

Guía práctica para personas con dolor



Autores

Víctor Doménech-García¹, Sofía Alberó-Posac¹, Julia Blasco-Abadía¹, Kieran O'Sullivan², Lara Coyne², Mary O'Keeffe^{3,4}, Nathan Skidmore^{3,5}, Zsófia Nagy^{3,6}, Thorvaldur Skuli Palsson^{7,8}, Steffan Wittrup McPhee Christensen^{9,10}, Morten Hoegh⁹, Domenico Compagnone¹¹, Pedro Berjano¹¹, Lisa Zaubert¹², Pablo Bellosta-López¹.

- 1** Universidad San Jorge. Campus Universitario, Autov. A23 km 299, 50830. Villanueva de Gállego, Zaragoza, Spain.
- 2** School of Allied Health, University of Limerick, Ireland.
- 3** European Pain Federation EFIC, Brussels, Belgium.
- 4** School of Public Health, Physiotherapy and Sports Science, University College Dublin, Dublin, Ireland.
- 5** Department of Sport, Exercise and Rehabilitation, Northumbria University, UK.
- 6** Rétköz Health Center, Budapest, Hungary.
- 7** Department of Clinical Medicine, Aalborg University, Aalborg Denmark.
- 8** Department of Physiotherapy and Occupational Therapy, Aalborg University Hospital, Denmark.
- 9** Department of Health Science and Technology, Aalborg University, Aalborg, Denmark.
- 10** Department of Physiotherapy, University College of Northern Denmark, Aalborg, Denmark.
- 11** IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio, Milan, Italy.
- 12** Research & Development Department, SYNYO GmbH, Vienna, Austria.



Descargo de responsabilidad

Este documento ha sido elaborado en el marco de un proyecto europeo con fines exclusivamente educativos e informativos. Su contenido no constituye asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento, y no debe considerarse como tal. Ni los autores ni los socios del proyecto asumen responsabilidad alguna por las decisiones tomadas basándose en este material. Para cualquier cuestión relacionada con la salud, consulta siempre a un profesional sanitario cualificado.

Versión traducida al español

Este documento ha sido traducido y adaptado culturalmente gracias a la colaboración del grupo de investigación MOTUS, de la Universidad San Jorge, financiado por el Departamento de Ciencia, Universidad y Sociedad del Conocimiento del Gobierno de Aragón (B60_23D).



MOTUS está compuesto por Víctor Doménech-García, Julia Blasco-Abadía, Sofía Alberó-Posac, Daniela Llorens-Fernández, Rafel Giner-Nicolás, Cristina de Diego-Alonso, M^a Pilar López-Royo, Almudena Medina-Rincón, Pablo Gargallo-Aguarón, Almudena Buesa-Estellez, Luis Fernández-Sola, Patricia Roldan-Pérez, Marta San Miguel-Pagola y Pablo Bellosta-López.

Declaración de transparencia: Se utilizaron herramientas de IA generativa para ayudar en la redacción, edición y adaptación del material original creado por el consorcio DIGI4MSK. Todos los resultados generados por la IA fueron revisados, verificados y perfeccionados por los autores.

© Enero de 2026. Digi4MSK. Con licencia CC BY 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

doi: <https://doi.org/10.54391/20.500.14888/2004>



Índice

Introducción: ¿cómo puedes utilizar este libro?	9
¿Qué significa automanejo?	11
1. Dolor crónico: ¿significa que no se puede mejorar?	13
1.1. ¿Qué es el dolor crónico?	14
1.2. ¿Por qué persiste el dolor crónico?	14
1.3. ¿Qué puedes hacer?	15
2. ¿El dolor es siempre un signo de una lesión que no se ha curado?	17
2.1. ¿El dolor siempre significa que hay una lesión?	18
2.2. Entonces, ¿por qué el dolor puede quedarse después de la curación?	18
2.3. ¿Cómo entender el dolor persistente?	18
2.4. ¿Cuándo buscar ayuda para controlar el dolor?	19
3. ¿Es una “mala postura” la causa habitual del dolor de espalda?	21
3.1. ¿Es la mala postura realmente el problema?	22
3.2. ¿Cuáles son los factores, además de la postura, sobre los que puedes actuar?	22
4. ¿Cómo afecta el sueño al dolor?	25
4.1. ¿Cuál es el papel del sueño en la percepción del dolor?	26
4.2. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu sueño?	26
5. ¿Debes dejar de realizar cualquier actividad cuando sientes dolor?	29
5.1. ¿Por qué no es útil parar por completo?	30
5.2. ¿Cuándo es apropiado descansar?	30
5.3. ¿Cómo seguir moviéndote con seguridad?	31
6. ¿Qué es importante saber sobre el ibuprofeno?	33
6.1. ¿Cómo actúa el ibuprofeno?	34
6.2. ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del ibuprofeno?	34
6.3. ¿Cómo consumir ibuprofeno de forma segura?	35

6.4. ¿Cuándo buscar consejo médico?	35
7. ¿Debes confiar en las redes sociales para obtener consejos sobre el tratamiento del dolor?	37
7.1. ¿Cuál es el problema con los consejos de salud en las redes sociales?	38
7.2. ¿Cómo identificar información fiable sobre el manejo del dolor en internet?	39
7.3. ¿Dónde encontrar consejos fiables para el manejo del dolor?	39
8. ¿Aparecen nuevos dolores a medida que envejeces? ¡Aquí te explicamos cuándo acudir a tu profesional sanitario (y cuándo no)!	41
8.1. ¿Necesitas visitar a un profesional sanitario cada vez que aparece un dolor nuevo?	42
8.2. ¿Cuándo debes consultar a un profesional de la salud?	43
9. ¿Puede la cultura afectar a cómo sientes o manejas el dolor?	45
9.1. ¿Por qué tus creencias y tradiciones son importantes para el manejo del dolor?	46
9.2. ¿Cómo hablar sobre tu dolor con tu profesional de la salud y compartir tus creencias?	47
10. ¿Es seguro seguir moviéndose cuando se tiene dolor?	49
10.1. ¿Por qué el movimiento ayuda (incluso cuando tienes dolor)?	50
10.2. ¿Cómo empezar y seguir avanzando con seguridad?	51
11. ¿Pueden las consultas online ser tan eficaces como las visitas presenciales para tratar el dolor?	53
11.1. ¿Cómo pueden ayudar las consultas online con el dolor?	54
11.2. ¿Cuáles son los beneficios de las consultas online para el tratamiento del dolor?	54
11.3. ¿Cuáles son los desafíos de las consultas online?	55
11.4. ¿Cuándo buscar una visita presencial?	55
12. ¿Puede la asistencia en salud mental ayudar a controlar el dolor?	57
12.1. ¿Cómo se relacionan la salud mental y el dolor?	58
12.2. ¿Cuáles son algunas estrategias psicológicas para el manejo del dolor?	58
12.3. ¿Cuándo buscar apoyo psicológico?	59
13. ¿Pueden los recursos online ayudar a controlar el dolor?	61

13.1. ¿Cómo pueden ayudar los recursos online?	62
13.2. ¿Cómo elegir recursos online fiables?	63
13.3. ¿Cuándo combinar recursos online con atención profesional?	64
14. ¿Siempre es necesario hacerse una resonancia magnética cuando se tiene dolor?	65
14.1. ¿Por qué podría no ser necesaria una resonancia magnética o una radiografía de inmediato?	66
14.2. What might your doctor tell you (and why might they not order a scan)?	67
15. ¿Es importante participar en las decisiones sobre el tratamiento del dolor?	69
15.1. ¿Por qué es importante que participes en la toma de decisiones compartidas?	70
15.2. ¿Cómo puedes tomar decisiones junto con tu profesional de la salud de referencia?	71
16. ¿Por qué son importantes tus acciones en el tratamiento del dolor a largo plazo?	73
16.1. ¿Por qué tu papel activo es clave para el manejo del dolor a largo plazo?	74
16.2. ¿Qué se entiende por “papel activo”?	76
17. ¿Tienes que seguir tu plan de ejercicios cuando tienes dolor?	77
17.1. ¿Por qué te ayuda ser flexible con tu plan de ejercicio?	78
17.2. ¿Cómo ser flexible con tu plan de actividades?	79
18. ¿Son los cambios ergonómicos en el trabajo o en casa la clave para controlar el dolor?	81
18.1. ¿Por qué a tu cuerpo le gusta más el movimiento que una postura “perfecta”?	82
18.2. ¿Qué puedes hacer? Consejos sencillos para una jornada laboral sin dolor	83
19. ¿Cómo se deben tratar los brotes o "picos" de dolor?	85
19.1. ¿Qué hacer durante un brote de dolor?	86
20. Sé inteligente con los consejos sobre el dolor: ¿en qué se puede confiar en las redes sociales?	89
20.1. ¿Por qué lo que más se ve o se comparte en redes no siempre es lo más saludable?	90
20.2. ¿Cómo encontrar consejos de salud fiables online?	91

Introducción: ¿cómo puedes utilizar este libro?

Vivir con dolor puede ser confuso y difícil de manejar. Muchas personas con dolor musculoesquelético, como dolor de espalda, cuello, hombros u otras partes del cuerpo, reciben gran cantidad de consejos e información de Internet, amigos o profesionales sanitarios. Algunos son útiles, otros son engañosos, y muchos pueden resultar difíciles de entender. Más allá de comprender la información, a las personas a menudo **les cuesta saber dónde acudir en busca de ayuda**: a quién acudir, qué preguntas hacer y cómo interpretar las diferentes opiniones.

Este libro está pensado para ayudarte a ti, a tu familia y a otras personas que quieran aprender sobre el dolor. **Te ayudará a comprender mejor la información sanitaria y a orientarte más fácilmente a la hora de utilizar los servicios sanitarios.** Su objetivo es que te sientas más seguro a la hora de buscar ayuda, de hacer preguntas, de pensar en diferentes tratamientos y de aplicar los consejos en la vida cotidiana.

El objetivo de esta guía no es decirte qué hacer, sino ayudarte a aprender **a pensar de forma crítica sobre el dolor y los cuidados**, para que puedas tomar buenas decisiones y desempeñar un papel activo. Esta guía te ayudará a:

- **comprender el dolor y cómo manejarlo**, de manera que tenga sentido para tu situación;
- **encontrar y acceder a fuentes fiables de atención y apoyo**, tanto en Internet como en tu comunidad;
- **decidir qué consejos o tratamientos son fiables y cuáles son relevantes para ti**;
- **utilizar lo que aprendes en la vida diaria**, mediante pequeños pasos prácticos que te ayuden a moverte más, ponerlos en práctica en el día a día y sentirte mejor;
- **reflexionar y cambiar las creencias comunes sobre el dolor**, para que el miedo o la frustración no te frenen.

Cada sección de este libro se centra en una de estas habilidades y ofrece breves explicaciones, ejercicios de autorreflexión y ejemplos extraídos de experiencias cotidianas. Las historias cortas que encontrarás, llamadas viñetas, muestran situaciones reales a las que se enfrentan a menudo las personas con dolor musculoesquelético: la incertidumbre sobre el ejercicio y el descanso, las dificultades para comunicarse con los profesionales sanitarios, los retos en el trabajo, la confusión sobre los resultados de las pruebas, la medicación o los objetivos personales. Estas historias no son instrucciones ni consejos médicos, sino que están **pensadas**



para ayudarte a pensar y aprender. Cada una muestra una habilidad que se puede aprender: hacer mejores preguntas, comprender tu cuerpo, encontrar una buena atención médica o afrontar los contratiempos.

Puedes leer este libro de principio a fin o abrirlo por la sección que te resulte más útil en este momento. Úsalo como **compañero y guía**, algo a lo que recurrir cuando te sientas perdido o perdido, cuando la nueva información te confunda o cuando necesites ánimos para seguir adelante.

Sobre los autores

Este libro ha sido elaborado por un grupo de profesionales sanitarios e investigadores con amplia experiencia en el tratamiento y la educación sobre el dolor musculoesquelético. Sabemos que vivir con dolor a menudo implica tratar de comprender información compleja, visitar a diferentes profesionales y enfrentarse a la incertidumbre sobre qué hacer a continuación. Nuestro objetivo es poner a disposición de todos —pacientes, familiares y público en general— conocimientos fiables y orientación práctica, para que las personas se sientan más seguras, informadas y apoyadas a la hora de gestionar el dolor y utilizar los servicios sanitarios de forma eficaz.

¿Qué significa automanejo?

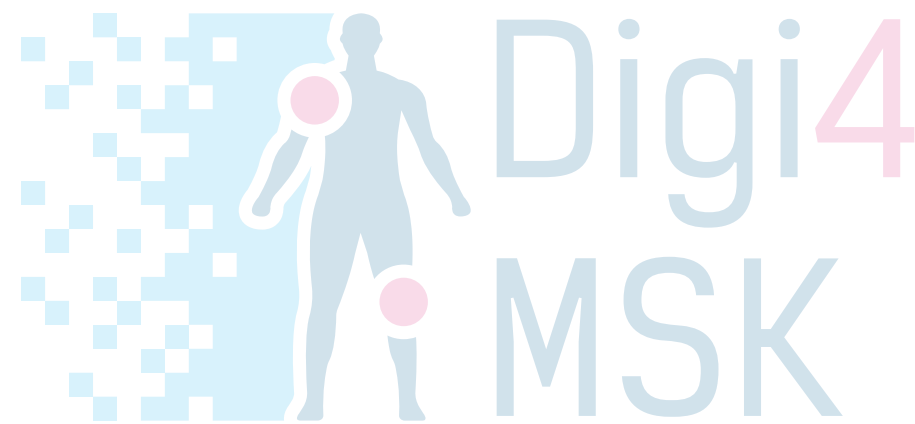
El automanejo en el dolor musculoesquelético es el aprendizaje y el uso de habilidades prácticas que ayudan a las personas con dolor a vivir con esta condición. Consiste en un proceso activo en el que la misma persona asume un papel principal en el cuidado de su salud, mientras que el equipo sanitario ofrece apoyo y orientación.

La idea es sencilla. Si tienes dolor musculoesquelético, existen herramientas que puedes utilizar en tu vida diaria que pueden marcar una diferencia real en tu dolor, tu movilidad y tu bienestar general. El automanejo te ayuda a comprender estas herramientas y a utilizarlas con confianza.

Los elementos clave son los siguientes:

1. **Comprender tu afección:** Identifica qué afecta a tu dolor, qué suele ayudarte y qué empeora tus síntomas. Identifica cómo factores relacionados con tu estilo de vida, como el sueño, el estrés o la actividad diaria, influyen en tu bienestar.
2. **Desarrollar confianza para actuar:** Refuerza la confianza sobre tu capacidad para moverte, hacer ejercicio y realizar las actividades diarias. Aprende que el dolor no siempre significa daño y que es posible un progreso gradual y constante.
3. **Elegir acciones útiles cada día:** Muévete con regularidad, realiza ejercicios sencillos en casa, dosifica tus tareas, relaja el cuerpo y la mente, mejora tus hábitos de sueño y toma decisiones más saludables en tu vida diaria.
4. **Tomar decisiones informadas:** Toma decisiones basadas en información clara y fiable. Esto te permite saber decidir cuándo moverte más, cuándo descansar y cuándo pedir ayuda.
5. **Manejar las emociones y el estrés:** Identifica los sentimientos de frustración y preocupación y utiliza estrategias que te ayuden a lidiar con ellos, como ejercicios de respiración, mindfulness, actividades placenteras o la búsqueda de apoyo en otras personas.
6. **Colaborar con el equipo sanitario:** No actúes solo por tu cuenta. Contacta con un profesional sanitario, ya que puede ayudarte a comprender tu afección, a establecer objetivos alcanzables y a elegir estrategias que se adapten a tu vida diaria y a tus necesidades.

En resumen, el automanejo significa la adquisición de los conocimientos, las habilidades y la confianza necesarios para que puedas hacerte cargo de tu salud musculoesquelética. Puede ayudarte a mantener un estilo de vida activo, a controlar tus síntomas de dolor musculoesquelético y a mejorar tu calidad de vida con el tiempo.



1. Dolor crónico: ¿significa que no se puede mejorar?

Javier, de 47 años, había pasado la mayor parte de su vida levantando materiales pesados en obras de construcción. Una mañana, después de transportar una pila de baldosas, sintió un dolor agudo en la zona lumbar. El médico le dijo que probablemente se trataba de una distensión muscular. Meses más tarde, la lesión se había recuperado, pero el dolor seguía apareciendo y desapareciendo sin previo aviso.

Para entender lo que le estaba pasando, Javier se hizo una resonancia magnética. El informe mencionaba *"leve degeneración discal y protusión discal"*, pero el especialista le explicó que muchas personas de su edad presentan lo mismo y no sienten ningún dolor. El resultado solo le dejó más confundido.

Empezó a evitar todo lo que consideraba que podía empeorar las cosas. Cogió la baja en su trabajo, dejó de sacar a pasear al perro e incluso le angustiaba darse la vuelta en la cama. *«Si me duele, es que algo debe de seguir dañado»*, se decía a sí mismo. Algunos días, el dolor se intensificaba tras el estrés o las noches de insomnio; otras veces, remitía sin motivo aparente.

Sus amigos le decían que descansara más, otros le aconsejaban que hiciera estiramientos y los consejos que encontraba en Internet solo le confundían más. Lo peor no era el dolor en sí, sino la sensación de estar atrapado en él, sin una causa clara y sin una salida clara.

