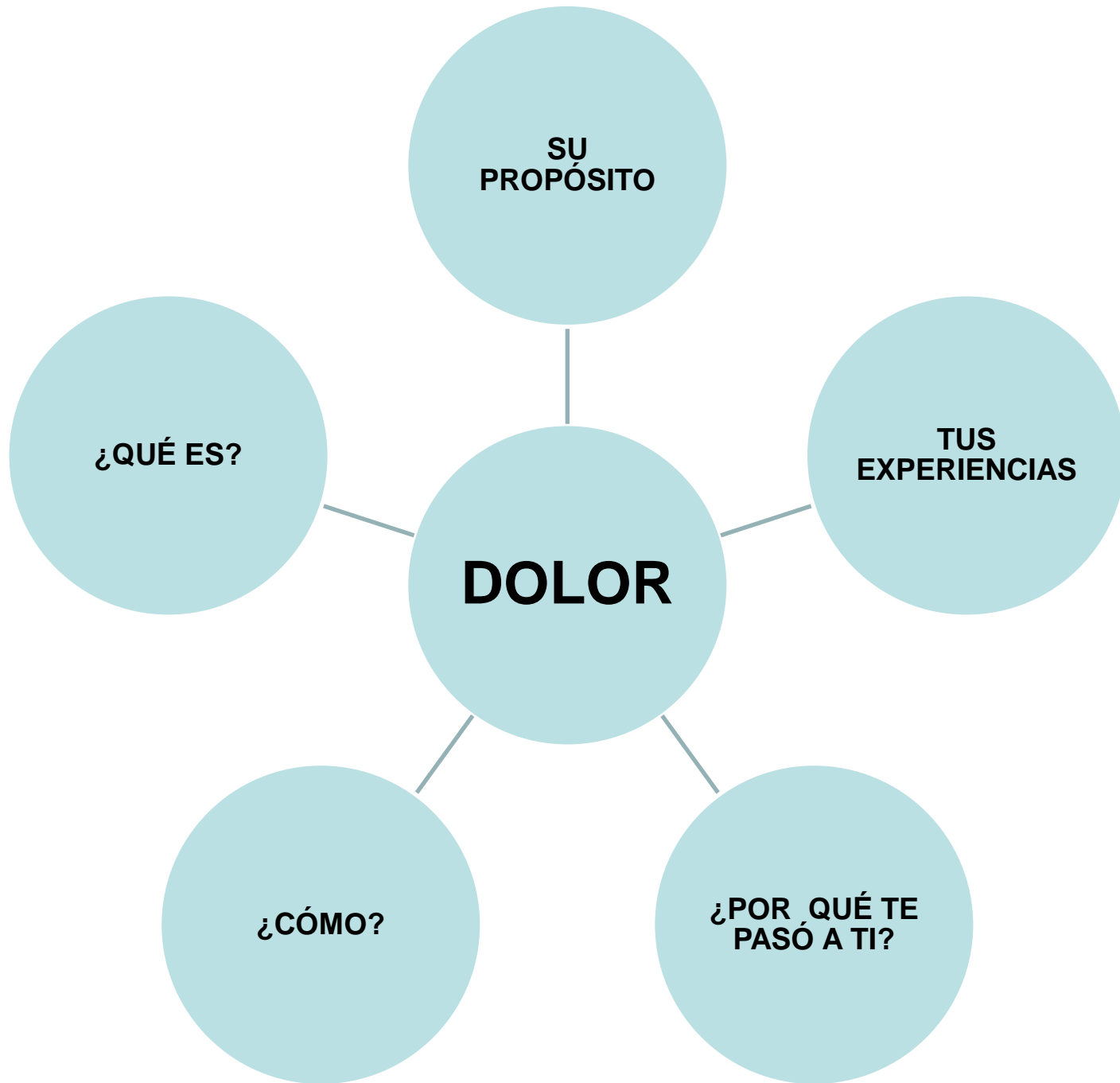




¿POR
QUÉ ME
DUELE?



¿Por qué le explicamos su dolor?

“**Q**uién sabe de dolor,
todo lo sabe.”

Dante, s.XIII

¿Qué opinión tiene usted del dolor?

- ✓ ¿Cuál cree que es la causa de su dolor de rodilla?
- ✓ ¿Cuál cree que será su pronóstico o evolución?
- ✓ ¿Cree que va a mejorar con nuestro tratamiento?

¿Qué suele pensar la gente como usted del dolor en general?

- EL DOLOR ES DESAGRADABLE, HORRIBLE
- EL DOLOR ES MALO
- EL DOLOR ES UNA AMENAZA PARA MI CUERPO
- NO QUIERO TENER DOLOR



Introducción

Dolor: manera NATURAL de proteger
nuestro cuerpo



Alerta al cuerpo de DAÑO



El cuerpo responde



SUPERVIVENCIA

Introducción

- **DOLOR AGUDO:**

- Causa clara

- Ejemplo: dolor después de un golpe/pellizco

- **DOLOR CRÓNICO:**

- No causa clara

- Duración > 3 meses

- 20% de la población general

- Ejemplo: dolor artrosis de rodilla

¿Por qué suele creer la gente que le duele su rodilla con artrosis?

