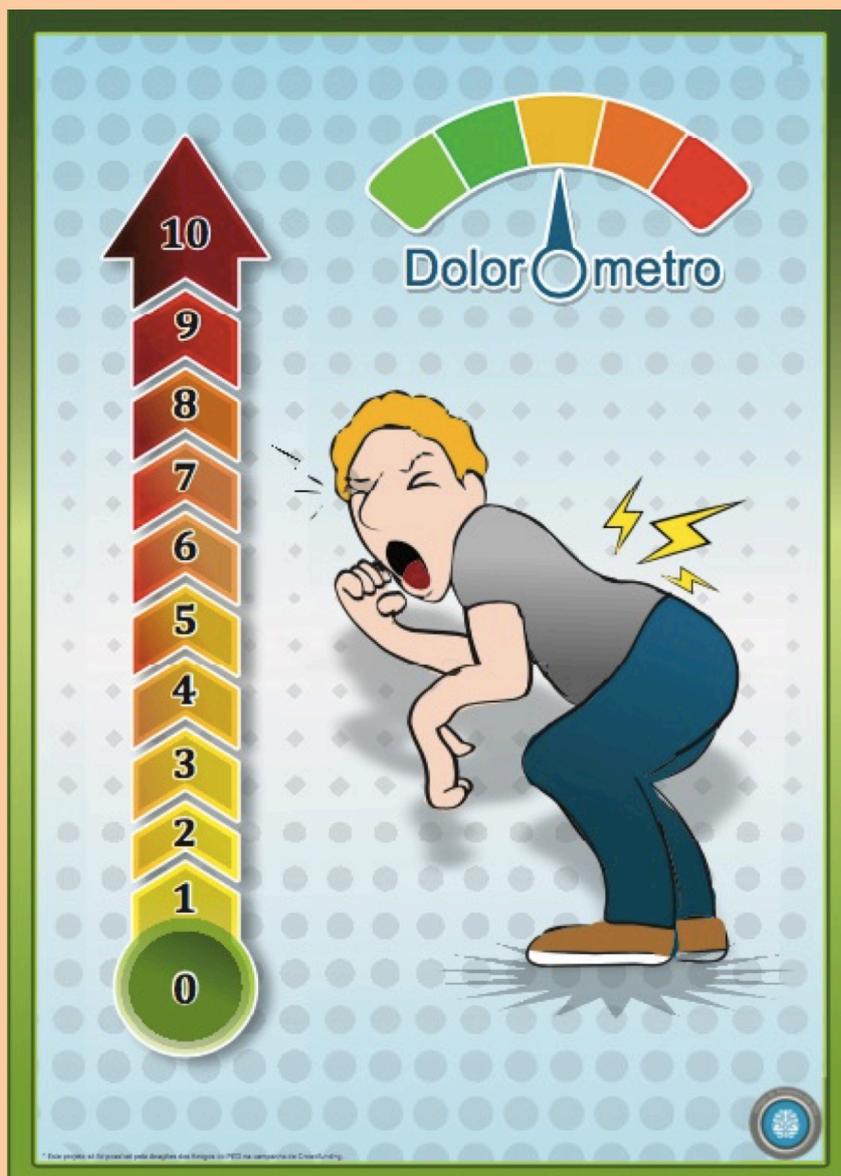


# Manual de Uso del Juego

## DolorÔmetro



**Pesquisa em Dor**  
[www.pesquisaemdor.com.br](http://www.pesquisaemdor.com.br)

## ***Entendiendo el Juego***

Durante la intervención de **Educación en Dolor**, más que enseñar al paciente sobre la neurofisiología del dolor, el profesional de la salud debe ser capaz de identificar lo que el paciente conoce sobre su cuerpo, lo que entiende sobre dolor, sus creencias y sus estrategias conductuales.

Considerar la intervención teniendo como punto de partida el conocimiento del paciente así como la adopción de una relación horizontal entre el profesional de la salud y el paciente son fundamentales para facilitar un aprendizaje profundo (*deep learning*) y dar nuevo significado a algunos conceptos establecidos.

Sin embargo, el reconocimiento de estas creencias puede ser una tarea difícil en la práctica clínica y sufrir las influencias de otros factores como nivel de escolaridad, factores sociales, económicos y nivel de alfabetización en salud.