Cuando su fisioterapeuta mencionó más tarde que el dolor prolongado podía actuar de forma diferente a una lesión reciente, Javier sintió escepticismo y curiosidad a la vez. *¿Podía el dolor cambiar realmente incluso después de años?*



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender qué significa el dolor crónico y en qué se diferencia del dolor agudo tras una lesión.
- Identificar los hallazgos comunes en las exploraciones que no siempre explican el dolor.
- Tomar conciencia de los factores cotidianos (estrés, descanso y actividad) que pueden influir en el dolor a lo largo del tiempo.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/mHwQlqE-WiM>

1.1. ¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico se define como aquel que dura más de 3 meses. Esta denominación implica que el dolor crónico es un poco más complejo que el dolor a corto plazo causado por una lesión aguda.

1.2. ¿Por qué persiste el dolor crónico?

La ciencia nos dice que el dolor no se trata sólo del daño en una parte del cuerpo. De hecho, el dolor es una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. El estilo de vida, la cantidad y calidad de actividad, la calidad del sueño y otros factores como creencias, experiencias y hábitos pueden hacer que el dolor empeore.

Pueden ocurrir cambios en el sistema nervioso, que se encarga de proteger el cuerpo. Eso explica por qué algunas personas sienten dolor incluso cuando las pruebas de imagen y los análisis de sangre son completamente normales. **Esto significa que puedes seguir sintiendo dolor sin lesión.** Es como un sistema de alarma que se queda en posición de "activado", aunque no haya peligro real.



1.3. ¿Qué puedes hacer?

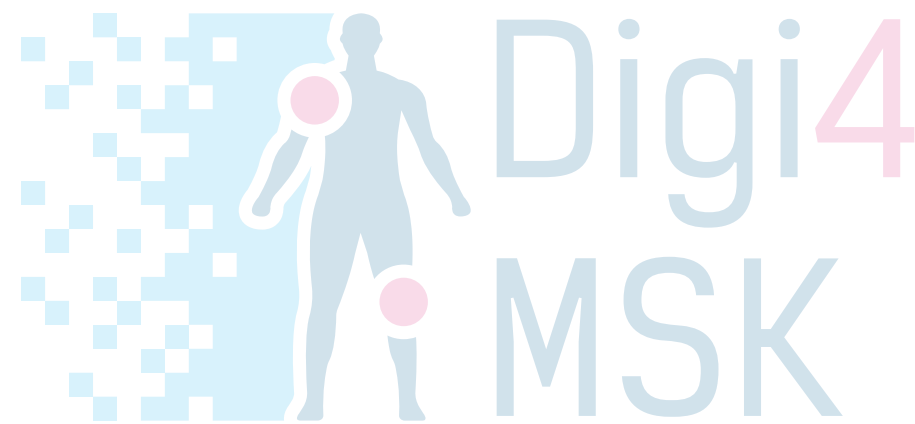
La buena noticia es que el dolor crónico se puede controlar. Que lleve tiempo presente no significa que no se puedan hacer nada. A continuación, te presentamos algunas estrategias:

- **Movimiento y ejercicio.** La actividad física ligera podría aliviar parte del dolor. Ve aumentando gradualmente tu nivel de actividad. Recuerda: ¡puede estar bien moverse aunque tengas un dolor moderado!
- **Mejora del sueño y manejo del estrés.** Dormir bien puede reducir el dolor, y métodos como la meditación o los ejercicios de respiración pueden ayudar a reducir el estrés.
- **Ayuda profesional.** Las medidas relacionadas con un estilo de vida saludable (como dormir bien, hacer ejercicio, trabajar, tener vida social o una dieta regular) también pueden ayudar. Sin embargo, no siempre vale lo mismo para todos, por lo que es importante que descubras qué es lo que te ayuda y lo que no. Acudir a un profesional de la salud puede ser una forma de obtener apoyo para aprender a automanejar tu dolor.

Mensajes clave:

El dolor crónico significa que el dolor ha estado allí durante un tiempo, pero con el plan de tratamiento adecuado, sus efectos negativos pueden reducirse. Si tú o alguien que conoces padece de dolor crónico, debes saber que hay medidas que se pueden tomar.

2. ¿El dolor es siempre un signo de una lesión que no se ha curado?



Laura, de 39 años, trabaja como diseñadora gráfica. Pasa muchas horas sentada en su escritorio y a menudo siente un dolor sordo en el cuello y los hombros. El dolor empezó después de un proyecto estresante hace unos meses. Al principio pensó que simplemente se le había “agarrotado un músculo”, pero el dolor nunca desaparecía por completo.

Después de varias visitas a diferentes clínicas, recibió mensajes contradictorios: un médico le dijo que tenía los músculos “*inflamados*”, otro mencionó un “*leve abultamiento discal*” y un tercero le aseguró que no era nada grave. Sin embargo, el dolor seguía reapareciendo, especialmente después de largas jornadas, tras dormir mal o cuando se acumulaban los plazos de entrega. Cada vez que aparecía, Laura temía haberse vuelto a lesionar.

Probó con masajes, cambió de silla e incluso dejó de hacer yoga por miedo a empeorar las cosas. Pero nada explicaba por qué el dolor parecía desaparecer durante una semana, solo para volver después de una discusión o una noche de insomnio. «*Si no hay ninguna lesión grave*», se preguntaba, «*¿por qué me sigue doliendo?*».

La incertidumbre comenzó a marcar sus días: comprobaba su postura, se exploraba en busca de puntos dolorosos y se lo pensaba dos veces antes de levantar su bolso. Cuanto más se preocupaba por hacerse daño, más tenso sentía su cuerpo. Una tarde, su fisioterapeuta le preguntó con delicadeza: «*¿Y si el dolor no siempre significa una nueva lesión?*». La pregunta se le quedó grabada mucho tiempo después de que terminara la sesión.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que el dolor puede aparecer incluso cuando los tejidos no están lesionados.
- Identificar cómo diferentes factores (estrés, fatiga o tensión) pueden hacer que el cuerpo sea más sensible.
- Aprender a interpretar el dolor como un mensaje de protección en lugar de una prueba de daño.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/CYBbUiSEWBE>

2.1. ¿El dolor siempre significa que hay una lesión?

No. El dolor es como un sistema de alarma que nos advierte de un peligro.

Por ejemplo, cuando te tuerces un tobillo, el dolor actúa como advertencia de una posible lesión de ligamentos y ayuda a limitar ciertos movimientos que podrían empeorarla. Esto se debe a que, tras una lesión, se liberan una serie de sustancias químicas en el cuerpo que activan el sistema nervioso y envían señales al cerebro. Sin embargo, a medida que el tejido se cura, estos químicos desaparecen y, con ellos, el dolor. No obstante, en algunos casos el dolor puede persistir después de que la lesión haya sanado.

2.2. Entonces, ¿por qué el dolor puede quedarse después de la curación?

Esto puede suceder por diferentes razones:

1. El sistema nervioso se vuelve más sensible, por lo que estímulos que antes eran indoloros, como ciertos movimientos, pueden resultar dolorosos durante más tiempo de lo esperado.
2. La falta de uso de los músculos y las articulaciones puede provocar una pérdida de fuerza y una reducción de la movilidad, afectando a las actividades cotidianas como las tareas del hogar. Por ejemplo, tras una cirugía exitosa, algunas personas experimentan dolor sin lesión durante varios meses o años.

2.3. ¿Cómo entender el dolor persistente?

Si tu cuerpo comienza a reaccionar a estímulos normales como si fueran peligrosos, cosas tan simples como un roce suave o un movimiento habitual pueden desencadenar una respuesta dolorosa. Los investigadores no están seguros de cómo o por qué sucede esto, pero se puede asemejar a una alergia (por ejemplo, al movimiento).

La mejor manera de lidiar con esta "alergia" es encontrar un equilibrio entre lo que te gusta o necesitas hacer, y lo que sabes que puede ayudarte a reducir el dolor antes, durante o después de haber estado activo. En estos casos el tratamiento no debe centrarse en la lesión, sino en la readaptación progresiva del cuerpo a las actividades habituales.

2.4. ¿Cuándo buscar ayuda para controlar el dolor?

Si el dolor empeora o aparecen nuevos síntomas como hinchazón, fiebre o debilidad, no dudes en acudir a un profesional sanitario.



Mensajes clave:

A veces existe dolor después de que una lesión se haya curado. Es probable que esto se deba a procesos adaptativos que han ocurrido en tu cuerpo y que no se han podido observar en imágenes de radiografías o resonancias, ni en un análisis de sangre.

¡Saber esto puede ayudarte a reducir la ansiedad, a avanzar y a darte un empujón en la dirección correcta!

3. ¿Es una “mala postura” la causa habitual del dolor de espalda?

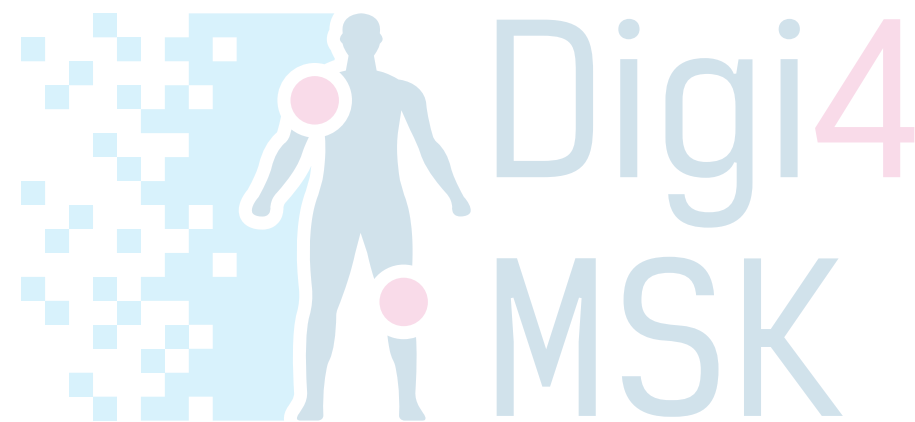
María, de 32 años, trabaja como arquitecta. Pasa la mayor parte del día frente al ordenador, dibujando cuidadosamente planos de edificios. Durante meses se había despertado con rigidez en la zona lumbar. Lo primero que pensó fue: «*Debe de ser mi postura*».

Empezó a prestar atención a cada postura que adoptaba: cómo se sentaba, cómo se inclinaba, e incluso cómo dormía. Cada vez que sentía un pinchazo, enderezaba la espalda al instante, por miedo a lesionarse la columna. Compró una silla cara, utilizó un cojín lumbar y descargó una aplicación que le recordaba que debía sentarse erguida cada 20 minutos. Aun así, el dolor iba y venía.

En el trabajo, sus compañeros bromeaban diciendo que parecía una estatua. Incluso en casa, viendo la televisión, no se atrevía a encorvarse. Cuando el malestar se extendió a los hombros, se sintió frustrada. «*Lo estoy haciendo todo bien*», decía, «*pero me sigue doliendo la espalda*».

Una tarde, una amiga le comentó que ella también tenía dolor de espalda, a pesar de ser muy activa y tener una postura perfecta. Eso confundió aún más a María. Si la culpa era de la postura, ¿por qué tantas personas con hábitos diferentes tenían el mismo problema?

Más tarde, su fisioterapeuta sonrió y le preguntó amablemente: «*¿Crees que solo hay una forma correcta de sentarse?*». La pregunta se quedó en la mente de María mientras salía de la clínica, sentada de forma un poco más natural que antes.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que no existe una postura «perfecta» para tener una espalda sana.
- Identificar que el dolor puede deberse a muchos factores (movimiento, tensión, fatiga) y no solo a la postura.
- Aprender a variar las posiciones y a escuchar las señales del cuerpo sin miedo.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/QWwiHqknUYU>

3.1. ¿Es la mala postura realmente el problema?

Muchas personas intentan mantener lo que consideran una "buena postura" todo el tiempo para evitar el dolor de espalda.

Sin embargo, la ciencia sugiere que el problema del dolor no se debe tanto a una mala postura, sino con la cantidad de tiempo que pasamos sin modificarla.

Sabemos por las investigaciones que no existe una postura ideal que se adapte a todos. Más bien, algunas personas pueden sentarse como quieran, mientras que otras sienten que necesitan moverse o cambiar de postura para evitar el dolor. Pero... ¿sabes cómo puedes manejar tu dolor?

3.2. ¿Cuáles son los factores, además de la postura, sobre los que puedes actuar?

Aquí hay algunas ideas sobre cómo controlar el dolor de espalda:

1. **Saliendo a caminar una o varias veces al día.** Un estilo de vida sedentario que implique estar sentado todo el día es perjudicial para la salud. En cambio, caminar a un ritmo moderado puede reducir el dolor de espalda en duración e intensidad.

Si tu trabajo puede considerarse como "trabajo de oficina", podrías beneficiarte del entrenamiento de fuerza. Puede ser un programa de tan solo 5 minutos, que podrías realizar cerca de tu escritorio, o en el gimnasio.

2. **Comprendiendo tu dolor.** Si sabes qué lo empeora y cómo aliviarlo o incluso hacerlo desaparecer, entonces tienes el control de tu dolor. Este es un paso importante en tu automanejo del dolor.

Técnicas como distraerte del trabajo, escuchar un audiolibro o estar con amigos pueden ser muy útiles. Además, aplicar calor con una bolsa térmica o una ducha caliente, por ejemplo, suele ayudar a reducir el dolor.

Recuerda que la mayoría de las técnicas y tratamientos solo funcionan a corto plazo, pero una vez que aprendas a usarlos, podrás recurrir a ellos cuando quieras o lo necesites.

3. **Tomándote un descanso.** Si tu trabajo incluye posiciones estáticas, repetitivas o incómodas, es posible que los pequeños descansos puedan ser muy útiles. Para algunas personas, hacer descansos de tan sólo 5 minutos puede ayudar.

En lugar de intentar mantener una "postura erguida perfecta", intenta centrarte en aprender técnicas para controlar el dolor. Cada persona desarrolla sus propias estrategias, que pueden ir desde cambiar de postura con frecuencia o adoptar una postura más relajada al sentarse, hasta salir a caminar, incorporar entrenamiento de fuerza o hacer pausas breves a lo largo del día.



Mensajes clave:

No existe una postura correcta o incorrecta, pero permanecer en la misma posición durante mucho tiempo puede resultar incómodo. La mala postura no es la causa principal del dolor de espalda, ni la buena postura es la solución, ya que no existe.

Es importante moverse y aprender a controlar el dolor. Por ejemplo, realiza estiramientos o ve cambiando de posición si tienes que estar mucho rato en el mismo sitio. Al comprender qué es lo que realmente afecta tu dolor y contar con las herramientas para controlarlo, podrás tomar medidas para mejorar tu bienestar y sentirte con más control corporal.

4. ¿Cómo afecta el sueño al dolor?

Elena, de 42 años, trabaja en turnos alternos de día y de noche en un supermercado. Le empezó a doler la zona lumbar después de pasar muchas horas de pie en la caja registradora. Al principio, culpó a su calzado y se compró uno nuevo, pero el dolor no desapareció.

El dolor empeoraba tras los turnos de noche. Notó que se despertaba con rigidez y, al final de la semana, sentía todo el cuerpo tenso. «Quizás sea mi trabajo», pensó, «o quizás sea que me estoy haciendo mayor». Sin embargo, lo que más le intrigaba era que el dolor parecía más intenso después de haber dormido mal, incluso cuando no había hecho nada extra.

En casa, a menudo se quedaba dormida en el sofá con la televisión encendida y luego daba vueltas en la cama el resto de la noche. Su despertador le parecía un enemigo. La cafeína y los analgésicos la ayudaban a mantenerse despierta, pero al llegar el fin de semana se sentía agotada y dolorida.

Una mañana, después de dormir apenas 4 horas, Elena intentó estirarse y sintió que la espalda se le tensaba de nuevo. No tenía sentido: ¿cómo era posible que el simple hecho de dormir mal le provocara más dolor? Empezó a preguntarse si el descanso en sí podría estar relacionado de alguna manera con el dolor.

Cuando su fisioterapeuta le preguntó por sus hábitos de sueño, dudó. Nadie había relacionado nunca su dolor con sus hábitos de sueño. Por primera vez, empezó a preguntarse si la recuperación no dependía solo del movimiento, sino también de cómo descansaba.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender cómo un sueño deficiente o irregular puede aumentar la sensibilidad al dolor.
- Detectar que dormir bien ayuda al cuerpo a recuperarse y a controlar el dolor de forma más eficaz.
- Aprender estrategias cotidianas para mejorar la calidad del sueño y reducir los episodios con dolor intenso.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/MTXjz0u7lhQ>

4.1. ¿Cuál es el papel del sueño en la percepción del dolor?

El sueño juega un papel importante en la capacidad del cuerpo para recuperarse del estrés diario. Así es como sucede:

- Durante el sueño, el cerebro elimina sustancias químicas, lo que ayuda a la recuperación general, y, además, envía señales al resto del cuerpo para que pueda mantener sus funciones diarias.
- La mala calidad del sueño, como no dormir lo suficiente o despertarse y no poder volver a dormirse, puede hacer que el dolor sea más intenso al día siguiente.

Tener un conocimiento básico de cómo puedes mejorar tu calidad de sueño (por ejemplo, evitando estímulos intensos antes de ir a dormir como ver vídeos en tu teléfono móvil o cenar alimentos pesados) puede ser útil. Si el problema es más importante y tienes un trastorno del sueño, la terapia cognitivo-conductual podría ser un tratamiento eficaz. Algunas personas experimentan que el dolor disminuye y es más fácil de controlar una vez que duermen con regularidad.