- «El dolor que tengo está relacionado con la cantidad de daño que tengo en la rodilla»
- «Cuanto más desgaste (artrosis) tengo en la rodilla más dolor tengo»





≠

DOLOR

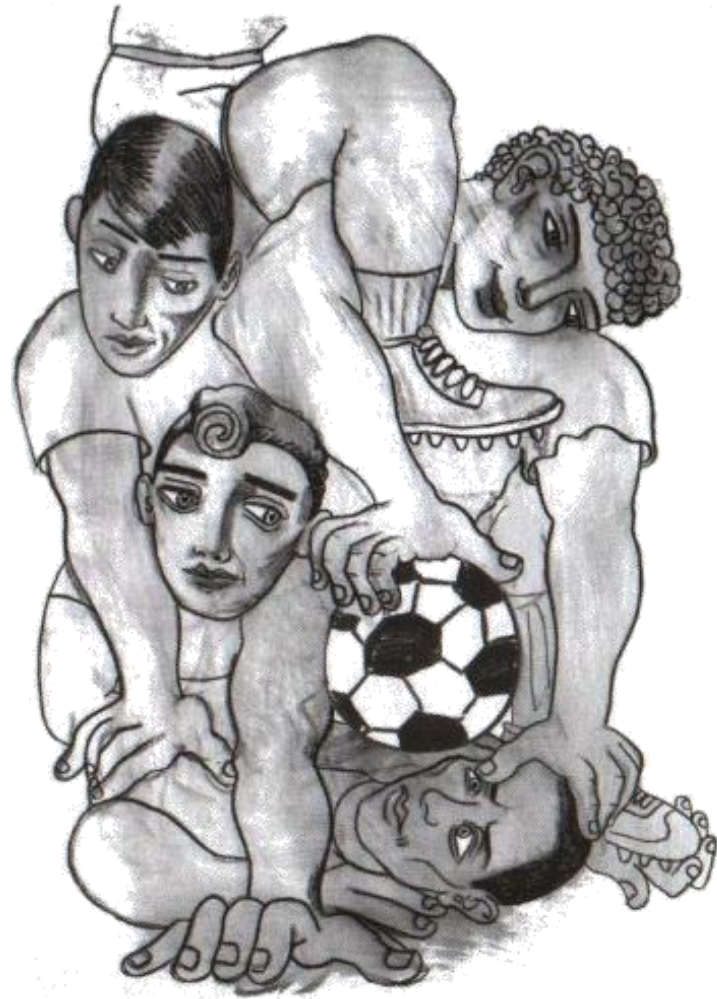




DOLOR \neq DAÑO TEJIDOS



DOLOR ≠ DAÑO TEJIDOS



DOLOR \neq DAÑO TEJIDOS



DOLOR \neq DAÑO TEJIDOS



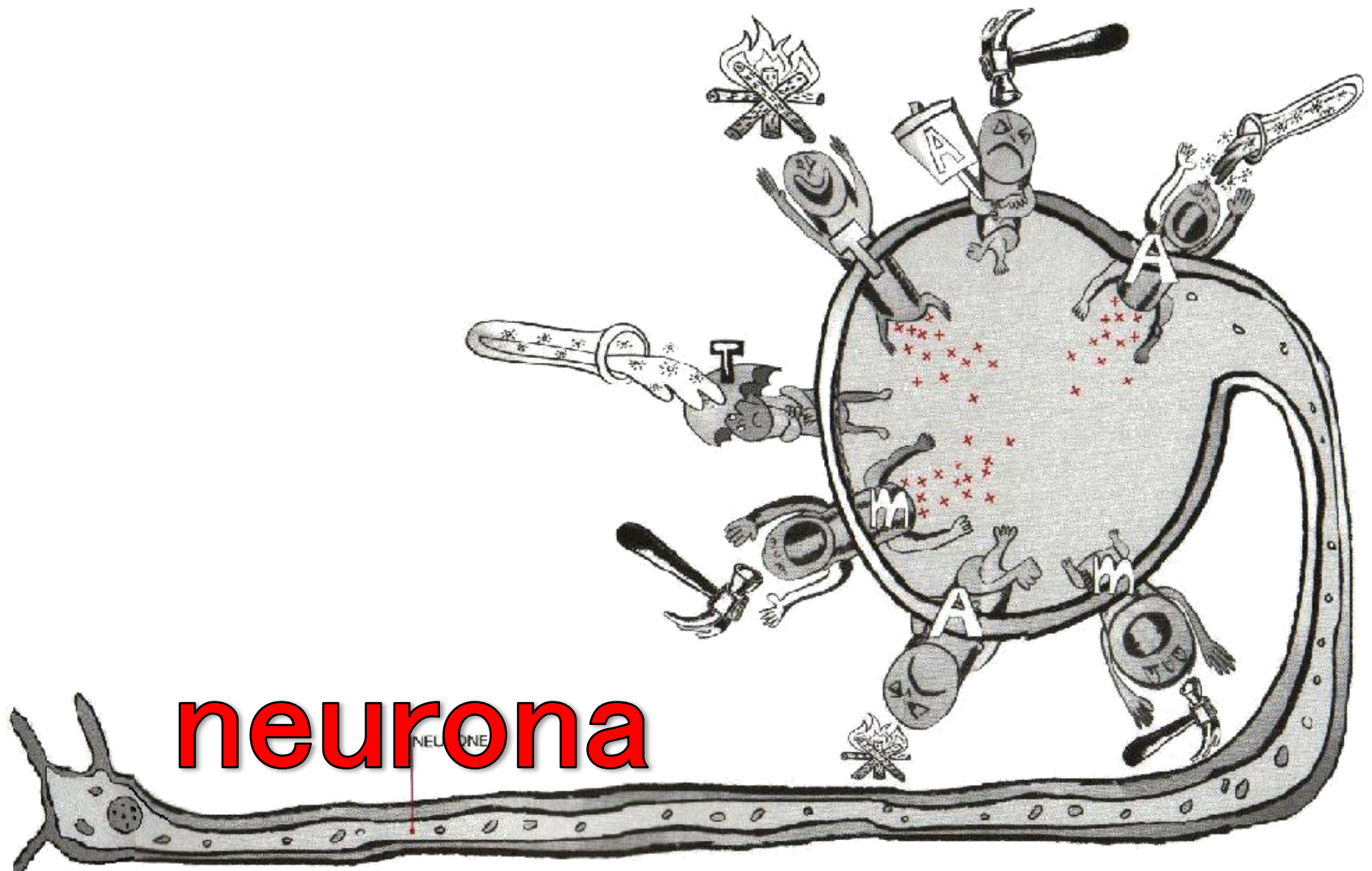
CANTIDAD DE DOLOR
QUE TIENE EN LA
RODILLA

