

**2 Factores sociales.** Busca y encuentra información y apoyo psicológico que te permita explicar a tu entorno más cercano cómo es tu día a día al convivir con el dolor. Apúntate a un grupo de apoyo en línea o presencial en el que te sientas arropado y comprendido. La energía del grupo es contagiosa y muy importante para apoyar tu lucha diaria contra el dolor.

**3 Factores físicos.** Dedicar tiempo a mejorar tu estado físico te ayudará a combatir las crisis de dolor: acude al gimnasio para reforzar tu musculatura, ve a nadar para estirar tus músculos y adquirir más resistencia y flexibilidad, sal a pasear al menos media hora al día, haz sesiones de fisioterapia, prueba dispositivos científicamente probados que combinen la aplicación de calor infrarrojo con movimientos vibracionales (terapia de Andulación®, etc).

**4 Factores cognitivos.** Pregunta a tu especialista todas las dudas que tengas sobre tu enfermedad, síntomas, consecuencias para tu vida diaria, posibles crisis periódicas de dolor, etc. Lee toda la información posible sobre el dolor, las afecciones que lo producen, las terapias más efectivas, los avances médicos y farmacológicos, etc.

**5 Factores emocionales.** Trabaja técnicas que te ayuden a gestionar tus emociones: terapia cognitiva-conductual, hipnosis, relajación, terapias de aceptación o mindfulness. Intenta adoptar una postura positiva ante el dolor, minimiza su importancia y, muy importante, no dejes que tome las riendas de tu vida. Recuerda: tú eres tu mejor aliado contra el dolor, pero también tu peor enemigo. Trabajar tu parte positiva no es un consejo más, es la clave para reducir el nivel del dolor al nivel más bajo posible.





Calle 71 # 39 - 216, casa 101

PBX: (5)3066200