4.2. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu sueño?

Aquí hay algunas estrategias sencillas:

1. Acostarse y despertarse a la misma hora ayuda a regular el reloj interno del cuerpo. Busca los desencadenantes de la interrupción del sueño. Por ejemplo, si no puedes dormir, no te quedes en la cama despierto. Levántate, haz algo relajante y vuelve a la cama.
2. Si bien el ejercicio es bueno para la salud y puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, conviene evitarlo a altas intensidades cerca de la hora de acostarse.
3. El alcohol, la cafeína y la televisión o las pantallas antes de acostarse pueden perturbar el sueño y hacerlo menos efectivo. Por ejemplo, la luz azul de las pantallas puede alterar la melatonina, una sustancia química que le dice al cuerpo cuándo dormir y cuando despertarse. Puede ser útil evitarlas al menos 2 horas antes de acostarse.
4. Prueba ejercicios de respiración nasal lenta, meditación, un baño o ducha caliente, o estiramientos suaves de 30 a 60 minutos antes de acostarte, y observa si eso te ayuda a conciliar el sueño con más facilidad.



Mensajes clave:

La falta de cantidad y calidad del sueño pueden empeorar el dolor.

Al tomar medidas diarias para mejorarlas, ¡tu dolor y tu bienestar general podrían mejorar!

5. ¿Debes dejar de realizar cualquier actividad cuando sientes dolor?

Mateo, de 51 años, regenta una pequeña tienda de alimentación. Sus jornadas son largas, llenas de levantar cajas, estar de pie y moverse constantemente. Una mañana, después de descargar un camión de reparto, sintió un tirón repentino en la zona lumbar. El dolor le pilló por sorpresa. «Será mejor que no me mueva durante unos días», pensó.

Al principio, el plan pareció funcionar: estar tumbado le aliviaba. Sin embargo, a medida que pasaba la semana le costaba más levantarse de la cama. Sentía la espalda rígida e incluso cosas sencillas como atarse los zapatos o llevar una bolsa de la compra le hacían fruncir el ceño.

Preocupado, acudió a su médico de cabecera, quien no encontró ninguna lesión grave, pero le aconsejó que estuviera atento y se moviera con cuidado si era posible. Aún inseguro, Mateo decidió descansar un poco más. Una semana después, su farmacéutico se fijó en que había comprado otra caja de analgésicos y le preguntó cómo se encontraba. «Sigo con dolor», respondió Mateo. «Tengo miedo de empeorarlo». El farmacéutico asintió y le sugirió que hablara con el fisioterapeuta de la clínica cercana, quien podría enseñarle formas de moverse con seguridad.

Mateo dudó. «¿Moverme? ¿Cuando me duele?», pensó. Sin embargo, la rigidez y la frustración eran peores que el propio dolor. Esa noche, se preguntó si quedarse quieto era realmente la opción más segura o si eso le estaba impidiendo mejorar.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender por qué evitar todo movimiento puede ralentizar la recuperación y aumentar la rigidez.
- Identificar cuándo es útil el reposo y cuándo es más eficaz la actividad suave.
- Aprender cómo diferentes profesionales de la salud pueden guiar el movimiento seguro y gradual durante el dolor.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/4nzlJRXEnlk>

5.1. ¿Por qué no es útil parar por completo?

Tomar un descanso de ciertas actividades puede ser beneficioso si tienes dolor, pero no moverte en absoluto puede empeorar la situación:

1. Sin movimiento, los músculos y las articulaciones pueden volverse rígidos, empeorando así el dolor.
2. La inactividad conduce a una pérdida gradual de masa muscular, lo que dificulta el retorno a las actividades normales.
3. El sistema nervioso puede volverse más sensible si el cuerpo está inactivo durante mucho tiempo.
4. El ejercicio suave y la actividad física en general promueven el flujo sanguíneo, lo que ayuda a la circulación del oxígeno, y el flujo de las endorfinas (las hormonas positivas) por todo el cuerpo.

5.2. ¿Cuándo es apropiado descansar?

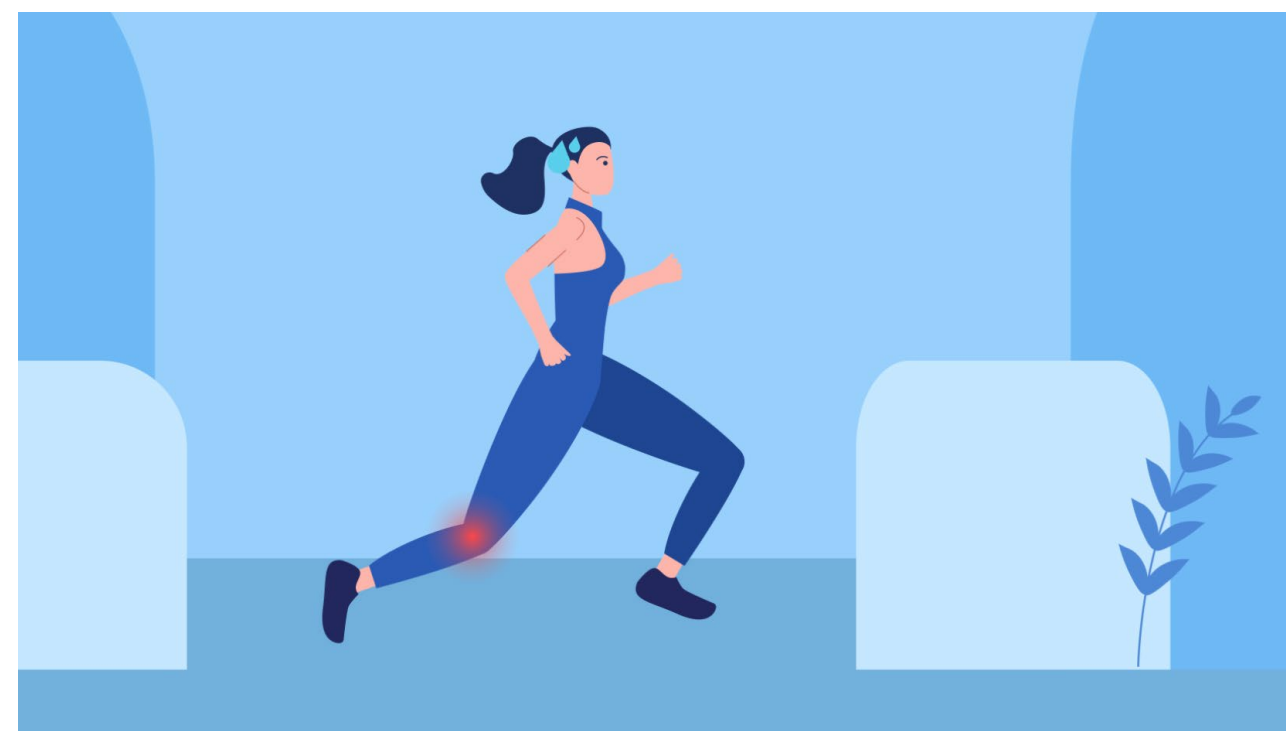
Aunque el movimiento tiene un efecto positivo sobre el dolor, hay ciertas situaciones en las que el ejercicio debe limitarse:

1. **Si tienes un dolor intenso que empeora con el movimiento.** En ese caso, por ejemplo, tómate un descanso y vuelve a intentarlo en otro momento. Si el dolor persiste o aumenta, consulta a un profesional de la salud.
2. **Si hay signos significativos de lesión, como hinchazón o enrojecimiento,** consulta a un profesional de la salud.
3. **Si el dolor va acompañado de otros síntomas, como entumecimiento o fiebre,** consulta a un profesional de la salud.

5.3. ¿Cómo seguir moviéndote con seguridad?

En lugar de abandonar toda actividad física, intenta cambiar tu forma de moverte. Aquí tienes algunas maneras seguras de mantenerte activo:

1. **Realiza actividades de bajo impacto.** Actividades como caminar, montar en bicicleta o hacer aquaerobic son buenos ejemplos.
2. **Modifica tus movimientos.** No dejes de hacer las actividades con las que disfrutas. Intenta ajustar la intensidad o el rango de movimiento, pero sigue moviéndote. Solicita que un profesional del ejercicio, como por ejemplo un fisioterapeuta, te ayude a planificarlo o ejecutarlo.
3. **Aumenta tu actividad gradualmente.** Empieza con movimientos pequeños o de bajo impacto e incrementa la intensidad a medida que tu cuerpo se vaya acostumbrando.



Mensajes clave:

Cuando tienes dolor, detener todo movimiento no suele ser la mejor opción. La actividad ligera puede ayudar a reducir el dolor y la rigidez, mantener los músculos fuertes y mejorar tu bienestar. Si no estás seguro, consulta con tu profesional de la salud de referencia.

6. ¿Qué es importante saber sobre el ibuprofeno?

Rosa, de 58 años, trabaja como gestora educativa. Lleva años viviendo con dolor de rodilla y siempre lleva una pequeña caja de ibuprofeno en el bolso, por si acaso. Cada vez que le duele, toma una pastilla, a veces dos, y así puede pasar el día.

Al principio parecía la solución perfecta. El dolor remitía, podía caminar cómodamente y no tenía que faltar al trabajo. Sin embargo, últimamente Rosa había empezado a notar acidez en el estómago por las noches y una sensación de pesadez. «Quizás sea el estrés», pensó, sin darle importancia.

Una tarde, mientras compraba un nuevo envase en la farmacia, el farmacéutico le preguntó: «¿Con qué frecuencia tomas estas pastillas?». Rosa dudó. «Casi todos los días», admitió. El farmacéutico le explicó amablemente que, aunque el ibuprofeno ayuda a aliviar el dolor y la inflamación, tomarlo con regularidad o con el estómago vacío puede irritar la mucosa gástrica y afectar a la presión arterial o a los riñones, especialmente si se combina con otros medicamentos.

Rosa escuchó en silencio, dándose cuenta de que nunca le había mencionado a su médico las pastillas que tomaba a diario. Siempre había dado por sentado que, como el ibuprofeno se vendía sin receta, era completamente seguro. Esa noche miró el blíster medio vacío y se preguntó cuánto sabía realmente sobre lo que estaba tomando.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender cómo funciona el ibuprofeno y cuándo es adecuado utilizarlo.
- Distinguir los posibles efectos secundarios y las interacciones con otros medicamentos.
- Aprender cómo los farmacéuticos y los médicos pueden ayudarte a utilizar los analgésicos de forma segura y eficaz.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/-sxVe1ucBxc>

6.1. ¿Cómo actúa el ibuprofeno?

El ibuprofeno es un medicamento que ayuda a reducir el dolor, la inflamación y la fiebre. Actúa bloqueando sustancias en el cuerpo llamadas prostaglandinas, que causan hinchazón, enrojecimiento y dolor cuando estás lesionado o enfermo.

Se ha utilizado normalmente en afecciones de corta duración como esguinces, infecciones o dolores de cabeza ocasionales. Sin embargo, no es la mejor opción para controlar el dolor a largo plazo, y a que su uso prolongado puede tener efectos secundarios.

6.2. ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del ibuprofeno?

Algunos de los efectos secundarios más comunes son los siguientes:

1. Irritación del estómago, lo que puede provocar dolor, acidez o, en casos graves, úlceras.
2. Problemas renales, especialmente en personas que ya padecen enfermedad renal.
3. Aumento de la presión arterial, lo que supone un estrés adicional para el corazón y para los vasos sanguíneos.
4. "Riesgos cardiovasculares", ya que puede aumentar la probabilidad de problemas graves en el corazón o en el cerebro.

Por lo tanto, es importante utilizarlo con precaución y seguir siempre el consejo de un médico.



6.3. ¿Cómo consumir ibuprofeno de forma segura?

Para consumir ibuprofeno de forma segura, sigue estos consejos:

1. Ten en cuenta la dosis. Toma la cantidad mínima que te alivie el dolor.
2. No lo uses durante mucho tiempo. Si consideras que lo necesitas más de unos días, consulta con tu médico.
3. Tómallo con alimentos. Esto ayuda a proteger tu estómago.
4. No lo mezcles con alcohol ni con otros antiinflamatorios. Combinarlos puede aumentar los efectos secundarios.
5. Presta atención a la posible interacción entre medicamentos. Si estás tomando otra medicación, consúltalo con tu médico para evitar problemas.

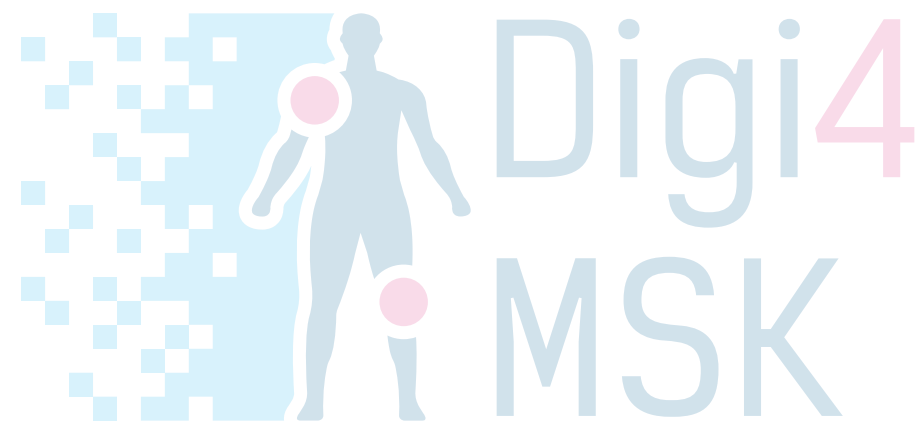
6.4. ¿Cuándo buscar consejo médico?

Aunque puedes comprar ibuprofeno sin receta, debes consultar con tu médico sobre otras opciones en los siguientes casos::

1. Si tienes úlceras de estómago, enfermedad renal o problemas cardíacos.
2. Si estás tomando anticoagulantes u otros medicamentos que pueden interactuar con los antiinflamatorios.
3. Si has tenido efectos secundarios persistentes, como dolor de estómago, heces negras o dificultad para respirar.

Mensajes clave:

El ibuprofeno puede ser útil si se usa correctamente, pero existen riesgos que debes tener en cuenta. El hecho de que esté disponible sin receta no significa que sea inofensivo. Lee siempre el prospecto, respeta las dosis recomendadas y, si no estás seguro, consulta a un profesional de la salud.



7. ¿Debes confiar en las redes sociales para obtener consejos sobre el tratamiento del dolor?

Daniel, de 35 años, llevaba trabajando desde casa desde que comenzó la pandemia. Tras meses encorvado sobre su ordenador portátil, empezó a sentir un dolor persistente en el hombro derecho. En busca de respuestas, abrió la aplicación de su red social favorita y escribió *"dolor de hombro"*.

En cuestión de minutos, se vio inundado de vídeos. Un *influencer* afirmaba que el dolor provenía de un *"acortamiento del músculo trapecio superior"*. Otro insistía en que se trataba de un *"hombro elevado causado por el estrés emocional"*. Un tercero advertía sobre la *"tensión visceral del hígado que refería dolor al hombro"*. Otros hablaban de *"fascia pegada a las costillas"* y promocionaban dispositivos o masajes para *"liberarla"*.

Daniel probó varias de las rutinas sugeridas: presionar una pelota de tenis debajo del hombro, estirar los músculos *"acortados"* e incluso seguir una receta detox *«para reducir la inflamación»*. Algunos días parecía ayudar, pero otros empeoraba las cosas.

Cuando el dolor se extendió por su brazo, se lo contó a una compañera de trabajo que era fisioterapeuta. Ella le escuchó y le preguntó: *«¿Alguna de esas personas te explicó cómo saben lo que está pasando dentro de tu hombro?»*. Él se detuvo. Ninguna lo había hecho. Sus vídeos eran superficiales, sin evaluaciones, sin contexto.

Esa noche Daniel volvió a ver los mismos vídeos, pero los vio de otra manera. Las afirmaciones audaces ahora le parecían menos científicas y más comerciales. Decidió que era hora de pedir consejo a alguien cualificado.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

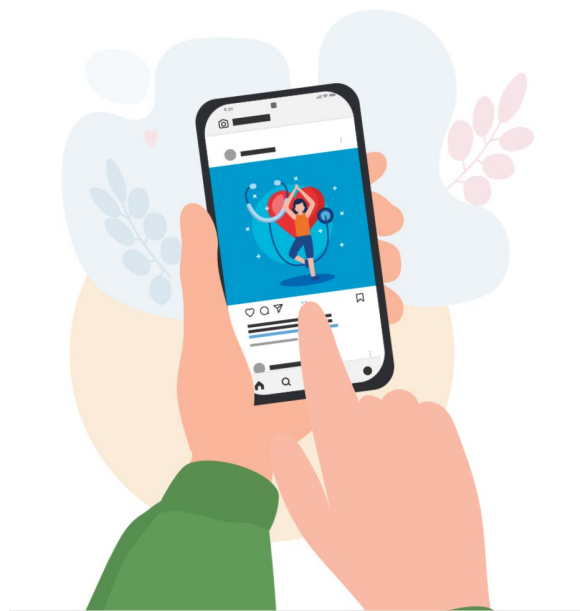
- Identificar explicaciones no verificadas o engañosas que se difunden a menudo en las redes sociales.
- Aprender a comprobar quién está detrás del contenido sanitario online y qué pruebas lo respaldan.
- Saber dónde encontrar información fiable para comprender y tratar el dolor.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/Y3i5TuqkvfY>

7.1. ¿Cuál es el problema con los consejos de salud en las redes sociales?