**NO SE CORRESPONDE
CON CANTIDAD DE
DESGASTE**

EL DESGASTE QUE TIENE
EN TU RODILLA ES EN
PARTE RESPONSABLE
DEL DOLOR,

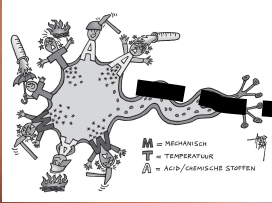
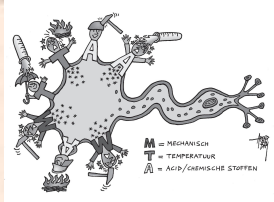
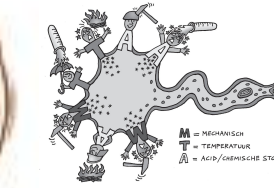
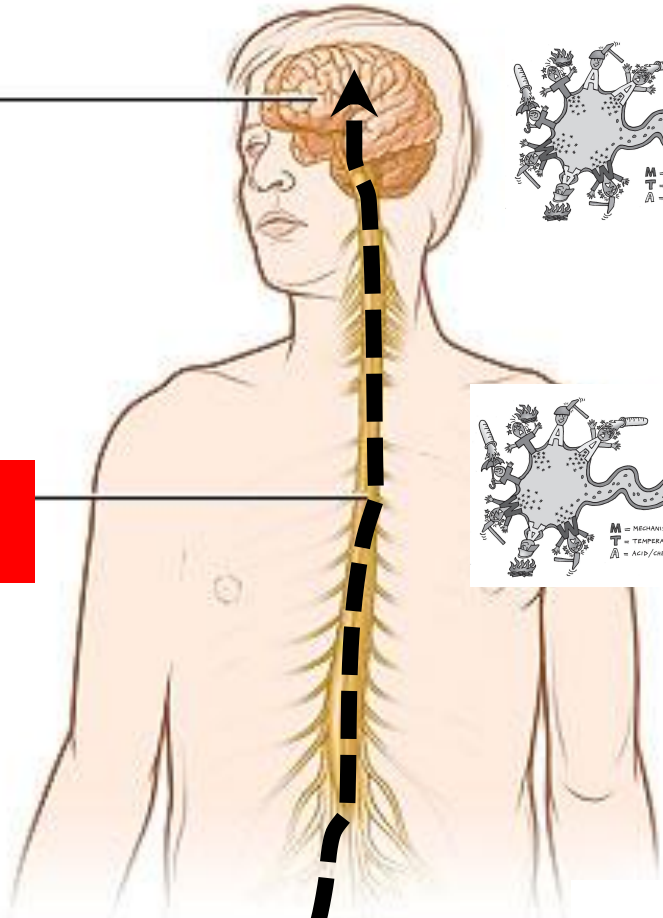
PERO NO EL ÚNICO

¿Cómo empezó todo su DOLOR?