De esta manera, para facilitar la identificación de esas creencias, algunos miembros de PED idearon un juego de mesa dividido en Dominios. Los textos de cada uno de los dominios, que representan las cartas del juego, fueron extraídos de las principales escalas utilizadas en la práctica clínica. La otra ventaja es la posibilidad de utilizar el **Juego DolorÓmetro** con más de un paciente al mismo tiempo.

Esperamos que esta herramienta contribuya en la divulgación del conocimiento sobre el dolor y ayude en las intervenciones terapéuticas.

***Equipo de PED***

## REGLAS DEL JUEGO

### ¿CÓMO COMENZAR EL JUEGO?

Inicie el juego con una historia utilizando nuestros personajes. El tablero femenino tiene como personaje principal a **Doña Alicia** y el **Sr. Oscar** está en el tablero masculino. Tanto Doña Alicia como el señor Oscar tienen un dolor intenso. Usted podrá usar el tablero femenino para pacientes mujeres y el masculino para hombres.

Presente el juego de la siguiente manera:

1

Comience presentando los personajes y el objetivo del juego.

*Este(a) es el (la) Sr. Oscar (Doña Alicia). Él (ella) tiene un dolor muy intenso. Cuando se le preguntó sobre su dolor, él(ella) dijo que tiene una intensidad de 8 en una escala del 0 al 10. Este dolor está limitando mucho sus actividades del día a día. Él(ella) tiene muchas dudas sobre su dolor, cómo hacer para disminuir su intensidad y también cómo mejorar sus actividades. Usted puede ayudarlo a responder si las afirmaciones son Verdaderas o Falsas. En caso de que Usted acierte, podrá ayudar a disminuir el dolor del Señor Oscar (Doña Alicia).*

Después de hacer la introducción de los personajes, elija que dominio desea utilizar con el paciente. Puede utilizar todos los dominios, elegir 1 entre los 6 dominios existentes o combinar cualquiera de ellos.

#### Dominios de las Cartas

- ❖ Neurofisiología del dolor
- ❖ Actitudes frente al dolor
- ❖ Kinesiofobia
- ❖ Catastrofización
- ❖ Aceptación
- ❖ Sentimientos de ansiedad y depresión

2

Elija qué dominio Usted quiere utilizar con su paciente.

3

Después de leer lo que ocurre con los personajes, coloque un marcador en la intensidad 8 de la escala

### Tableros del Juego DolorÓmetro



El **Juego DolorÓmetro** presenta 2 tableros. Uno con el Sr. Oscar y otro con Doña Alicia.

1. **Escoja uno de los Tableros**
2. **Coloque el marcador en la intensidad de dolor alta (8 por ejemplo).**

Obs.: Materiales como monedas, granos, alfileres, tapas y otros objetos pueden servir de marcador.



**Para comenzar el Juego**

**Coloque el marcador en la intensidad 8.**

*\*Obs.: Si el profesional de la salud juzga pertinente es posible comenzar el juego utilizando la intensidad del dolor relatada por el mismo paciente.*