No todos los consejos que aparecen en las redes sociales están respaldados por la ciencia. Además, no existe ningún sistema que apruebe la veracidad de los perfiles. Por lo tanto, siempre debes tener en cuenta el riesgo de que los consejos puedan ser inexactos, inútiles o incluso peligrosos. Ten en cuenta los siguientes aspectos:

1. Las redes sociales carecen de pruebas y precisión científica porque cualquiera puede publicar contenido personal engañoso o falso.
2. A menudo, los consejos se basan en experiencias personales y debes tener en cuenta que lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.
3. Algunos perfiles se utilizan para promover tratamientos contra el dolor sin evidencia científica. Muchas publicaciones tienen como objetivo vender productos o métodos basados en ejercicios, disfrazando sus fines comerciales. Un truco clásico que usan es hacerte realizar un test o cuestionario para después decirte qué es lo que “necesitas” para mejorar tu salud. Debes saber que la mayoría de estas pruebas no pueden ni detectar cambios relevantes, ni identificar problemas en las personas con dolor. Las pruebas fiables deben ser realizadas por un profesional de la salud que conozca tu historia y entienda tus objetivos.
4. El manejo del dolor debe ser personalizado, ya que es una experiencia personal. Así que, ¡escapa de las soluciones universales!



7.2. ¿Cómo identificar información fiable sobre el manejo del dolor en internet?

Para evitar la desinformación, ten en cuenta estos consejos cuando busques asesoramiento sanitario en Internet sobre el manejo del dolor:

1. Verifica que la información provenga de un profesional de la salud autorizado, un organismo de investigación o una agencia de salud gubernamental.
2. Verifica si la información sobre el manejo del dolor incluye enlaces a estudios científicos y si se ajusta a las directrices nacionales o internacionales publicadas por agencias acreditadas o gubernamentales.
3. ¡Sé crítico si algo parece demasiado bueno para ser verdad!
4. Antes de seguir los consejos, puedes consultar con tu profesional sanitario de confianza especializado en dolor.

7.3. ¿Dónde encontrar consejos fiables para el manejo del dolor?

Además de utilizar redes sociales fiables y verificadas por tu profesional de la salud de confianza, puedes buscar otros recursos con información veraz:

1. **Páginas web de salud gubernamentales:** organizaciones como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades brindan información fiable.
2. **Instituciones médicas:** las páginas web de entidades como hospitales, universidades y centros de investigación ofrecen buena información. La web de la Organización Mundial de la Salud es un ejemplo donde encontrar información útil sobre los diferentes tipos de dolor.
3. **Profesionales de la salud colegiados:** médicos, fisioterapeutas o psicólogos especializados en dolor pueden brindarte asesoramiento personalizado y preciso.

Mensajes clave:

Las redes sociales pueden ser un lugar para aprender, pero no deberían ser tu principal fuente de información sobre el manejo del dolor. Verifica siempre la información con fuentes fiables y consulta siempre con un profesional sanitario antes de tomar decisiones relacionadas con tu salud. ¡Si lo piensas detenidamente y pides consejo a profesionales de confianza, podrás controlar tu dolor de forma segura y eficaz!

8. ¿Aparecen nuevos dolores a medida que envejeces? ¡Aquí te explicamos cuándo acudir a tu profesional sanitario (y cuándo no)!

Elvira, de 69 años, siempre se había considerado una persona sana. Le gustaba dar largos paseos, hacer voluntariado en la biblioteca y dedicarse a la jardinería los fines de semana. Sin embargo, en los últimos años, empezó a notar pequeños dolores persistentes que iban y venían: una semana en las manos, y la siguiente en las rodillas o los hombros. No eran demasiado graves, pero sí lo suficiente como para preguntarse si algo se estaba “desgastando”.

Al principio, lo ignoró, pero tras leer en Internet que “*el dolor articular después de los 60 significa degeneración*”, empezó a sentirse inquieta. La idea de que su cuerpo se estuviera deteriorando poco a poco le provocaba ansiedad. Empezó a evitar ciertas tareas domésticas, dejó de llevar la compra e incluso redujo sus paseos “para proteger sus articulaciones”.

Su médico de cabecera escuchó su historia y le hizo un chequeo. Todo parecía normal para su edad: sin hinchazón, sin inflamación, sin signos alarmantes. «*Su cuerpo ha vivido mucho*», le dijo el médico amablemente, «*pero todavía estás fuerte*». Elvira asintió con la cabeza, aunque no estaba segura qué pensar. Si no había nada grave, ¿por qué le dolía el cuerpo más que antes?

Esa noche, en casa, reflexionó: los dolores no eran constantes, no le impedían dormir y, a menudo, desaparecían cuando se mantenía activa. Quizás su cuerpo simplemente estaba cambiando, no deteriorándose. Aun así, quería saber cómo distinguir entre las molestias naturales relacionadas con la edad y algo que realmente requiriera atención.



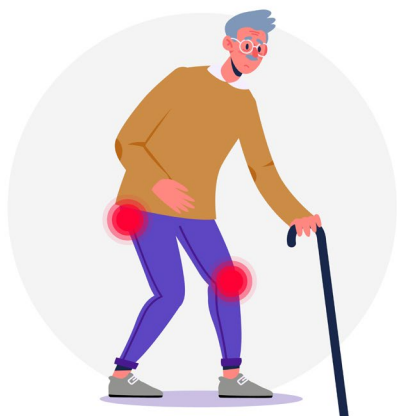
Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender la diferencia entre los dolores normales relacionados con la edad y los signos que requieren evaluación médica.
- Identificar cómo los patrones de dolor leves y cambiantes reflejan a menudo sensibilidad o rigidez en lugar de enfermedad.
- Aprender cuándo hay que controlar los síntomas y cuándo es el momento de consultar a un profesional sanitario.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/yg5IGPBUCyU>

8.1. ¿Necesitas visitar a un profesional sanitario cada vez que aparece un dolor nuevo?

1. **Tu cuerpo envejece. Se adapta y cambia. ¡Es lo natural!** El término “desgaste” se ha utilizado con frecuencia como sinónimo de los cambios normales relacionados con la edad. Al igual que nuestra piel se arruga, nuestro cuerpo también muestra signos de envejecimiento en su interior. Las radiografías y las resonancias magnéticas suelen mostrar signos de desgaste, como artritis o cambios en los discos, a medida que envejecemos. Muchas personas no sienten ningún dolor con estos cambios. Por lo tanto, un nuevo dolor no significa automáticamente que algo esté “roto” o que necesite una solución inmediata. Muchas veces es simplemente tu cuerpo adaptándose.
2. **El dolor es complejo; no solo implica un daño:** El dolor no se limita únicamente a lo que ocurre en las articulaciones o en los músculos. También puede verse influenciado por otros factores, como tus niveles de estrés, la calidad de tu sueño, tu estado de ánimo o tu nivel de actividad física. Estos factores suelen ser más importantes para tu dolor que un “problema” específico que pueda aparecer en una radiografía o resonancia.
3. **Evita pruebas médicas innecesarias y preocupaciones:** Si cada dolor condujera a una visita al médico y a una valoración, ¡todos viviríamos en hospitales! En el caso de dolores que no son graves ni van acompañados de signos preocupantes, realizar demasiadas pruebas puede generar preocupaciones innecesarias, exposiciones a tratamientos innecesarios y gastos excesivos de dinero, sin realmente ayudarte a mejorar.
4. **Tú tienes el poder sobre tu dolor:** Muchos dolores y molestias comunes, incluso a medida que uno envejece, responden increíblemente bien a cosas que puedes hacer por ti mismo. Esto incluye hacer movimientos suaves, practicar ejercicios específicos, regular el ritmo de las actividades y controlar el estrés. Estos pasos activos suelen ser las herramientas más poderosas para lograr un mayor bienestar a largo plazo y para mantenerse activo.



8.2. ¿Cuándo debes consultar a un profesional de la salud?

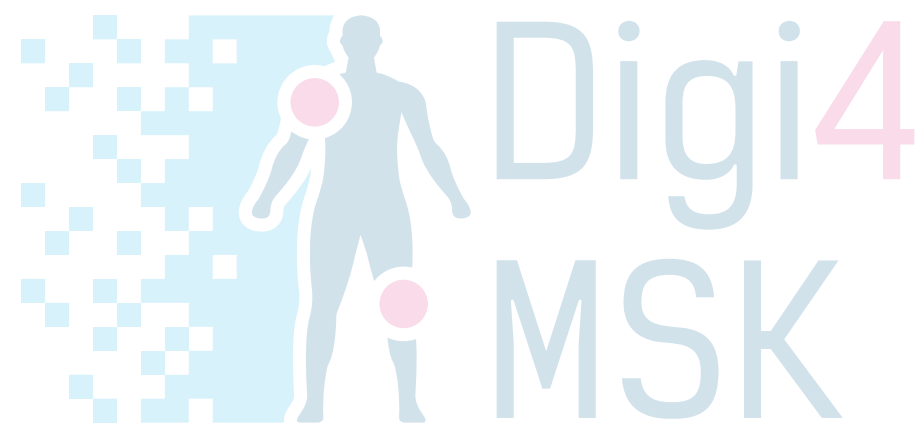
Aunque no todos los dolores implican una visita al profesional de la salud, hay momentos en los que debes buscar asesoramiento por parte de un profesional. Es importante estar atento a los siguientes síntomas:

1. **Dolor repentino e intenso** sin ninguna razón aparente.
2. Dolor que no mejora con el descanso o la actividad leve, o que **empeora muy rápidamente**.
3. Dolor tras una **caída o lesión importante**.
4. Dolor que te despierta por la noche o que **aumenta gradualmente a lo largo de días o semanas**.
5. Dolor acompañado de otros síntomas preocupantes, como **pérdida de peso inexplicable, fiebre, escalofríos, debilidad que aumenta gradualmente, entumecimiento u hormigueo** en brazos o piernas, o problemas con el control de la vejiga o los intestinos.
6. Dolor que **limita tus actividades diarias** y no mejora con tus estrategias habituales de automanejo en aproximadamente 3 meses.
7. Dolor con **historia previa de cáncer u otra afección grave** que reproduzca ese dolor.

Mensajes clave:

No ignores el dolor nuevo, ¡pero tampoco te asustes! Tu cuerpo es resiliente. Si aparecen dolores conocidos, a menudo lo mejor es centrarse en el movimiento y el automanejo. Si tienes síntomas preocupantes o un dolor que afecte significativamente a tu vida, tu profesional de la salud es tu mejor aliado para comprenderlos y encontrar el camino correcto hacia tu salud y bienestar.

9. ¿Puede la cultura afectar a cómo sientes o manejas el dolor?



Amina, de 54 años, se mudó de Marruecos a España hace más de 20 años. Trabaja como cuidadora a domicilio y pasa muchas horas ayudando a personas mayores a vestirse y moverse. Últimamente le molesta la zona lumbar. A menudo se despierta con rigidez, la cual se alivia a medida que avanza el día.

En el trabajo lo oculta. «*Estoy bien*», les dice a sus compañeros cuando le preguntan, sonriendo a pesar del malestar. En su familia, el dolor siempre ha sido algo que hay que soportar en silencio. De pequeña le enseñaron que quejarse es sinónimo de debilidad y que las personas fuertes no cargan a los demás con su dolor.

Cuando el dolor empeoró tras un mes muy ajetreado, su hija insistió en que fuera al médico. Amina dudó. «*¿Y si piensan que estoy exagerando?*», dijo. «*En mi país, la gente simplemente sigue adelante*». En la clínica, le costó explicar exactamente cómo se sentía. El médico le habló con amabilidad, pero rápido, utilizando palabras que ella no entendía del todo. Ella asintió de todos modos, por miedo a parecer descortés.

Esa noche habló con una amiga de su vecindario que tenía un dolor similar, pero describió un enfoque muy diferente: «*En mi país, la gente habla abiertamente del dolor y es normal pedir ayuda*». Amina se dio cuenta de que la forma en que hablaba del dolor no era solo personal, sino que formaba parte de su cultura.

Por primera vez, comenzó a preguntarse cómo las creencias, la educación y el idioma influyen en la forma en que las personas expresan y gestionan el dolor.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender cómo las creencias y tradiciones culturales influyen en la forma en que las personas interpretan y expresan el dolor.
- Entender que los estilos de comunicación y las expectativas sobre el dolor difieren entre distintas culturas.
- Aprender a hablar abiertamente sobre el dolor con los profesionales sanitarios para obtener la ayuda adecuada.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/u0HGuXf7z6I>

9.1. ¿Por qué tus creencias y tradiciones son importantes para el manejo del dolor?

Las creencias y tradiciones de las personas pueden influir en la forma en que afrontan el dolor. Dichas creencias y tradiciones pueden estar relacionadas, por ejemplo, con los siguientes aspectos:

- **Lo que crees que causa el dolor.** En tu cultura, podrías creer que el dolor proviene del envejecimiento, de ciertos alimentos o incluso de razones espirituales. Estas creencias determinan cómo interpretas y experimentas tu propio dolor.
- **Cómo expresar el dolor.** Algunas tradiciones enseñan a las personas a permanecer calladas y fuertes cuando sienten dolor, mientras que otras alientan a mostrarlo abiertamente. Recuerda que nadie puede saber exactamente cómo te sientes y que se necesita práctica para explicarlo de manera que los demás lo entiendan. No obstante, una vez que aprendes a comunicar cómo te afecta el dolor, los demás pueden empezar a desempeñar un papel más activo para ayudarte.
- **Cómo afrontar el dolor.** Es posible que tengas formas tradicionales de lidiar con el dolor, como usar remedios caseros específicos, prácticas familiares o visitar curanderos tradicionales. Sin embargo, es beneficioso que busques una segunda opinión de un profesional de la salud.
- **Si buscar o no ayuda y cuándo buscarla.** Tus tradiciones pueden influir en si crees que es correcto consultar a un profesional de la salud por el dolor o si es algo que simplemente debes soportar. Si sientes que tu profesional de la salud no te entiende, intenta explicarle por qué crees que tus alternativas de tratamiento son útiles y pregúntale por qué considera que su propuesta también lo es.

Debido a estas diferencias, a veces los profesionales de la salud pueden no comprender completamente lo que estás pasando, o los consejos que te brindan pueden no adaptarse perfectamente a tu forma de vida. Tu profesional de la salud quiere respetar tus antecedentes y trabajar contigo.



9.2. ¿Cómo hablar sobre tu dolor con tu profesional de la salud y compartir tus creencias?

1. **Sé abierto sobre lo que sientes:** Cuenta a tu profesional sanitario cómo es tu dolor y cómo afecta a tu vida diaria. No ocultes ni minimices tu dolor, incluso si tu tradición fomenta el estoicismo. Tu profesional de la salud necesita una visión honesta de tu malestar para ofrecerte la mejor atención y el mejor apoyo.
2. **Comparte tus creencias y tradiciones sobre el dolor:** Esto es muy importante. Dile a tu profesional de la salud qué crees que te está causando el dolor o qué te ha dicho tu familia o comunidad al respecto. Por ejemplo: *"En mi cultura, creemos que el dolor de espalda es normal cuando uno envejece"* o *"Mi familia usa esta hierba para los dolores de cabeza"*. Esto ayuda a que tu profesional de la salud comprenda mejor tu perspectiva.
3. **Describe cómo sueles afrontar la situación:** Explícale a tu profesional de la salud los métodos que has utilizado habitualmente para lidiar con el dolor, ya sean prácticas tradicionales o remedios caseros. Compartir esto ayuda a tu profesional de la salud a comprender tu estilo de afrontamiento y sugerir tratamientos que se adapten a él.
4. **Haz preguntas y comparte tus preferencias:** Tu profesional de la salud quiere trabajar contigo para encontrar la mejor manera de manejar tu dolor. Si algún tratamiento sugerido no se ajusta a tus creencias o tradiciones, por favor, coméntaselo. Haz preguntas y expresa tus inquietudes abiertamente. Tus preferencias son cruciales para crear un plan que realmente se adapte a tu vida y a tus valores.

Mensajes clave:

Es completamente natural que personas de diferentes orígenes tengan diferentes creencias sobre el dolor y la salud. El objetivo de tu profesional de la salud es ayudarte a sentirse mejor y respetar tu contexto. Al compartir abiertamente tus creencias y tradiciones sobre el dolor, ayudas a tu profesional de la salud a brindarte la atención más eficaz y respetuosa.

10. ¿Es seguro seguir moviéndose cuando se tiene dolor?