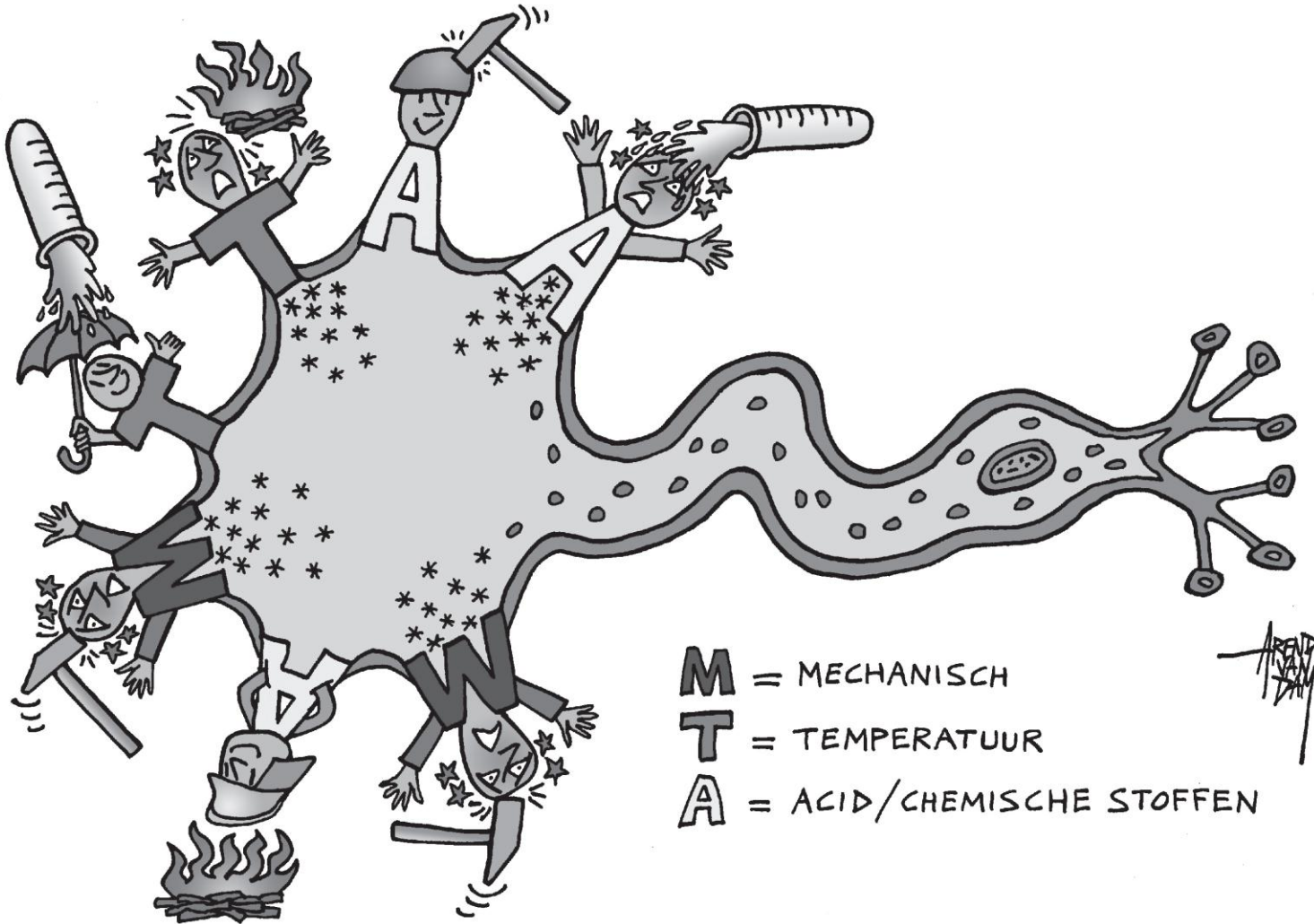


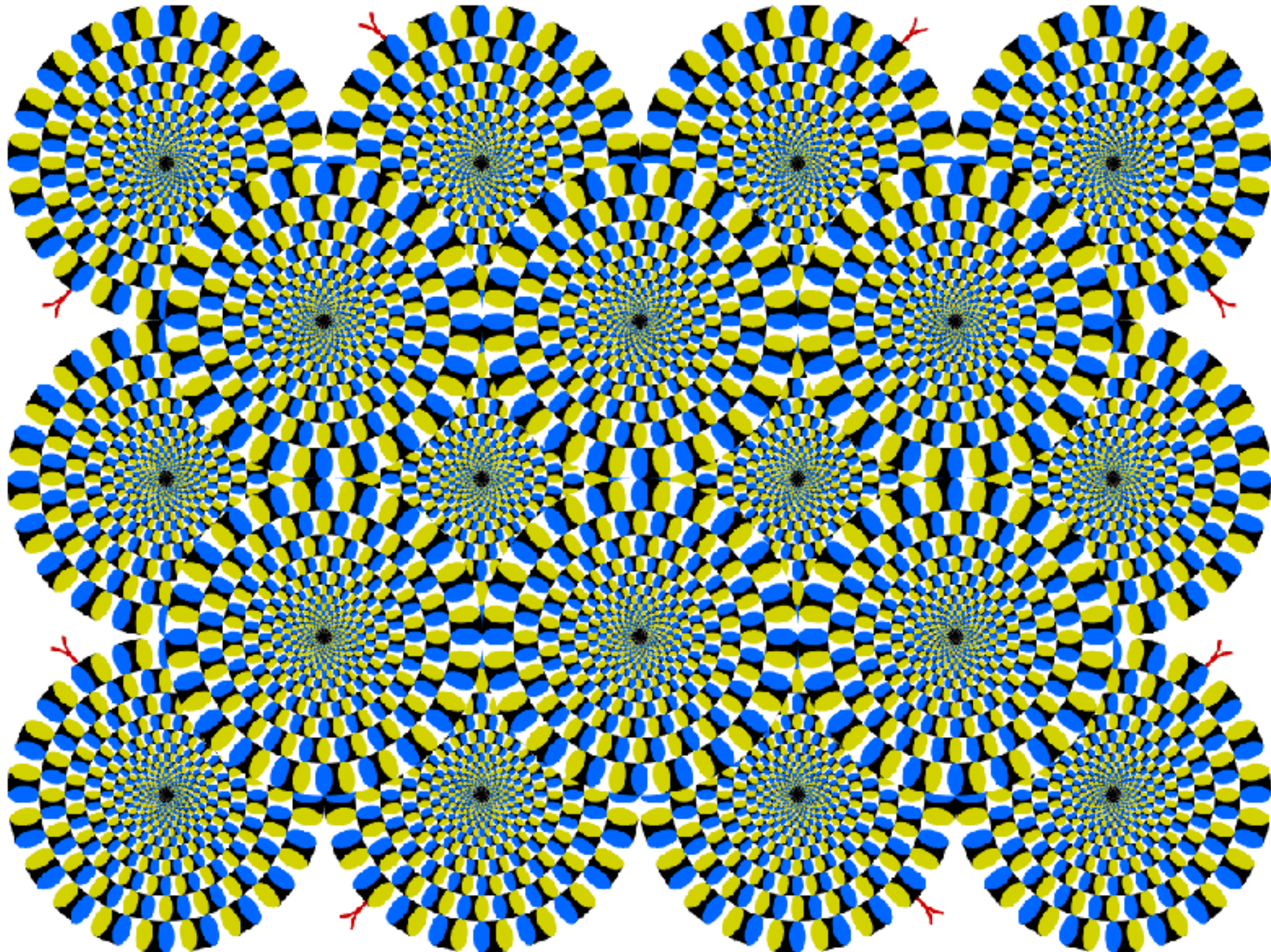
CEREBRO

MÉDULA ESPINAL



Adaptación cuando el dolor se hace crónico: compuertas más tiempo abiertas y la neurona fabrica más compuertas