## ENTENDIENDO LAS CARTAS:

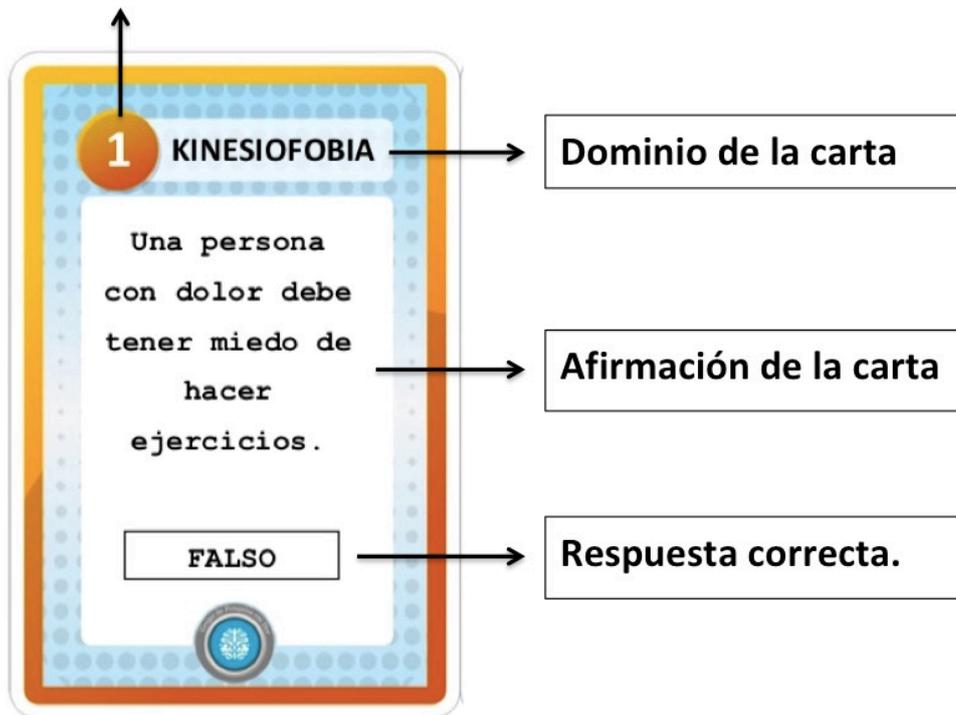
4

Lea la afirmación al paciente.  
Verifique su respuesta.  
Ejecute la acción en la intensidad del dolor.

### Valor de la carta:

Respuesta **CORRECTA**: - 2 casillas en la escala del dolor

Respuesta **ERRADA**: + 2 casillas en la escala del dolor



### Ejemplo de esta carta:

Si el paciente **ACERTÓ** indicando que la afirmación es **VERDADERA** = Se mueve la intensidad del dolor - 2 casillas (disminuyendo la intensidad del dolor)

Si el paciente **FALLÓ** indicando que la afirmación es **FALSA** = Se mueve la intensidad del dolor + 2 casillas (aumentando la intensidad del dolor)

## **QUIÉN PUEDE JUGAR:**

### **Para 2 jugadores:**

El profesional de la salud será el responsable de leer las afirmaciones de las cartas y conferir las respuestas dadas por el paciente. El paciente debe responder si la afirmación es **verdadera** o **falsa**.

### **Jugando en Grupo:**

El profesional de la salud será el responsable de leer las afirmaciones de las cartas y conferir las respuestas dadas por los pacientes. El profesional de salud podrá dirigir la pregunta a cada paciente (siendo uno a la vez) o al grupo. Se utilizan las respuestas de los pacientes para estimular una discusión entre los integrantes del grupo.

## **HACIENDO EDUCACIÓN EN DOLOR A PARTIR DE LAS RESPUESTAS DE LOS PACIENTES**

El profesional de la salud puede aprovechar las respuestas incorrectas (que serán dadas por el paciente) para realizar Educación en Dolor corrigiendo las respuestas y explicando el porqué de los errores del paciente.

## **CÓMO TERMINA EL JUEGO:**

El juego termina cuando se utilizan todas las cartas de los dominios elegidos por el profesional. El paciente es considerado **GANADOR** si la intensidad del dolor ha terminado con un valor menor que el inicial.

## **RESUMEN DE COMO JUGAR**

- 1- Escoger los dominios a ser utilizados con el paciente**
- 2. Presentar la historia de los personajes** (no necesariamente debe ser Dolor Lumbar).
- 3. Colocar el marcador en la intensidad 8.**
- 4. Lea las afirmaciones de la carta escogida, preguntando si las afirmaciones son Verdaderas o Falsas.**
- 5. Ejecute el movimiento en el Dolorímetro de acuerdo con la respuesta del paciente.**
- 6. Utilice la respuesta dada por el paciente para modificar los conceptos del paciente.**
- 7. Es considerada victoria en caso de que la intensidad del dolor sea menor que la inicial.**

## **Equipo Responsable:**

### **Profesores**

Felipe Reis, PhD (IFRJ) - Brazil

Ney Meziat, PhD (UNISUAM) - Brazil

Leandro Nogueira, PhD (IFRJ / UNISUAM) - Brazil

### **Colaboradores**

Enrique Nicolás Sepúlveda López (Kinesiólogo) - Chile

Cristian Cheuquela Galaz (Kinesiólogo) - Chile

### **Alumnos de Iniciación Científica**

Juliana Valentim (IFRJ) - Brazil

Amanda Bengaly (IFRJ) - Brazil

Natália Silva (IFRJ) - Brazil

### **Diseño Gráfico**

Patrícia Sereno – +55 (21) 98355-2769

### **Agradecimientos**

Este Proyecto fue parcialmente patrocinado por fondos del Instituto Federal de Rio de Janeiro y por la Campaña de *Crowdfunding* realizada en el 2017. Agradecemos a los **“Amigos de PED”** que hicieron sus donaciones y permitieron que este proyecto fuese realizado.