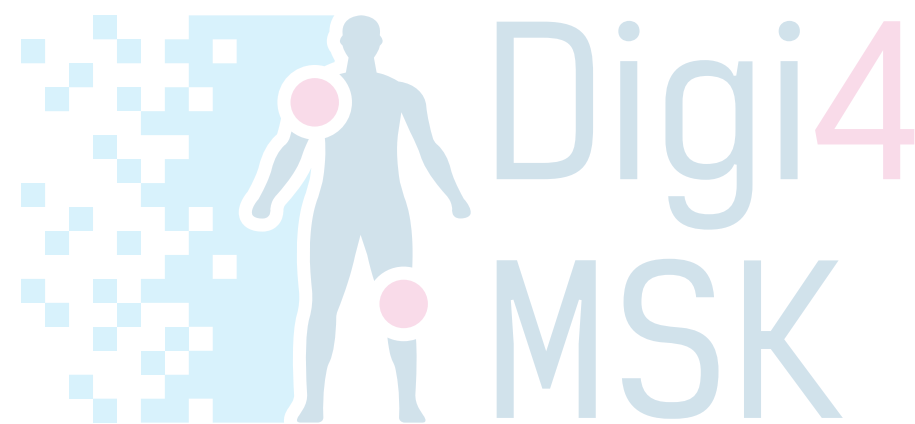
Tomás, de 61 años, había sido cartero durante la mayor parte de su vida. Estaba acostumbrado a caminar largas distancias todos los días, pero últimamente le empezaban a doler la zona lumbar y las caderas después de recorrer largas rutas. Al principio pensó que solo era fatiga. Luego el dolor comenzó a aparecer incluso los fines de semana, cuando descansaba.

Empezó a preocuparse y redujo sus paseos, pasando más tiempo en el sofá. Curiosamente, cuanto más descansaba, más rígido se sentía. Por las mañanas notaba las piernas pesadas y necesitaba más tiempo para ponerse en marcha. «Quizás me estoy haciendo más daño al moverme», le dijo a su mujer. «Mejor dejar que las cosas se calmen».

Un día, cuando charlaba con su vecina, una enfermera jubilada, Tomás le comentó que ahora incluso las tareas ligeras de jardinería le provocaban dolor. Ella le escuchó y le preguntó: «¿Te duele más después de moverte o sobre todo mientras lo haces?». Tomás lo pensó. Las molestias solían desaparecer una vez se ponía en marcha y al día siguiente no empeoraban.

La enfermera sonrió. «Es una buena señal», dijo. «Si el dolor no se intensifica después, es probable que tu cuerpo lo esté soportando bien. Un dolor leve durante la actividad no es peligroso. Solo significa que los tejidos están trabajando. Sin embargo, si el dolor persiste durante uno o dos días después, tal vez la carga fue excesiva y puedes ajustarla la próxima vez».

Sus palabras se le quedaron grabadas. Quizás el dolor no siempre era una advertencia para parar, sino una señal para dosificar sus esfuerzos. Esa tarde, Tomás miró su jardín y pensó en volver a intentarlo con cuidado.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que un dolor leve durante la actividad puede ser seguro y formar parte de la recuperación.
- Entender que un aumento fuerte o duradero del dolor después de 24-48 horas puede indicar que la actividad fue demasiado intensa.
- Aprender a controlar el comportamiento del dolor y ajustar los niveles de ejercicio para mantenerse activo de forma segura.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/0-ZHP1A-FG0>

10.1. ¿Por qué el movimiento ayuda (incluso cuando tienes dolor)?

Podrías creer que si sientes dolor durante una actividad, deberías dejar de realizarla por completo. Sin embargo, en el caso del dolor prolongado, esto normalmente no es cierto.

1. **El dolor no siempre significa daño:** Piensa en el sistema de dolor de tu cuerpo como una alarma de coche que salta con facilidad. A veces, después de una lesión, esta alarma permanece especialmente sensible, incluso después de que la lesión se haya curado. Es posible que sientas dolor, pero eso no significa que estés causando más daño a tu cuerpo al moverte.
2. **Moverse es saludable:** Aunque el ejercicio puede hacer que al principio el dolor o el malestar empeoren un poco, con el tiempo mejorarán y la actividad física será clave para volver a vivir tu vida.
3. **Evitar el movimiento puede empeorar el dolor:** Si evitas moverte por miedo, tus músculos pueden debilitarse y, con el tiempo, tu cuerpo puede volverse más sensible al dolor. Comenzar a moverse gradualmente ayuda a romper este ciclo.



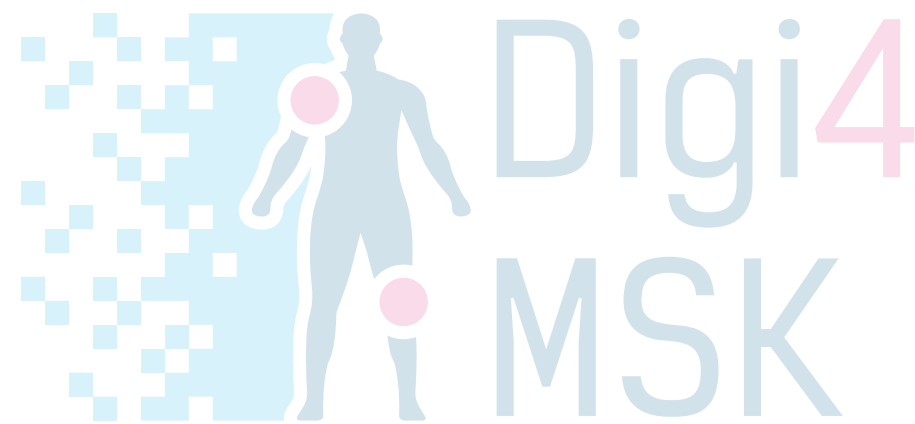
10.2. ¿Cómo empezar y seguir avanzando con seguridad?

1. **Empieza poco a poco y aumenta gradualmente:** Comienza con un volumen de actividad que te resulte cómodo, aunque te parezca fácil. Por ejemplo, simplemente sal a caminar durante 5 minutos o levanta un objeto muy liviano varias veces. La clave es empezar con calma y aumentar la cantidad de ejercicio gradualmente con el tiempo.
2. **Controla tu ritmo:** No intentes hacer demasiado en tus días buenos, solo para luego fracasar y no hacer nada en los días malos. Intenta mantener y manejar tus niveles de actividad todos los días.
3. **Entiende qué es "doloroso, pero seguro":** Es importante saber la diferencia entre el dolor que indica daño y el dolor que simplemente representa el cuerpo acostumbrándose al movimiento. Cuando comienzas una nueva rutina de ejercicios o realizas tareas físicas que no has hecho durante un tiempo, es completamente normal sentir algo de dolor y rigidez muscular durante los días siguientes. Esto se conoce como dolor muscular de aparición tardía o "agujetas". Es una respuesta natural a medida que tus músculos se adaptan a nuevas demandas. ¿La buena noticia? Tu cuerpo se adapta de maravilla. A medida que continúes activo, este dolor disminuirá y probablemente sentirás mucho menos malestar la próxima vez, a menos que vuelvas a detener la actividad.
4. **Detén la actividad si aparece un dolor agudo, nuevo o que aumenta rápidamente.** Imagínalo como un semáforo. Verde significa avanzar, sin dolor.
 - Verde significa avanzar, sin dolor.
 - Amarillo significa una molestia leve y familiar: ve con precaución.
 - Rojo significa detenerte si sientes un dolor agudo o que aumenta.

Mensajes clave:

Tú eres la clave de tu recuperación. Cada pequeño paso que das para moverte más es un esfuerzo poderoso. Cuando te mueves con dolor no se trata de superar la agonía, sino de dar **pasos inteligentes y poco a poco hacia adelante**. ¡No dudes en compartir cualquier inquietud o dificultad con tu profesional de la salud! Está ahí para apoyarte a recuperar la confianza y mejorar tu calidad de vida, guiándote hacia una vida más activa y cómoda.

11. ¿Pueden las consultas online ser tan eficaces como las visitas presenciales para tratar el dolor?



Carla, de 46 años, trabaja como profesora en un pequeño pueblo. Tras un periodo de estrés intenso y largas horas sentada en su escritorio, comenzó a sentir una sensación de ardor entre los omóplatos. Como la clínica de fisioterapia más cercana estaba a más de una hora de distancia, dudó en pedir cita. Cuando su médico le sugirió una consulta online, no le convenció. «¿Cómo podría alguien ayudarme sin siquiera tocarme?», pensó.

Una semana más tarde, tras otra noche de insomnio, decidió probarlo. El fisioterapeuta la saludó por videoconferencia, le hizo preguntas detalladas sobre su dolor, sus hábitos diarios y su lugar de trabajo, y le pidió que realizara algunos movimientos suaves mientras la observaba a través de la cámara. Carla se sorprendió de la precisión con la que describió lo que podría estar agravando su dolor.

Le enseñó cómo ponerse cómoda en su escritorio y le mostró algunos ejercicios y estiramientos. «Los harás por tu cuenta, pero te veré la semana que viene», le dijo. Durante los días siguientes, Carla siguió el plan cuidadosamente, anotando cómo se sentía después de cada sesión.

Durante su siguiente llamada, compararon notas y adaptaron los ejercicios. «Es extraño», admitió ella, «pero realmente funciona». Se dio cuenta de que lo más importante no era la distancia, sino una orientación clara, la retroalimentación y su propia participación.

Esa noche, cuando sus hombros finalmente comenzaron a relajarse, Carla pensó que tal vez la atención podía transmitirse a través de una pantalla, siempre y cuando ambas partes se mantuvieran comprometidas.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender cuándo el acceso a las consultas online puede ayudar de forma segura y eficaz a controlar el dolor.
- Identificar qué aspectos de la atención (comunicación, evaluación, retroalimentación) pueden funcionar a distancia.
- Aprender a prepararse y participar activamente en una sesión online para obtener los mejores resultados.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/savZ17l-LzA>

11.1. ¿Cómo pueden ayudar las consultas online con el dolor?

Los profesionales de la salud pueden ayudarte a través de videollamadas o chats de distintas formas:

1. Verificando tus síntomas hablando sobre tu historial de dolor y sus desencadenantes.
2. Adaptando la evaluación física a un formato online. Por ejemplo, los test funcionales pueden realizarse desde casa con supervisión online.
3. Brindando consejos sobre salud, como cambios en el estilo de vida o una rutina de ejercicios.
4. Guiando estrategias de automanejo, promoviendo el movimiento y facilitando el manejo diario del dolor. Sin embargo, si necesitas una valoración física o tratamientos específicos presenciales, el profesional sanitario te puede citar en persona.

11.2. ¿Cuáles son los beneficios de las consultas online para el tratamiento del dolor?

1. **Conveniencia y accesibilidad.** No es necesario viajar, por lo que es ideal para personas que tienen problemas para desplazarse o viven lejos de los centros de salud.
2. **Soporte continuo.** Contacto rápido y sencillo con un profesional si es necesario.
3. **Acceso especializado.** Permite realizar consultas con expertos que pueden no estar disponibles localmente.
4. **Acceso flexible.** Permite programar un horario y lugar conveniente.



11.3. ¿Cuáles son los desafíos de las consultas online?

1. **Barreras tecnológicas.** Algunas personas, especialmente los adultos mayores, pueden tener dificultades con las videollamadas.
2. **Imposibilidad de realizar ciertos exámenes físicos.** Hay casos en los que los profesionales sanitarios tienen que llevar a cabo exploraciones específicas presenciales.
3. **Problemas de conexión.** Los problemas de conectividad a la red pueden afectar a la calidad de la consulta.
4. **Problemas de comunicación.** Si los interlocutores no son hablantes nativos de la misma lengua o tienen dificultades auditivas o cognitivas, puede haber dificultades a la hora de comunicarse.

11.4. ¿Cuándo solicitar una visita presencial?

Las consultas online son efectivas en muchas ocasiones, pero, a veces, se necesita atención presencial en los siguientes casos:

1. Si el dolor es intenso o está empeorando.
2. Si se requiere realizar pruebas de imagen o tratamiento manual.
3. Si aparecen síntomas graves (por ejemplo, fiebre, entumecimiento, pérdida de fuerza, o pérdida repentina de peso).
4. Si están indicadas intervenciones, como terapia manual o infiltraciones.
5. Si lo recomienda el profesional de la salud.

Mensajes clave:

Las consultas online pueden ser tan efectivas como las visitas presenciales para tratar el dolor, especialmente para educar al paciente, guiarle en relación con la actividad física y el ejercicio, y ofrecerle apoyo para el automanejo. Sin embargo, algunas personas enfrentan desafíos con la tecnología y ciertas afecciones requieren atención presencial. Además, recuerda que tu profesional de la salud también puede utilizar métodos más sencillos para tu seguimiento; como la mensajería instantánea.

12. ¿Puede la asistencia en salud mental ayudar a controlar el dolor?

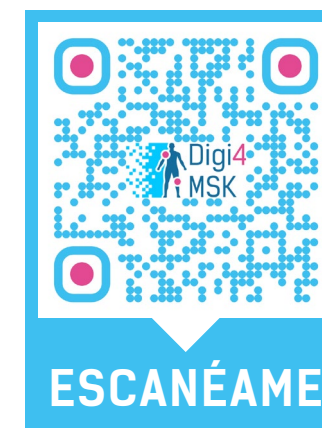
Carlota, de 39 años, sufrió un accidente de coche hace casi 2 años. No fue grave, no se rompió ningún hueso ni sufrió lesiones importantes, pero su cuello se flexionó bruscamente hacia delante. Los médicos lo llamaron «*latigazo cervical*». Le dijeron que el dolor probablemente remitiría en unas semanas.

Sin embargo, no fue así. Los meses se convirtieron en años y el dolor en el cuello y hombros nunca desapareció por completo. Se desplazaba: a veces era una rigidez sorda, otras veces un pinchazo agudo cuando giraba la cabeza rápidamente. Se había sometido a todas las pruebas y exploraciones disponibles, y todas mostraban resultados normales. «*No es nada grave*», le decían. Sin embargo, el dolor seguía siendo real, persistente y agotador.

Con el tiempo, otras cosas también cambiaron. Se sobresaltaba fácilmente con los ruidos fuertes, evitaba conducir de noche y a menudo se despertaba de un sueño inquieto. Incluso el estrés más leve en el trabajo le tensaba los músculos. Sus amigos empezaron a decirle que parecía tensa todo el tiempo. Carlota se preguntaba si simplemente se había vuelto frágil.

Durante una cita de revisión, su fisioterapeuta le preguntó por el accidente y cómo lo había afrontado emocionalmente. Cuando Carlota mencionó las pesadillas y la ansiedad que aún sentía al pasar por el lugar del accidente, el fisioterapeuta le sugirió que acudiera a un psicólogo especializado en pacientes postraumáticos.

En la terapia, Carlota comenzó a darse cuenta de que su sistema nervioso había permanecido en «*modo de alerta*» mucho tiempo después de que su lesión se hubiera curado. La tensión, la respiración superficial, el miedo a volver a lesionarse... todo ello impedía que su cuerpo se calmara. Comprender esa relación no convertía su dolor en «*psicológico*». Simplemente mostraba lo estrechamente conectados que permanecen el cuerpo y la mente después de un trauma.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el vídeo:

- Comprender cómo interactúan los factores biológicos, emocionales y sociales en la recuperación a largo plazo del dolor crónico, como en el caso del latigazo cervical.
- Entender que el dolor persistente puede implicar una sensibilidad física mantenida por el estrés o el trauma, y no un dolor imaginario.
- Aprender cómo y cuándo acudir a profesionales de la salud mental y la rehabilitación como parte del tratamiento del dolor.
- Desarrollar la confianza necesaria para hablar abiertamente de los síntomas emocionales con los profesionales sanitarios y recibir una atención coordinada.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/m8zbaL9DQBI>

12.1. ¿Cómo se relacionan la salud mental y el dolor?

El dolor y la salud mental están estrechamente relacionados. Estados emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés pueden afectarte de las siguientes formas:

1. **Pueden contribuir a que tu cuerpo esté más sensible.** La angustia emocional puede amplificar las señales nerviosas que llegan al cerebro y su impacto en las actividades diarias.
2. **Pueden disminuir la capacidad para afrontar el dolor.** Sentirse abrumado puede hacer que el dolor sea más difícil de controlar.
3. **Pueden reducir la motivación por el movimiento.** El miedo al dolor puede llevar a la inactividad, empeorando los síntomas.
4. **Pueden interrumpir el sueño.** La falta de sueño aumenta la percepción del dolor y afecta al bienestar general.

12.2. ¿Cuáles son algunas estrategias psicológicas para el manejo del dolor?

1. **Terapia cognitivo-conductual.** Puede ayudarte a replantear los pensamientos negativos sobre el dolor y el comportamiento.
2. **Atención plena y relajación.** Técnicas como la meditación y la respiración profunda y lenta pueden ayudar a calmar el sistema nervioso.
3. **Grupos de apoyo y asesoramiento.** Hablar con profesionales u otras personas con dolor puede hacerte sentir menos soledad y brindarte estrategias para lidiar con tu dolor.
4. **Ocio saludable para manejar el estrés.** Realizar pasatiempos, ejercicio o actividades sociales, puede ayudarte a manejar mejor el dolor.

12.3. ¿Cuándo buscar apoyo psicológico?

Si el dolor está afectando a tu estado de ánimo, tus relaciones o tu vida diaria, buscar apoyo psicológico te puede ayudar. Considera buscar apoyo psicológico en los siguientes casos:

1. Si el dolor te provoca tristeza, ansiedad o frustración persistentes.
2. Si te sientes aislado o sin apoyo para manejar el dolor.
3. Si evitas moverte por miedo a que el dolor empeore o por una gran falta de motivación.
4. Si tienes pensamientos de hacerte daño o sientes que no puedes mantenerte a salvo.

Mensajes clave:

El dolor no es solo físico. También afecta al bienestar mental y emocional. El apoyo psicológico, que incluye terapia, manejo del estrés y apoyo social, puede ayudarte a lidiar con el dolor y reducir su impacto negativo en tu vida diaria.