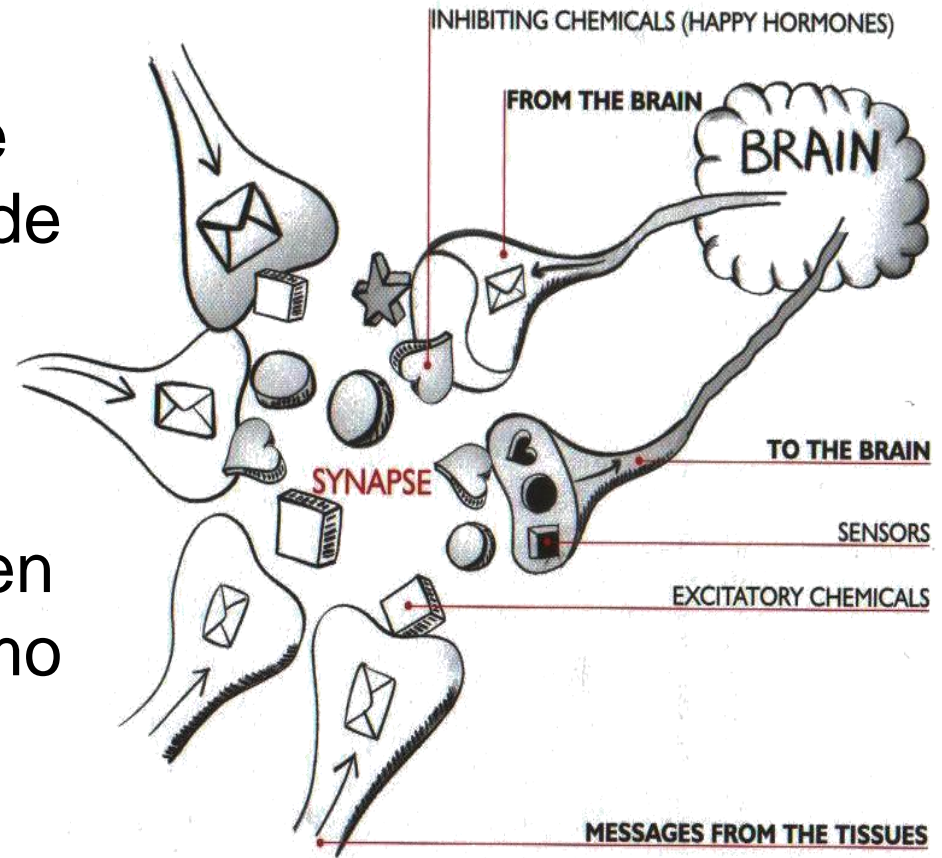


Médula espinal: «el amplificador de la señal de PELIGRO»



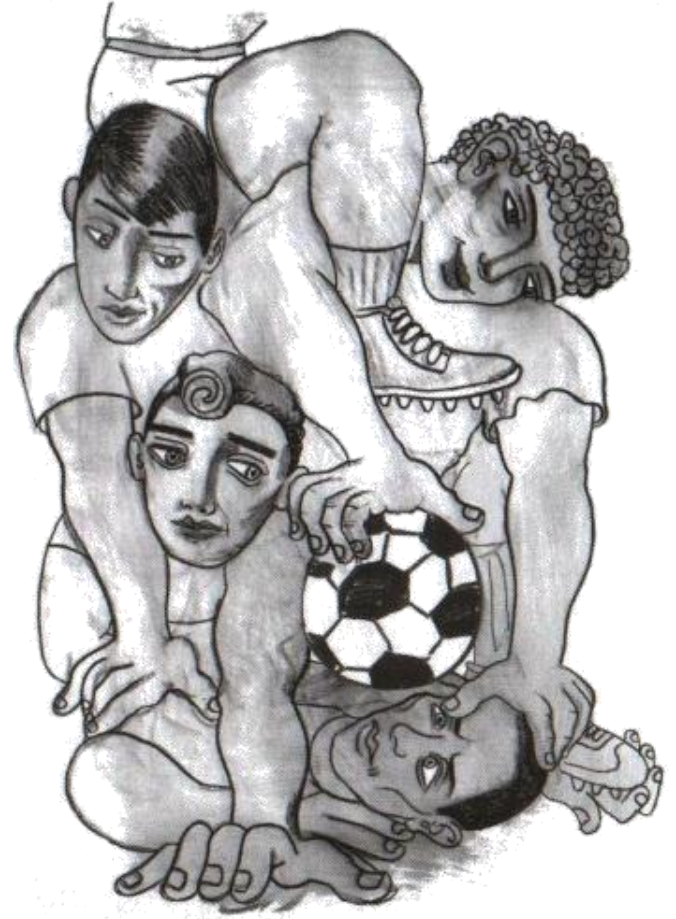
Sistema de control del mensaje de PELIGRO

- El mensaje de peligro que viene de la MÉDULA puede inhibirse por mensajes procedentes del cerebro (de arriba HACIA abajo)
- Estos mensajes que vienen del cerebro funcionan como el botón del volumen de una radio: pueden aumentar o disminuir el mensaje de peligro



Sistema de control del mensaje de PELIGRO

- El cuerpo tiene un sistema de control del dolor/inhibitorio del dolor muy poderoso que es 60 veces más fuerte que cualquier tipo de medicamento disponible para el alivio del dolor.



DOLOR

cerebro

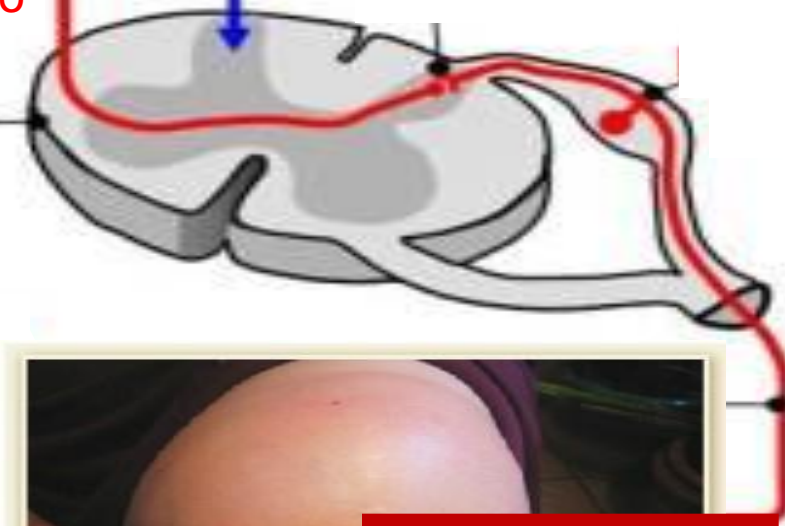


Vías nerviosas
que van hacia
el cerebro



Vías
nerviosas
que van
del
cerebro

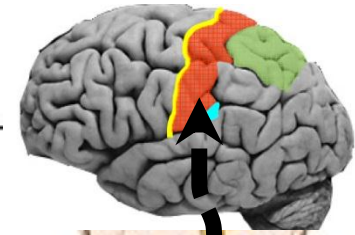
Médula espinal



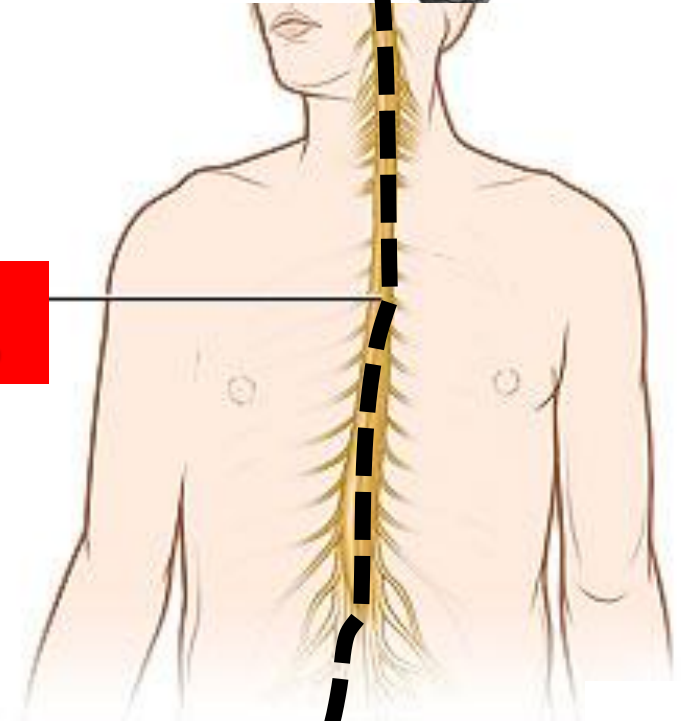
Artrosis