Buscar ayuda es una señal de fortaleza y, con las herramientas adecuadas, puedes recuperar el control de tu dolor. Si sufres de dolor, considera hablar con un psicólogo especializado o únete a un grupo de apoyo para encontrar estrategias de afrontamiento eficaces.



13. ¿Pueden los recursos online ayudar a controlar el dolor?

Ana, de 52 años, llevaba varios años sufriendo dolor en el cuello y los hombros. Entre su trabajo de oficina y el cuidado de su madre, le resultaba difícil acudir a las citas médicas periódicas. Una noche, buscó en su tablet «cómo controlar el dolor crónico en casa». Al instante, aparecieron cientos de resultados: vídeos, blogs y aplicaciones que prometían alivio.

Al principio se sintió esperanzada. Descargó algunos programas, siguió estiramientos online y se unió a un foro donde la gente compartía sus experiencias. Algunos consejos la ayudaron a moverse más y a relajarse, pero la mayoría eran confusos. Un influencer afirmaba que el dolor significaba «toxinas en el cuerpo», y otro que necesitaba «reajustar su postura con ondas magnéticas». Cuanto más leía, más difícil le resultaba distinguir lo que era real.

Durante una consulta telefónica, su médico de cabecera le preguntó qué había probado. Cuando Ana se lo explicó, la doctora asintió. «Es estupendo que busques formas de ayudarte a ti misma», le dijo, «pero es importante comprobar quién ha elaborado la información. Puedes confiar en la información de los hospitales, las universidades o las agencias de salud pública, no en la de personas que intentan venderte algo».

Esa noche, Ana volvió a buscar. Empezó a comprobar si los sitios web mostraban quién los había escrito y si mencionaban a profesionales reales. Poco a poco, el mundo online le pareció más claro, menos confuso y más útil.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a juzgar si la información online sobre salud es fiable o engañosa.
- Comprender cómo son las fuentes fiables y cómo detectar señales de alarma, como afirmaciones milagrosas o ventas ocultas.
- Ganar confianza a la hora de decidir qué consejos online vale la pena seguir y cuáles ignorar.
- Saber cómo utilizar los recursos digitales para complementar, y no sustituir, el asesoramiento profesional.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/ATgSKY0BUps>

13.1. ¿Cómo pueden ayudar los recursos online?

Internet ofrece acceso a herramientas para el manejo del dolor. Estas incluyen los siguientes recursos:

1. **Informes y vídeos educativos.** Si conoces más sobre la ciencia del dolor, podrás reducir el miedo y aprender a lidiar mejor con el manejo del dolor.
2. **Guías de ejercicio.** Muchos sitios web y aplicaciones ofrecen ejercicios respaldados por la ciencia para ayudarte a moverte con más facilidad y sentir menos rigidez.
3. **Herramientas de autoevaluación.** Algunas herramientas online te permiten verificar tus síntomas y hacer un seguimiento de tu dolor.
4. **Comunidades de apoyo.** Los foros online y los grupos de apoyo pueden ser una buena fuente de apoyo emocional y un espacio para compartir experiencias.
5. **Relajación y atención plena.** Las aplicaciones con técnicas de meditación, ejercicios de respiración y técnicas de manejo del estrés pueden ayudarte a sentir menos dolor.



13.2. ¿Cómo elegir recursos online fiables?

Las herramientas online pueden ser de gran ayuda para controlar el dolor porque son útiles y, a menudo, enseñan formas veraces de afrontarlo. La clave está en elegir las correctas. Aquí te explicamos cómo:

1. **¿Quién lo publicó? ¿Es ciencia real?**
 - **Busca expertos:** verifica si lo crearon médicos, terapeutas o grandes hospitales.
 - **¿Está comprobado?** ¿Dice que utiliza métodos como la terapia cognitivo-conductual o la atención plena, que las investigaciones demuestran que funcionan? Olvídate de las "curas mágicas".
2. **¿Te ayuda a hacer las cosas? ¿Es fácil?**
 - **Asegúrate de que ofrezca herramientas, no solo lectura:** busca una monitorización a lo largo del tiempo, ejercicios guiados o meditaciones que puedan ayudarte.
 - **¿Es simple?** Pruébalo, y si te resulta confuso, no lo uses.
3. **¿Es honesto? ¿Está segura tu información?**
 - **Asegúrate de que no haya ventas ocultas:** ten cuidado si, principalmente, intentan vender un producto. Los buenos recursos son transparentes sobre quién los paga.
 - **Protege tus datos:** Si te registras, comprueba que tu información esté segura (busca un candado en la dirección web).
4. **¿Ofrece ayuda, pero no es una panacea?**
 - **Asegúrate de que funciona con tu profesional de la salud:** una buena herramienta online respalda tu tratamiento actual, no lo reemplaza. Ten cuidado si te dicen que ya no necesitarás más ayuda.

13.3. ¿Cuándo combinar recursos online con atención profesional?

Las herramientas online pueden ayudarte, pero deben complementar el asesoramiento de los profesionales, no sustituirlo. Consulta a un profesional de la salud en los siguientes casos:

1. Si tu dolor persiste o empeora a pesar del automanejo.
2. Si notas síntomas nuevos e inexplicables.
3. Si necesitas un trato personalizado, más allá de las recomendaciones generales.

Mensajes clave:

Los recursos online pueden ser muy útiles para lidiar con el dolor, aprender sobre tu condición, o ayudarte a ser más activo, pero asegúrate de utilizar fuentes fiables y busca asesoramiento profesional si no estás seguro de si es adecuado para tu caso.

¡Busca consejos sobre cómo manejar el dolor y prueba sitios web médicos y herramientas digitales que te ayuden a mantenerte saludable!

14. ¿Siempre es necesario hacerse una resonancia magnética cuando se tiene dolor?

Miguel, de 50 años, se despertó una mañana con un dolor agudo en la zona lumbar después de limpiar el garaje. No se había caído ni había levantado nada pesado, pero el dolor le preocupaba. «Quizás se me haya salido una vértebra», pensó. Al cabo de unos días, seguía doliéndole, especialmente al sentarse, y decidió ir al médico.

Durante la visita, Miguel pidió directamente una resonancia magnética. «Solo quiero ver qué me pasa», dijo. La doctora le escuchó atentamente y le explicó que, en la mayoría de los casos, las exploraciones no cambian el tratamiento del dolor de espalda, especialmente cuando no hay signos de alerta como fiebre, entumecimiento o debilidad inexplicable. «Pero ¿y si es algo grave?», insistió Miguel.

Para tranquilizarlo, la doctora le explicó que muchas personas sin dolor tienen resultados similares en las resonancias: protuberancias discuales, desgaste o cambios relacionados con la edad. «Suena preocupante», dijo, «pero a menudo son hallazgos normales, como arrugas en el interior». Le sugirió que esperara unas semanas mientras se mantenía activo y controlaba sus síntomas.

Al principio, Miguel se sintió inquieto. Si el dolor era real, ¿cómo era posible que una prueba de imagen como la resonancia magnética no ayudara? Sin embargo, a medida que pasaban los días, el dolor comenzó a desaparecer. Se dio cuenta de que comprender lo que pueden y no pueden mostrar las pruebas de imagen era parte del proceso de entender su afección, y no significaba ignorarla.

Un mes después, se sentía mucho mejor sin haber necesitado ninguna prueba de imagen. El alivio no vino de una resonancia, sino de una información más clara.



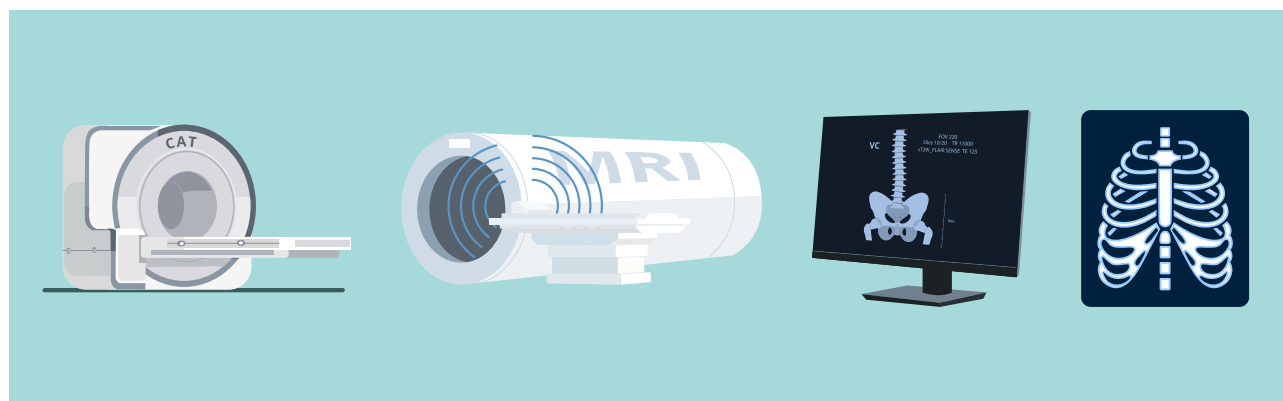
Habilidades que puede desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a decidir cuándo una exploración es realmente útil y cuándo puede que no cambie el tratamiento.
- Comprender que los resultados comunes de las exploraciones, como «degeneración discal» o «desgaste», pueden aparecer incluso en personas que no sienten dolor.
- Reconocer la importancia de debatir las opciones con tu profesional de la salud antes de solicitar pruebas.
- Sentirse más seguro para cuestionar e interpretar la información médica de manera que tenga sentido para tu situación.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/Amtew9nqZHL>

14.1. ¿Por qué podría no ser necesaria una resonancia magnética o una radiografía de inmediato?

1. **Los hallazgos "casuales" son comunes, incluso sin dolor.** ¿Sabías que muchas alteraciones que se observan en las imágenes, como protuberancias discales en la espalda o cambios degenerativos, también se encuentran en muchas personas que no sienten ningún dolor? Por ejemplo, los estudios muestran que a los 50 años, aproximadamente 8 de cada 10 personas sin dolor de espalda presentan en una resonancia magnética algunos cambios relacionados con la edad. Esto significa que esos hallazgos a menudo son solo signos normales del envejecimiento natural, y no la causa del dolor.
2. **Los hallazgos en imágenes no aceleran la recuperación del dolor.** Si tienes un dolor de espalda o cuello reciente que no presenta signos significativos graves o que no afecta gravemente a tu vida, solicitar una prueba de imagen de forma temprana no hará que te recuperes más rápido, pero sí aumentará el riesgo de retrasar tu progreso para volver a las actividades normales, como el trabajo.
3. **Las pruebas innecesarias pueden dar lugar a pasos innecesarios.** A veces, una imagen identificará, por ejemplo, una protuberancia discal, lo cual es un hallazgo normal, incluso en personas sin dolor. Lamentablemente, estos resultados normales a veces pueden dar lugar a la solicitud de más pruebas, visitas a especialistas, inyecciones o incluso cirugías que realmente no son necesarias. Esto aumenta la frustración y las facturas médicas, sin realmente ayudar con el dolor.
4. **Ver un "hallazgo casual" puede preocuparte más.** A veces, ver una imagen con hallazgos comunes e inofensivos puede hacer que aumente tu preocupación o tu ansiedad por el dolor. Esta preocupación adicional puede hacer que tu dolor empeore.



14.2. ¿Qué podría decirte tu médico (y por qué podría no solicitar una prueba de imagen)?

Imagina que estás hablando con tu médico sobre un nuevo dolor de espalda. Esto es lo que podría decirte:

"Entiendo por qué estás pensando en una resonancia magnética, como mucha gente. Es natural querer ver qué sucede en tu interior. Sin embargo, para tu tipo de dolor de espalda, que acaba de empezar y no presenta señales de alerta graves, una resonancia magnética inmediata no es lo recomendable.

La razón principal es que, para la mayoría de los dolores comunes como el tuyo, el dolor desaparece en pocas semanas. Además, las imágenes suelen mostrar hallazgos comunes incluso en personas sin dolor. Por lo tanto, ver algo así podría preocuparte más, incluso si no es la causa real de tu dolor.

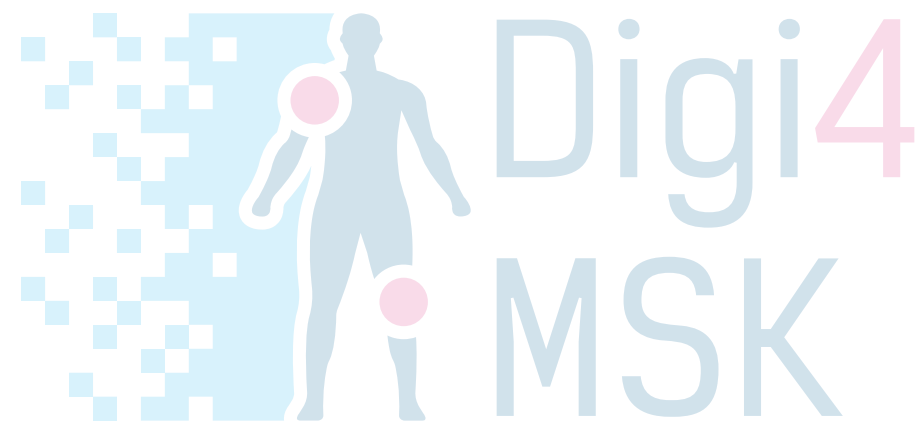
Mi objetivo es ayudarte a mejorar de manera segura y eficaz y, por ahora, eso significa concentrarte en mantenerte activo y usar técnicas de alivio del dolor, en lugar de pasar directamente a una exploración que podría generarte más preocupación que ayuda.

Seguiremos analizando la situación y, si algo cambia, podremos volver a determinar si una exploración más exhaustiva podría ser útil."

Mensajes clave:

Como regla general, si tienes un episodio de dolor de espalda o de cuello, no siempre es necesario solicitar una prueba de imagen. **Si tienes dudas, debes consultar a tu profesional de la salud de confianza, que sabrá cómo guiarte o cuándo derivarte a un especialista.**

15. ¿Es importante participar en las decisiones sobre el tratamiento del dolor?



Cristina, de 57 años, había vivido con dolor de rodilla durante varios años. Al principio, su médico le recetó medicamentos, luego fisioterapia y, finalmente, le sugirió que considerara la posibilidad de operarse algún día. Las citas le parecían muy rápidas: escuchaba, asentía y seguía las instrucciones sin hacer muchas preguntas. Sin embargo, el dolor seguía reapareciendo y a menudo se preguntaba si los tratamientos se ajustaban a lo que realmente necesitaba.

Una mañana, su nuevo fisioterapeuta le preguntó: «¿Qué te gustaría poder hacer si mejorara tu dolor?». Cristina dudó. Nadie le había preguntado eso antes. «Me gustaría pasear con mis nietos sin preocuparme por las escaleras», respondió. El fisioterapeuta sonrió. «Entonces nos lo pondremos como objetivo».

Revisaron juntos las opciones (ejercicios específicos, estrategias y cambios en el estilo de vida) y hablaron de lo que a Cristina le parecía realista teniendo en cuenta su horario y lo que ella creía que era capaz de hacer. Por primera vez, Cristina se sintió como una compañera en su propio cuidado, no solo como una paciente que recibía órdenes.

Más tarde, durante su siguiente visita al fisioterapeuta, le explicó lo que estaba funcionando y lo que esperaba seguir mejorando. El fisioterapeuta la escuchó y ajustó su plan en consecuencia. Cristina salió de la consulta más animada, al darse cuenta de que el tratamiento funcionaba mejor cuando ella participaba en las decisiones.

No se trataba de rechazar el consejo profesional, sino de aportar su opinión a la conversación



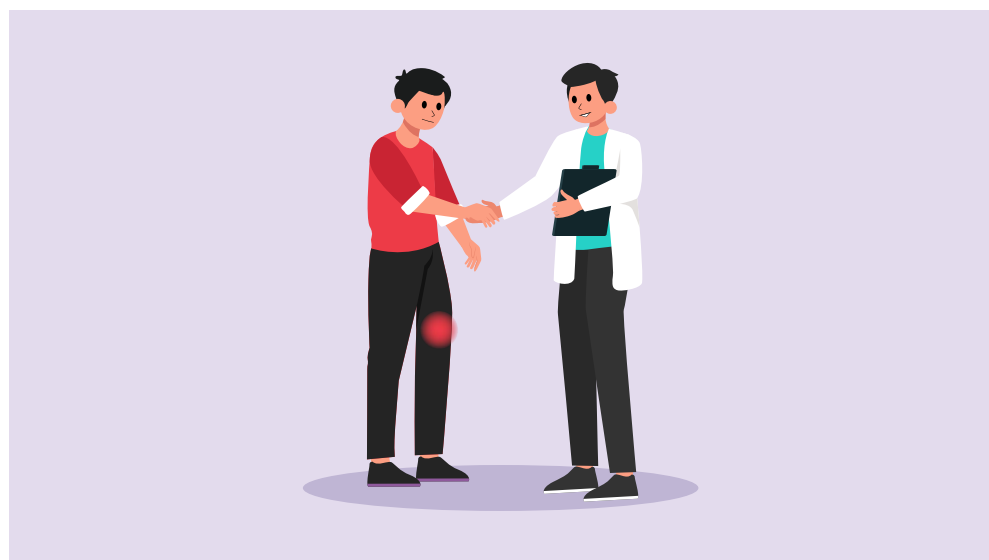
Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a desempeñar un papel activo en la toma de decisiones sobre el tratamiento del dolor.
- Comprender que tus objetivos, preferencias y vida cotidiana son importantes a la hora de elegir los tratamientos.
- Saber cómo hacer preguntas y compartir opiniones de forma respetuosa con los profesionales sanitarios.
- Sentirse más seguro a la hora de aplicar la información de diferentes fuentes para elegir lo que mejor se adapta a ti.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/tjjwjoKc-mQ>

15.1. ¿Por qué es importante que participes en la toma de decisiones compartidas?