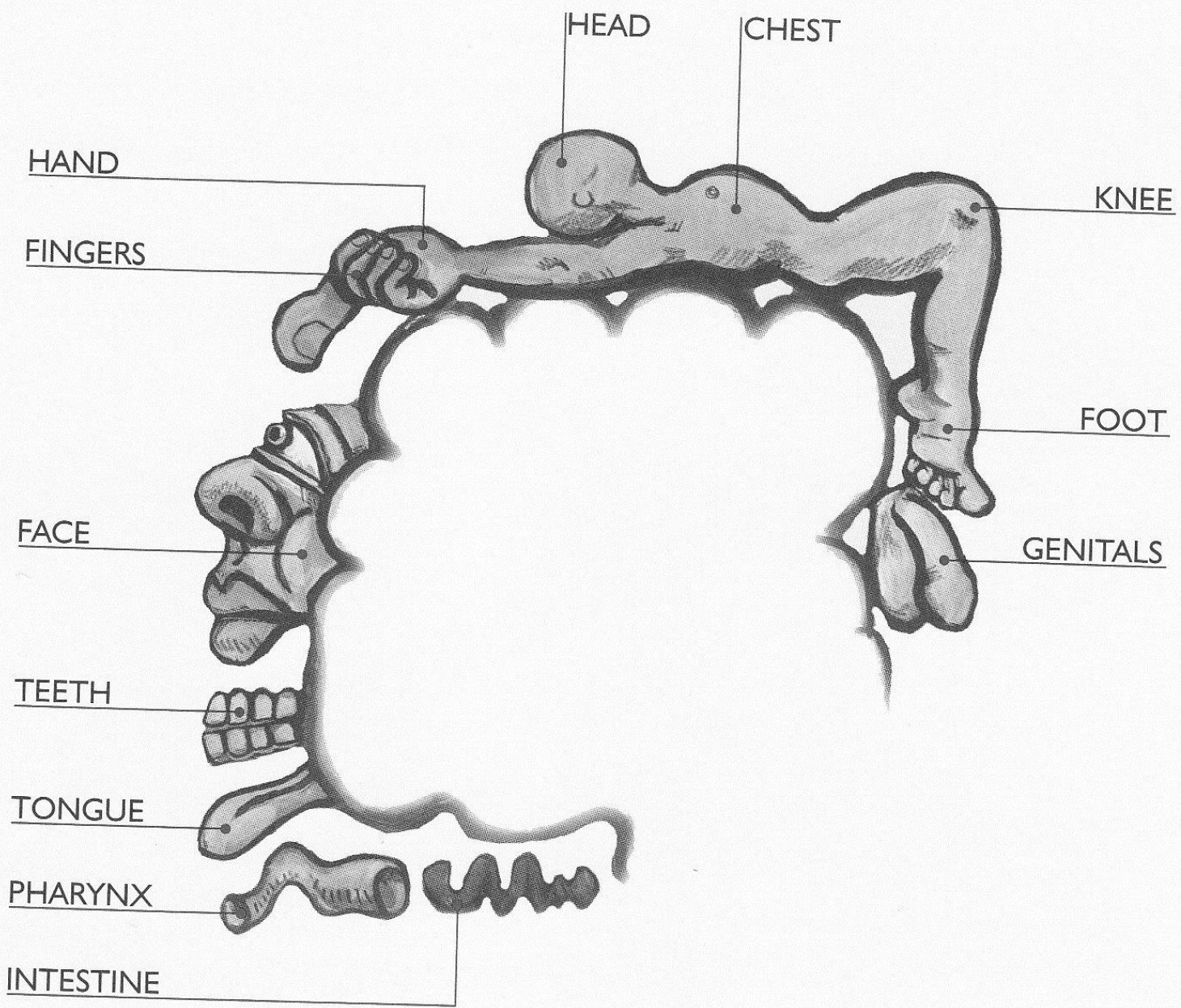


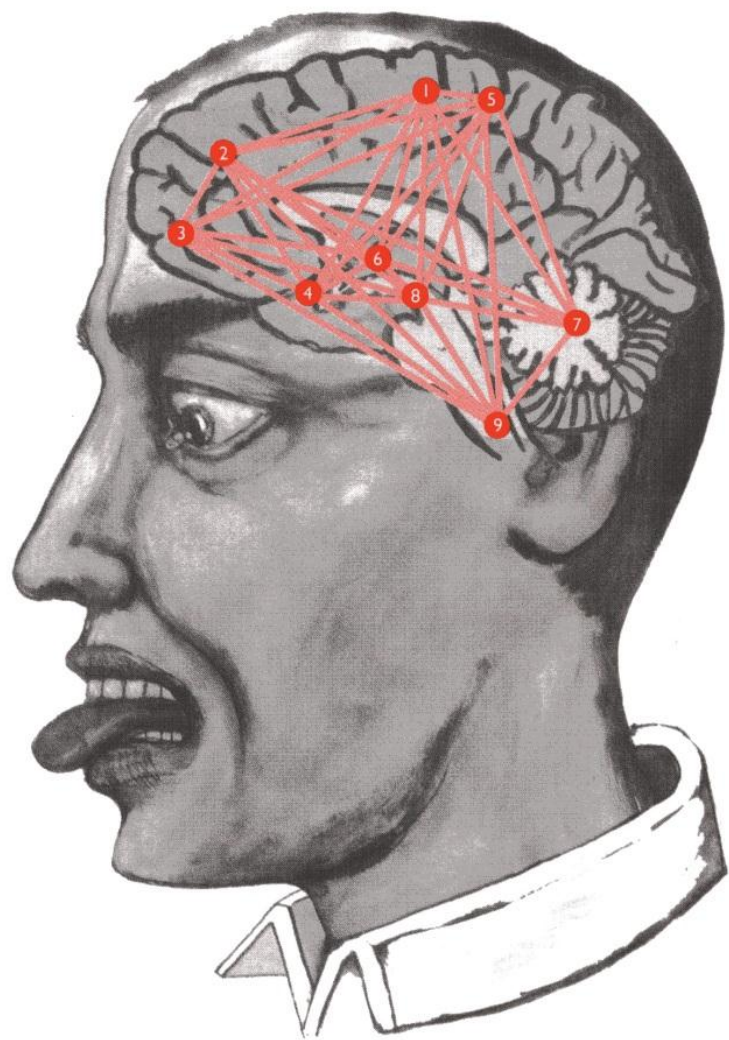
CEREBRO



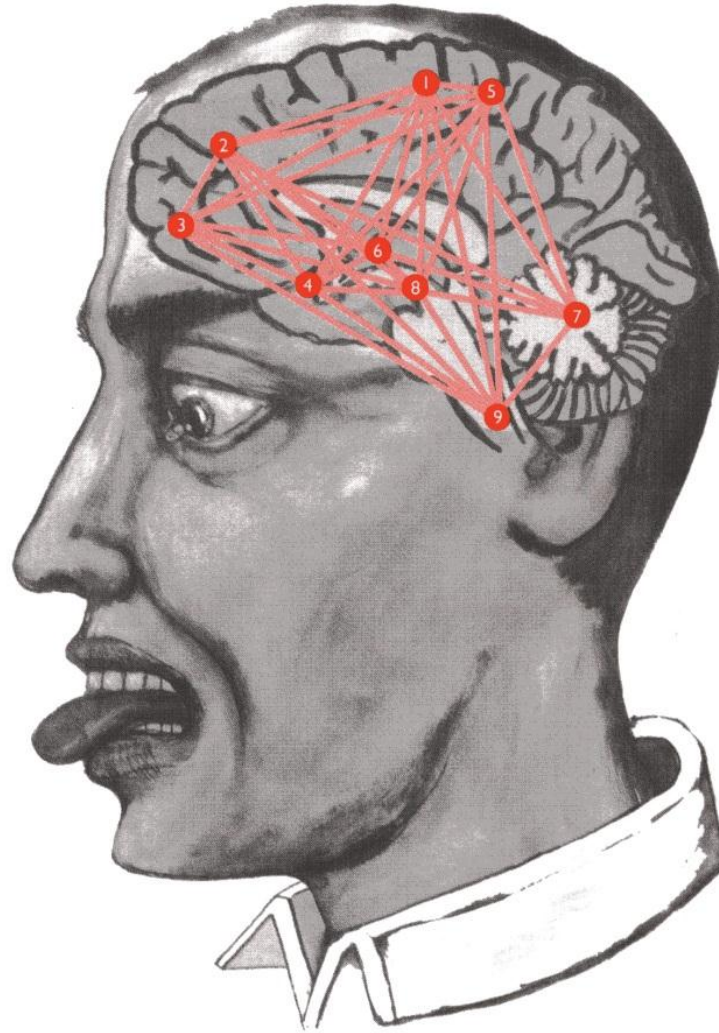
MÉDULA ESPINAL







Adaptación cuando el dolor se hace crónico: compuertas más tiempo abiertas y la neurona fabrica más compuertas