1. **Mejores consecuencias para ti:** Los estudios muestran que cuando participas en la elección de tu tratamiento, te sientes mejor informado, menos estresado por tus elecciones y, en última instancia, más satisfecho con la atención.
2. **Mayor probabilidad de perseverancia:** Si participas en la elección de tu plan de tratamiento (como un programa de ejercicio o cambios en el estilo de vida), tendrás más probabilidades de comprenderlo y ser constante. Esto hace que el tratamiento tenga más éxito a largo plazo.
3. **Opciones de atención más inteligentes:** Participar en la toma de decisiones puede ayudarte a elegir tratamientos que realmente se adapten a tu vida, evitando posiblemente procedimientos innecesarios o costosos que realmente no necesitas.
4. **Aumento de la sensación de control:** Cuando tienes voz y voto en las decisiones relacionadas con tu salud, sientes que puedes controlar mejor tu día a día. Esto puede hacer que te sientas más seguro al manejar tu dolor.



15.2. ¿Cómo puedes tomar decisiones junto con tu profesional de la salud de referencia?

1. **Habla de lo que te importa.** Tu vida, tus metas y tus preocupaciones son muy importantes. Dile a tu profesional de la salud qué es lo más importante para ti en este momento o qué es lo que más te preocupa acerca de todas las opciones (por ejemplo, si deseas evitar una cirugía, necesitas un alivio rápido del dolor para trabajar o quieres mantener una actividad de ocio).
2. **Comprende claramente tus opciones.** Tu profesional de la salud debe explicarte todas las opciones de tratamiento de tu dolor, como ejercicios, medicamentos, programas online o técnicas invasivas. El profesional debería explicarte los pros y contras de cada una, utilizando palabras que entiendas, no jerga médica.
3. **Asegúrate de entenderlo todo y no te quedes con dudas.** ¡No seas tímido! Consulta con tu profesional de la salud sobre cualquier información que no te quede clara o sea insuficiente, pero que sea relevante para ti. Está bien tomarse un tiempo para pensar, hablar con la familia o incluso buscar una segunda opinión.
4. **Elegid juntos y sin presión.** Deberías sentir que tienes tiempo suficiente para pensar en tus opciones. Tu profesional de la salud no te presionará. El objetivo no es una respuesta "correcta", sino **la mejor decisión para ti**. El trabajo de tu profesional de la salud es guiarte e informarte, no decirte qué hacer.

Mensajes clave:

Asumir un papel activo en el manejo del dolor es una habilidad poderosa. Participar activamente en la elección de tu plan de tratamiento con tu profesional de la salud de referencia genera confianza, asegura que las opciones de tratamiento se adapten a tu vida y, en última instancia, logra mejores resultados para tu salud y bienestar. Este enfoque colaborativo respeta tus valores, genera confianza y conduce a opciones de tratamiento más personalizadas y exitosas.

16. ¿Por qué son importantes tus acciones en el tratamiento del dolor a largo plazo?



Luis, de 48 años, llevaba casi una década luchando contra el dolor de espalda. Lo había probado todo: analgésicos, masajes, inyecciones e incluso varias rondas de fisioterapia. Cada tratamiento le ayudaba durante un tiempo, pero el dolor siempre volvía. «*Nada funciona*», solía decir.

Su última visita al médico fue diferente. En lugar de sugerirle otro procedimiento, el médico le preguntó: «¿*Qué haces entre tratamientos?*». Lars se quedó perplejo. «*Espero a que el dolor se calme*». El médico asintió. «*Eso es parte del problema. La mejora a largo plazo a menudo depende de lo que hagas: cómo te mueves, cómo descansas, cómo gestionas el estrés y cómo te mantienes activo*».

Al principio, Luis se sentía frustrado. Le parecía una responsabilidad demasiado grande. Sin embargo, con el paso de las semanas, se dio cuenta de que había un patrón: los días que caminaba, hacía estiramientos y seguía su rutina de sueño, el dolor era más leve. Las semanas en las que no hacía actividad y pasaba más tiempo preocupándose, todo le dolía más.

Durante una consulta de seguimiento por videoconferencia, su fisioterapeuta le ayudó a establecer objetivos pequeños y realistas: 10 minutos de caminata cada mañana, breves descansos en el trabajo y ejercicio suave antes de acostarse. «*No se trata de solucionarlo todo de golpe*», le dijo el fisioterapeuta, «*sino de crear hábitos que mantengan tu cuerpo y tu mente estables*».

Con el tiempo, Luis empezó a darse cuenta de que el manejo del dolor no era solo cuestión de un tratamiento, sino una puesta práctica a lo largo del tiempo. Sus acciones no eliminaron el dolor de la noche a la mañana, pero cambiaron el espacio que ocupaba en su vida.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que tus propias acciones diarias (movimiento, descanso, sueño y hábitos) desempeñan un papel importante en el control del dolor a largo plazo.
- Aprender a convertir los consejos profesionales en pequeñas rutinas prácticas que se adapten a tu vida.
- Entender que el automanejo genera control y confianza, incluso cuando el dolor persiste.
- Sentirte empoderado para dar pasos consistentes que hagan más eficaces los tratamientos profesionales.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/cs68zjlrOcm>

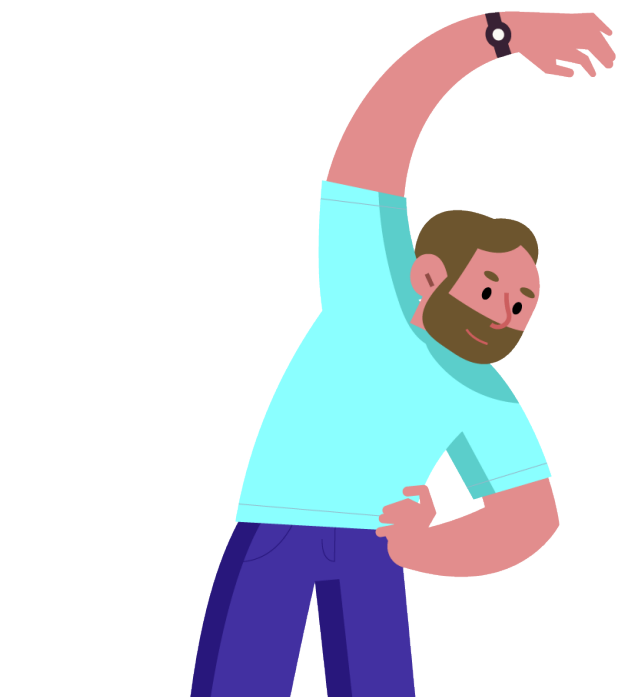
16.1. ¿Por qué tu papel activo es clave para el manejo del dolor a largo plazo?

1. **Los tratamientos pasivos suelen ser temporales.** Las pastillas pueden reducir el dolor y las inyecciones pueden reducir la inflamación, pero generalmente no solucionan el dolor persistente ni te enseñan cómo controlarlo. Piensa en ellos como herramientas que pueden ayudarte en un momento puntual, no como la solución a largo plazo. Para manejar mejor el dolor, necesitas involucrarte activamente.
2. **Existe un desarrollo de fuerza y habilidades duraderas.** Tanto la realización de un programa de ejercicio como la participación en actividades sociales activas, e incluso llevar una vida cotidiana activa, te ayudan a desarrollar fuerza física y a sentirte mejor. Además, lo más importante es que también te ayudan a desarrollar habilidades vitales para controlar el dolor. Estos son aspectos fundamentales que pueden reducir el impacto negativo del dolor y generar resiliencia frente a futuros brotes.
3. **Aprendes a afrontar mejor el dolor, reduciendo su impacto y mejorando tu salud.** Tu cuerpo es increíblemente adaptable. Las estrategias de autogestión activa, como aprender a dosificar tus esfuerzos, las técnicas de gestión del estrés y comprender mejor tu dolor, pueden reeducar tu sistema nervioso.
4. **Ganas control y confianza.** Cuando participas activamente en tu tratamiento y aprendes habilidades específicas de autocontrol, descubres lo que funciona para tu cuerpo y tu dolor. Esto te hace sentir más en control y más seguro a la hora de afrontar los retos diarios, lo cual es una parte muy importante para vivir mejor con el dolor crónico. Te conviertes en el experto de tu propio viaje con el dolor.

Si adoptas un papel activo, obtendrás los siguientes resultados:

- Mejor respuesta ante los brotes: al practicar habilidades de afrontamiento, desarrollarás un conjunto de herramientas propias para cuando el dolor aparezca. Esto te ayudará a responder con más calma y eficacia, acortando potencialmente el tiempo con dolor y reduciendo su intensidad porque no te pillará desprevenido ni te abrumará.
- Impacto negativo reducido: aprender a afrontar la situación te ayudará a vivir la vida más plenamente a pesar del dolor. Cambia tu enfoque de evitar el dolor a hacer cosas que te importan, ya que esto puede reducir significativamente la angustia emocional, la ansiedad y la frustración que a menudo acompañan al dolor crónico.

- Mejor salud y bienestar general: cuando gestionas eficazmente el estrés, duermes mejor, te mantienes activo y sientes que tienes más control, tu salud física y mental mejoran directamente. Esto mejora tu bienestar y rompe el ciclo en el que el dolor conduce al estrés, la inactividad y una peor salud.
- Más control y confianza: cuando participas activamente en tu tratamiento y aprendes habilidades específicas de autogestión, descubres "lo que funciona" para tu cuerpo y tu dolor. Esto te hace sentir más control y seguridad a la hora de afrontar los desafíos diarios, lo cual es una parte muy importante para aprender a vivir con dolor crónico. Te conviertes en el experto de tu propio proceso con el dolor.



16.2. ¿Qué se entiende por “papel activo”?

1. **Movimiento y ejercicio constantes:** Incluso cuando es difícil, encontrar maneras de moverse con regularidad es esencial. Desarrolla la resiliencia física, mejora el estado de ánimo y es vital para la salud general, incluso a pesar del dolor. Pueden ser caminatas, estiramientos, ejercicios específicos con un terapeuta o actividades como yoga o taichí. ¡Y si estas actividades se hacen en grupo, mucho mejor!
2. **Control de tu propio ritmo:** Esta es una habilidad clave. Implica aprender a equilibrar la actividad y el descanso para evitar un sobreesfuerzo que pueda provocar brotes. Es esencial que sepas cómo planificar tu día para que puedas hacer más cosas sin agotarte.
3. **Manejo del estrés y resolución de problemas:** El estrés puede empeorar significativamente el dolor. Aprender técnicas como la respiración profunda, la atención plena o técnicas de relajación puede ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la intensidad del dolor.
4. **El sueño como prioridad:** La falta de sueño empeora el dolor. Desarrollar buenos hábitos de sueño es una habilidad vital de autogestión que impacta directamente en los niveles de energía y sensibilidad al dolor.
5. **Opciones de estilo de vida saludable:** Comer bien, mantenerse hidratado y evitar hábitos como fumar puede reducir la inflamación y mejorar la capacidad del cuerpo para curarse y afrontar el dolor, lo que repercute significativamente en la salud a largo plazo.

Mensajes clave:

Piénsalo de esta manera: tu equipo de atención médica proporciona el mapa y la orientación, pero **tú** eres quien recorre activamente el camino. Las acciones y habilidades que desarrollas y practicas cada día son las que realmente fortalecen la resiliencia y conducen a mejoras duraderas en tu dolor y tu calidad de vida.

17. ¿Tienes que seguir tu plan de ejercicios cuando tienes dolor?

Gema, de 45 años, llevaba varios meses siguiendo su plan de ejercicios para el dolor de hombro. Al principio estaba orgullosa de su disciplina. Cada mañana, antes de ir al trabajo, extendía su esterilla, hacía sus estiramientos y marcaba cada ejercicio tal y como se le había prescrito. Le gustaba la sensación de control, de «hacerlo bien».

Sin embargo, con el paso del tiempo, las cosas se complicaron. Algunas mañanas le dolía el hombro más de lo habitual. Dudaba antes de empezar, sin saber si seguir adelante o saltarse la sesión. «Si no puedo hacerlo todo a la perfección», pensaba, «entonces no tiene sentido».

Esa idea se hizo cada vez más fuerte. Los días en que el dolor se intensificaba evitaba los ejercicios por completo, prometiéndose que al día siguiente volvería a empezar como es debido. Pero el día siguiente se convertía en la semana siguiente. Cada sesión perdida le hacía sentirse culpable, como si todo su esfuerzo anterior se hubiera echado a perder. «O sigo el plan al pie de la letra», se decía a sí misma, «o mejor no lo hago».

El dolor en sí no había empeorado mucho, pero sí lo había hecho su estrés por hacer las cosas «bien». Pasaba más tiempo preocupándose por las reglas del plan que escuchando a su cuerpo. Cuando sus amigos le preguntaban cómo iba el programa, sonreía educadamente y respondía: «Volveré a empezar pronto».

Cada vez que veía su colchoneta de ejercicios sin usar en la esquina, se preguntaba si había un término medio, algo entre la perfección y la rendición total.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que seguir un plan de ejercicios no tiene por qué ser «todo o nada».
- Aprender a manejar los días en los que el dolor o la fatiga dificultan seguir el plan al pie de la letra.
- Entender que la constancia, la flexibilidad y la autocompasión ayudan más que las rutinas rígidas.
- Sentirse más seguro a la hora de adaptar tus actividades a tu situación sin sentirte culpable.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/wtbzu5nKNE0>

17.1. ¿Por qué te ayuda ser flexible con tu plan de ejercicio?

1. **Te mantiene activo:** Intentar hacer exactamente el mismo ejercicio en un mal día y en un buen día suele provocar brotes de dolor. Cuando esto sucede, es fácil desanimarse y dejar de hacer ejercicio por completo. Ser flexible significa que puedes adaptarte, hacer un poco menos o cambiar lo que haces, para seguir avanzando y no rendirte.
2. **Aprendes lo que funciona para tu cuerpo:** Tu dolor puede cambiar día a día. Un plan flexible te enseña a escuchar tu cuerpo y adaptarte. Esto te permitirá identificar qué actividades puedes realizar con seguridad cada día, aumentando tu confianza y tu sensación de control sobre el dolor.
3. **Eliminas el pensamiento de "todo o nada":** Es común pensar que si no puedes hacer un entrenamiento completo, no vale la pena intentarlo. Sin embargo, para el dolor, algo de actividad siempre es mejor que nada. Un plan flexible te ayudará a evitar esta trampa del "todo o nada". Incluso una caminata corta o una rutina de estiramientos en un día difícil te permiten seguir adelante.
4. **Reduces el miedo y la preocupación hacia el dolor:** Si tienes miedo de moverte por la idea de que tu dolor pueda empeorar, es lógico que lo evites. Saber que puedes cambiar tu actividad en función a tus sensaciones ayuda a reducir ese miedo. Aprendes que el movimiento es seguro y que puedes controlar lo que haces, incluso con dolor.



17.2. ¿Cómo ser flexible con tu plan de actividades?

1. **Escucha a tu cuerpo: es tu mejor guía.** En lugar de una cantidad fija de tiempo o repeticiones, concéntrate en lo que siente tu cuerpo. Si el dolor es mayor, quizás debas hacer menos. Si tienes un buen día, puedes hacer un poco más.
2. **El ritmo es clave.** Esto significa equilibrar la actividad con el descanso. No esperes a que el dolor te impida hacer tu vida normal. Aprende a distribuir tus actividades a lo largo del día o de la semana, y a incluir descansos cortos antes de que el dolor pueda empeorar.
3. **Consistencia antes que intensidad.** Hacer algo de manera regular (como dar un paseo corto todos los días) es mucho más eficaz para manejar el dolor a largo plazo que esforzarse mucho de vez en cuando y luego tomarse semanas de descanso debido a un brote.
4. **No detenerse, sino ajustar.** Si tu plan es caminar durante 30 minutos, pero estás teniendo un mal día, intenta reducir el tiempo a 10 minutos o haz estiramientos. También puedes concentrarte en la respiración profunda. El objetivo es mantenerse tan activo como te permita el dolor.
5. **Comunicación con tu equipo de atención médica.** Coméntale a tu médico o fisioterapeuta cómo te sientes con tu plan de tratamiento. Pueden ayudarte a saber cómo ajustar tus actividades de forma segura y eficaz, teniendo en cuenta otros aspectos como los posibles costes.

Mensajes clave:

Tu plan de actividad física es una herramienta para ayudarte a vivir mejor, no una guía estricta que seguir a rajatabla. Al aprender a ser flexible, te empoderas para seguir adelante, desarrollar resiliencia y mejorar tu salud y bienestar, incluso con dolor.



18. ¿Son los cambios ergonómicos en el trabajo o en casa la clave para controlar el dolor?