¿Amenaza?



Información sensorial
Experiencias previas
Miedo al dolor
Contexto
Creencias
Entorno Social/laboral

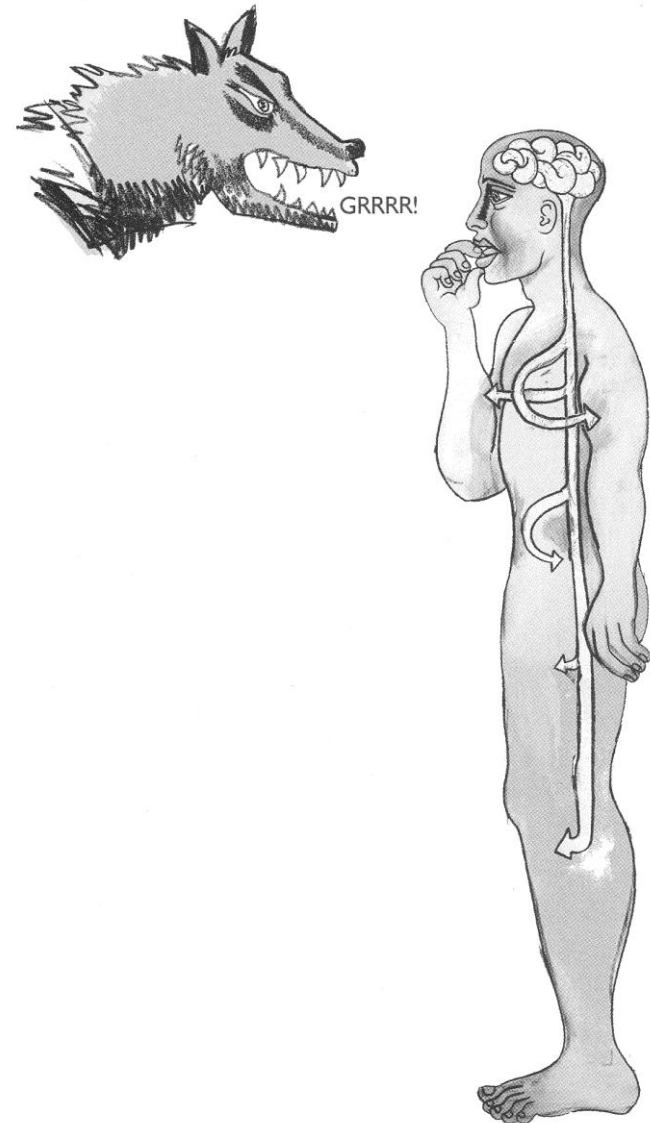


DOLOR



El dolor es producido por el CEREBRO cuando éste percibe un peligro para el individuo y se requiere, por tanto, una acción para evitarlo.

El dolor, por tanto, es una RESPUESTA NORMAL ante lo que el cerebro percibe que es una AMENAZA



Los «virus del pensamiento»

- *“Tengo dolor y no se me quita: alguna cosa mala debo tener”*
- *“No me encuentran la causa de mi dolor: debe ser una cosa muy mala la que tengo”*
- *“No voy a hacer nada, no voy a moverme, no sea cosa que me duela más y me haga más daño“*
- *“No voy a hacer nada hasta que no se vaya del todo el dolor“*
- *“Tengo tanto miedo del dolor y de volver a lesionarme que mejor me voy a quedar en casa“*

¿Porqué te pasó a ti?

Depende de:

1) Cantidad de lesión tisular

ej: romperse pierna versus lesión uña
dedo

2) Genética

3) Comportamiento/afrontamiento del
dolor → ¡esto lo podemos cambiar!

¿Cómo tengo que aplicar esto en la vida diaria?

- Preocuparme menos del dolor
- Intentar no prestar mucha atención al dolor
- ¡Actividad física!
- Evitar pensamientos negativos y estrés
-

A ver si lo he entendido...

- **EI DOLOR ES UNA RESPUESTA DEL CEREBRO A LA INFORMACIÓN QUE RECIBE, DE ENTRE OTRAS ZONAS, DE MI RODILLA CON ARTROSIS**
- **ENTONCES, EL DOLOR, ¿ESTÁ EN MI CABEZA, EN MI CEREBRO?**
- **SÍ, ESTÁ EN TU CEREBRO, PERO ES REAL**

A ver si lo he entendido...

- **CANTIDAD DE DOLOR QUE TIENE NO EQUIVALE AL DAÑO QUE TIENE EN SU RODILLA**
- **EL DOLOR, EN UNA SITUACIÓN CRÓNICA COMO LA SUYA, NO REFLEJA REALMENTE LO QUE ESTÁ PASANDO EN SU RODILLA**

Libro sobre dolor

- Leelo en casa, pero no hoy
- Escribe las cuestiones que tengas
- Pregunta lo que necesites en la próxima sesión.