Juan, de 42 años, trabajaba como contable y pasaba la mayor parte del día frente al ordenador. Durante el último año había desarrollado un dolor persistente en el cuello y la zona lumbar que aparecía por la tarde y, a veces, le acompañaba hasta casa. Convencido de que la culpa era de una mala postura, comenzó a buscar la configuración ergonómica perfecta.

Ajustó la altura de su silla, cambió su escritorio y encargó un cojín lumbar especial. Durante unos días, pareció ayudar, pero el dolor siempre volvía. Cada vez que lo hacía, Juan se sentía más frustrado. «Quizás sigo sentándome mal», pensaba. Empezó a controlar su postura constantemente, manteniendo la espalda perfectamente recta y los hombros tensos durante horas.

Sus compañeros de trabajo notaron lo rígido que parecía. «Relájate, Juan», bromeó uno, «parece que estás posando para una foto». Pero Juan no podía. Le preocupaba que un movimiento incorrecto empeorara el dolor. En casa, se sentaba de la misma manera en el sofá, corrigiéndose constantemente, buscando siempre la posición correcta.

Cuando incluso ver una película se volvió incómodo, empezó a sentirse atrapado en su propio cuerpo. A pesar de todos los ajustes, el dolor no había cambiado mucho, y ahora el simple hecho de sentarse le resultaba agotador.

Cada mañana, mientras volvía a colocar cuidadosamente su silla y su pantalla, Juan se preguntaba si se le escapaba algo. Si la postura no era la respuesta completa, ¿cuál era entonces?



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a aplicar pequeños cambios prácticos en las rutinas diarias para reducir la rigidez y las molestias.
- Comprender que la comodidad suele provenir del movimiento y la flexibilidad, y no de posiciones rígidas «perfectas».
- Identificar cuándo hay que ajustar el espacio de trabajo y cuándo basta con cambiar de postura o tomarse un descanso.
- Sentirte más seguro para experimentar de forma segura con diferentes formas de sentarte, estar de pie y moverte a lo largo del día.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/c8YP5JtNziA>

18.1. ¿Por qué a tu cuerpo le gusta más el movimiento que una postura "perfecta"?

1. **Tu cuerpo no es frágil. ¡Le encanta moverse!** Piensa en tu cuerpo como un árbol sano que se balancea con el viento. Es fuerte y adaptable. Permanecer sentado en la misma posición durante horas, incluso en una posición "correcta", puede hacer que uno se sienta rígido e incómodo. Tu columna vertebral está diseñada para doblarse, torcerse y moverse de muchas maneras.
2. **La postura perfecta es un mito para la prevención del dolor.** Los estudios realizados con trabajadores de oficina muestran que incluso con sillas ajustables y configuraciones sofisticadas, las personas no necesariamente tienen menos dolor de espalda o de cuello. La idea de una postura "correcta" que debemos mantener durante todo el día no está respaldada por lo que sabemos ahora.
3. **El dolor es complejo, y no se limita solo a tu silla.** El dolor rara vez desaparece con sólo cambiar una cosa (como tu postura o cómo está organizado tu escritorio). Hay muchos factores que influyen, entre ellos, cuánto te mueves en general, tus niveles de estrés, lo bien que duermes, e incluso tu estado de ánimo. Concentrarse únicamente en la posición de la silla hace que se olvide el panorama general.
4. **¡La variedad de movimientos es tu superpoder!** En lugar de preocuparte por una única forma "correcta" de sentarte, concéntrate en **cambiar de posición con frecuencia**. Esto significa levantarse, estirarse y cambiar de postura con frecuencia. Este movimiento constante es mucho más beneficioso para el cuerpo y el dolor que intentar permanecer todo el tiempo en una misma posición.



18.2. ¿Qué puedes hacer? Consejos sencillos para una jornada laboral sin dolor

1. **Muévete a menudo:** Configura una alarma para recordarte que debes levantarte, estirarte o caminar cada 30 o 60 minutos.
2. **Desplázate y muévete:** Incluso sentado cambia de posición con frecuencia, inclínate hacia atrás, hacia adelante y cambia de lado. ¡La siguiente postura suele ser la mejor!
3. **Encuentra tu comodidad:** Prepara tu silla y escritorio de manera que te sientas cómodo. No te preocupes por los ángulos exactos. Solo asegúrate de que te resulte cómodo, y recuerda probar nuevas posiciones. ¡Encontrar la que te resulte cómoda es clave!
4. **Mantente activo:** Intenta hacer ejercicio con regularidad. Caminar, nadar o cualquier actividad que disfrutes te ayuda a mantener tu cuerpo fuerte y feliz.
5. **Controla el estrés y el sueño:** Estos factores influyen enormemente en cómo sientes el dolor. Busca maneras de reducir el estrés y dormir lo suficiente y con calidad.

Mensajes clave:

Tu cuerpo es increíblemente resistente. Al centrarte en el **movimiento, la variedad y los hábitos saludables en general**, le estás dando a tu cuerpo lo que realmente necesita para controlar el dolor, lo cual es mucho más de lo que cualquier ajuste de silla podría hacer jamás.

19. ¿Cómo se deben tratar los brotes o "picos" de dolor?

Claudia, de 50 años, había estado bien con su dolor de espalda durante varios meses. Había aprendido a mantenerse activa, dormir mejor y dosificar sus jornadas laborales. Sin embargo, una mañana, después de limpiar la casa y subir la ropa sucia por las escaleras, el dolor volvió a aparecer de repente, agudo y familiar.

Su primera reacción fue de pánico. «Otra vez no», susurró. Canceló sus planes para el fin de semana, temiendo que cualquier movimiento pudiera empeorar las cosas. La decepción fue grande; creía que por fin tenía el dolor bajo control, pero se equivocaba. Tumbada en el sofá, repasó mentalmente los últimos días, buscando qué había hecho mal.

A la tarde siguiente, el dolor había remitido un poco, aunque su miedo persistía. Cada vez que sentía una punzada, se quedaba paralizada, escuchando a su cuerpo como si fuera una alarma impredecible. «Si esto me pasa cada vez que hago algo», pensó, «¿cómo voy a volver a la normalidad?».

Claudia se sentía atrapada entre dos instintos: descansar por completo hasta que el dolor desapareciera o ignorarlo y seguir adelante. Ninguna de las dos opciones le parecía adecuada. Lo que realmente quería era saber cómo reaccionar, saber qué tipo de actividad era segura y qué podría ayudarle a recuperarse más rápido.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a aplicar medidas prácticas cuando el dolor empeora repentinamente.
- Comprender la diferencia entre el reposo protector y la inactividad completa.
- Entender que los brotes son comunes y manejables en la recuperación a largo plazo.
- Desarrollar la confianza necesaria para ajustar los niveles de actividad de forma segura en lugar de dejar de hacer todo durante un brote de dolor.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/PMMAusdJyg>

19.1. ¿Qué hacer durante un brote de dolor?

La clave durante un brote es **ajustar tus actividades, no detenerlas por completo**. Tu objetivo no tiene que ser la eliminación completa del dolor de manera inmediata, sino mantenerte sin que tu dolor empeore. Esto le transmitirá a tu cerebro que puedes moverte sin problema.

Ten en cuenta los siguientes aspectos:

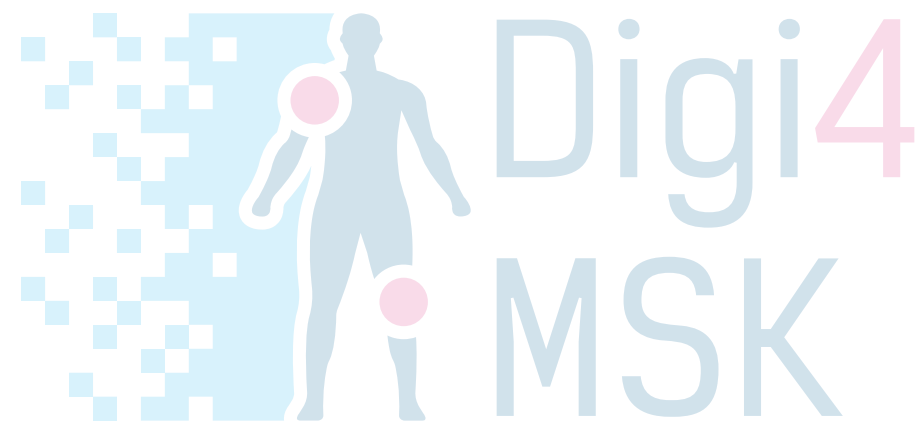
1. **Tu cuerpo es más fuerte de lo que crees.** Aunque duela un poco, moverse generalmente no significa que te estés causando daño o perjuicio. El dolor es una señal y, a veces, puede ser un poco sobreprotector. Escucha a tu cuerpo, pero recuerda que el movimiento a menudo es bueno para ti, aunque sientas algo de dolor mientras estes activo.
2. **Sigue moviéndote, pero más despacio.** Imagina que tu dolor es un obstáculo en el camino y no un muro de ladrillos. No es necesario que pares toda actividad por completo. Sólo tienes que reducir la intensidad e ir con precaución. Recuerda:
 - **Controla tu ritmo.** Esta es una habilidad muy importante. Divide las tareas más importantes (como las tareas del hogar, caminar o incluso vestirse) en partes más pequeñas. Haz un poco, descansa y luego haz un poco más. Por ejemplo, si normalmente caminas durante 20 minutos, durante un brote podrías intentar hacer 2 caminatas más cortas de 5 minutos con un descanso entre ellas.
 - **Reduce la "dosis".** Si habitualmente levantas 10 kilos en el trabajo o en el gimnasio, prueba con 5. Si sueles caminar durante 2 km, reduce a 1. Se trata de hacer algo de actividad, no toda la actividad.
3. **Mantente activo en tu vida diaria.** No se trata solo de ejercicio formal. Las tareas cotidianas también cuentan. ¿Puedes lavar los platos sentado? ¿Puedes estar de pie y estirarte mientras ves la tele? Mantener estas pequeñas actividades ayuda a que el cuerpo se mantenga activo y previene la rigidez y la debilidad.
4. **Siéntete con más control.** Al aprender a adaptar tus actividades, te sentirás más seguro y menos indefenso durante los brotes de dolor. Sabrás que tienes herramientas para gestionarlo, lo que puede reducir tus preocupaciones y mejorar tu estado de ánimo. Con el tiempo, esto fortalece tu resiliencia.



Mensajes clave:

Durante un brote de dolor, lo mejor que puedes hacer es **adaptarte, no detenerte**. Sigue moviéndote con comodidad, divide las tareas en partes más pequeñas y concéntrate en lo que puedes hacer. Además, puedes reflexionar sobre los desencadenantes de ese brote de dolor. Este enfoque inteligente te ayudará a mantener la fuerza, reducir el miedo y a retomar tus actividades habituales lo antes posible.

20. Sé inteligente con los consejos sobre el dolor: ¿en qué se puede confiar en las redes sociales?



Elisa, de 37 años, había estado luchando contra un dolor de cuello recurrente tras el nacimiento de su segundo hijo. Entre las noches de insomnio y el peso de su bebé, sentía los hombros tensos todo el tiempo. Quería respuestas rápidas, pero su agenda le dejaba poco tiempo para citas médicas. Así que, como muchos otros, recurrió a las redes sociales.

Su perfil se llenó rápidamente de consejos: un influencer prometía «*un estiramiento de un minuto para curar el dolor de cuello para siempre*», otro advertía que su dolor provenía de «*toxinas en el sistema linfático*», mientras que un tercero afirmaba que necesitaba «*liberar bloqueos emocionales*» para curarse. Todos los vídeos parecían convincentes: caras amigables, música pegadiza e instrucciones claras. Elisa los guardó todos.

Durante las semanas siguientes, probó todos los consejos que vio en Internet: masajes con cucharas, duchas de hielo, estiramientos mientras aguantaba la respiración, e incluso un corrector de postura vendido en una retransmisión en directo. Algunas cosas le ayudaron brevemente, y otras le hicieron sentir peor. Cuando preguntó al respecto en un foro para padres, recibió un aluvión de respuestas: cada uno recomendaba algo diferente.

Una noche, mientras consultaba otra publicación que afirmaba «*curar el dolor al instante*», Elisa se detuvo. Se dio cuenta de que ya no sabía en qué información confiar. «¿*Cómo puedo saber quién sabe realmente de lo que está hablando?*», se preguntó.

No quería dejar de buscar ayuda en Internet, pero quería saber cómo hacerlo de forma segura, sin perderse entre tantas opiniones.



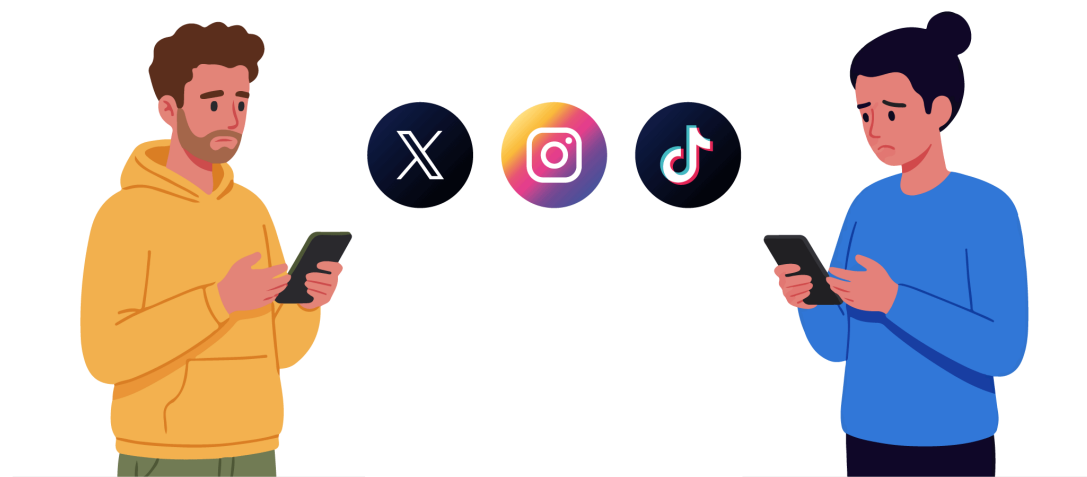
Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a distinguir entre los consejos fiables y los engañosos sobre el dolor en Internet.
- Comprender por qué algunos contenidos sobre salud en las redes sociales pueden ser sesgados o basarse en opiniones personales.
- Identificar los signos de fuentes fiables: profesionales cualificados, evidencia científica y transparencia.
- Sentirte seguro al usar Internet de forma segura para complementar, y no sustituir, la atención médica profesional.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/aoFj04KSI7E>

20.1. ¿Por qué lo que más se ve o se comparte en redes no siempre es lo más saludable?

1. **Cualquiera puede publicar lo que quiera:** Las redes sociales están abiertas a todos, lo que significa que cualquiera puede compartir consejos de salud, incluso sin formación sanitaria ni pruebas de que lo que dicen realmente funciona.
2. **No existe verificación de datos:** A diferencia de los profesionales de la salud o las revistas científicas, las publicaciones en las redes sociales no son revisadas por expertos. Lo que vemos a menudo no ha sido probado ni demostrado como verdadero o seguro.
3. **Riesgo de daño:** Seguir malos consejos puede conducir a verdaderos problemas. Podrías desperdiciar dinero en cosas que no funcionan, retrasar la obtención de la ayuda real que necesitas o incluso intentar algo que empeore tu dolor.
4. **Motivos ocultos:** A muchos influencers se les paga para que promocionen productos (como suplementos o dietas especiales) o para que logren que te registres en sus propios programas de pago. Su objetivo principal podría ser vender algo, y no necesariamente ofrecer el mejor consejo sobre salud.



20.2. ¿Cómo encontrar consejos de salud fiables online?

1. **¿Quién es esta persona?** ¿Tiene formación sanitaria titulada (como medicina, fisioterapia, enfermería, nutrición o psicología)? ¿Tiene licencia? Desconfía de alguien que simplemente se autodenomina "experto", "especialista" o "entrenador" sin credenciales claras y reconocidas.
2. **¿Es demasiado bueno para ser verdad?** Ten mucho cuidado con las afirmaciones sobre "soluciones rápidas", "curas secretas" o promesas de que el dolor desaparecerá de la noche a la mañana. El verdadero manejo del dolor requiere tiempo y esfuerzo.
3. **¿Está basado en ciencia o en historias?** Los buenos consejos sobre salud se basan en una investigación sólida, y no solo en la increíble historia de una persona. Si solamente muestran fotos del "antes y después" o testimonios sin mencionar estudios, se escéptico.
4. **¿Están vendiendo algo?** Si el consejo siempre promociona un producto, suplemento, código de descuento o programa de pago específico, ten mucho cuidado. Podría haber un motivo oculto.
5. **¿Hablan mal de los médicos?** Ten cuidado con influencers que afirman que los médicos ocultan información o que la medicina tradicional es una conspiración. Esto a menudo sugiere que están promoviendo alternativas no probadas.

Mensajes clave:

Tu médico, fisioterapeuta u otro profesional de la salud autorizado es tu mejor fuente de asesoramiento personalizado, seguro y eficaz para el manejo del dolor. Si encuentras algo en internet que parezca interesante o te genere curiosidad, **¡coméntalo en tu próxima cita!** Podéis hablarlo juntos y decidir si es adecuado para ti. Tu bienestar es la máxima prioridad.



digi4msk.eu/



info@digi4msk.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. ERASMUS-EDU-2022-PI-ALL-INNO: Proyecto n.101111708