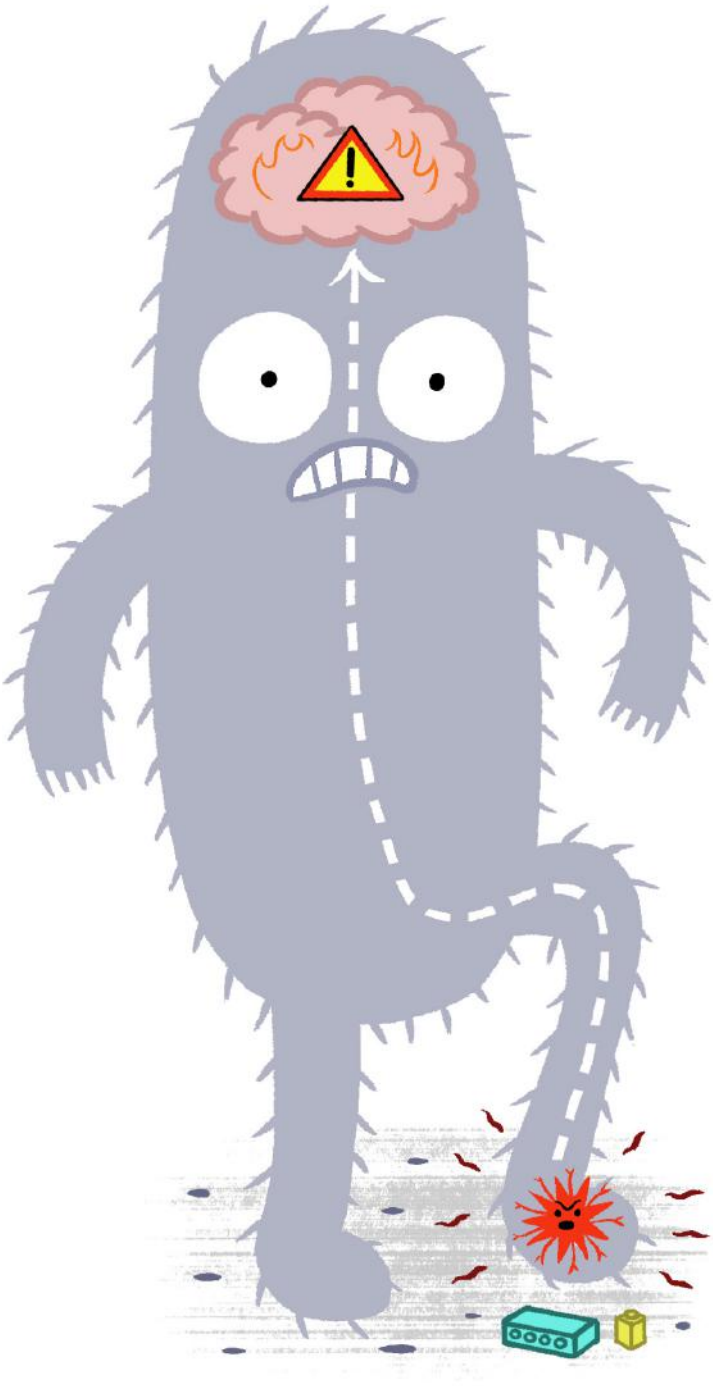
¡Puede sonar extraño, pero es verdad!

EL DOLOR REALMENTE OCURRE EN TU CEREBRO



El dolor es solo una señal.

No lo decimos en el sentido de "todo está en tu cabeza y estás loco", sino en un sentido real, concreto, de "así es como fue diseñado tu cuerpo". Para que experimentes el dolor tal como lo conoces, una señal del cuerpo tiene que llegar efectivamente a tu cerebro. El dolor es el sistema de alarma de tu cuerpo que te avisa que algo podría estar mal y que deberías prestarle atención por si necesitas hacer algo para mantenerte a salvo o prevenir algún daño en tu cuerpo.

Esto es realmente útil si tenemos algo como apendicitis, nos rompemos un brazo (¡o pisamos una pieza de Lego!). En esos casos, necesitamos actuar para solucionar el problema. Pero a veces ese sistema de alarma puede enviar una señal cuando en realidad no la necesitamos, porque...

1.) Porque nuestro cuerpo está a salvo y todo esta bien.

y/o

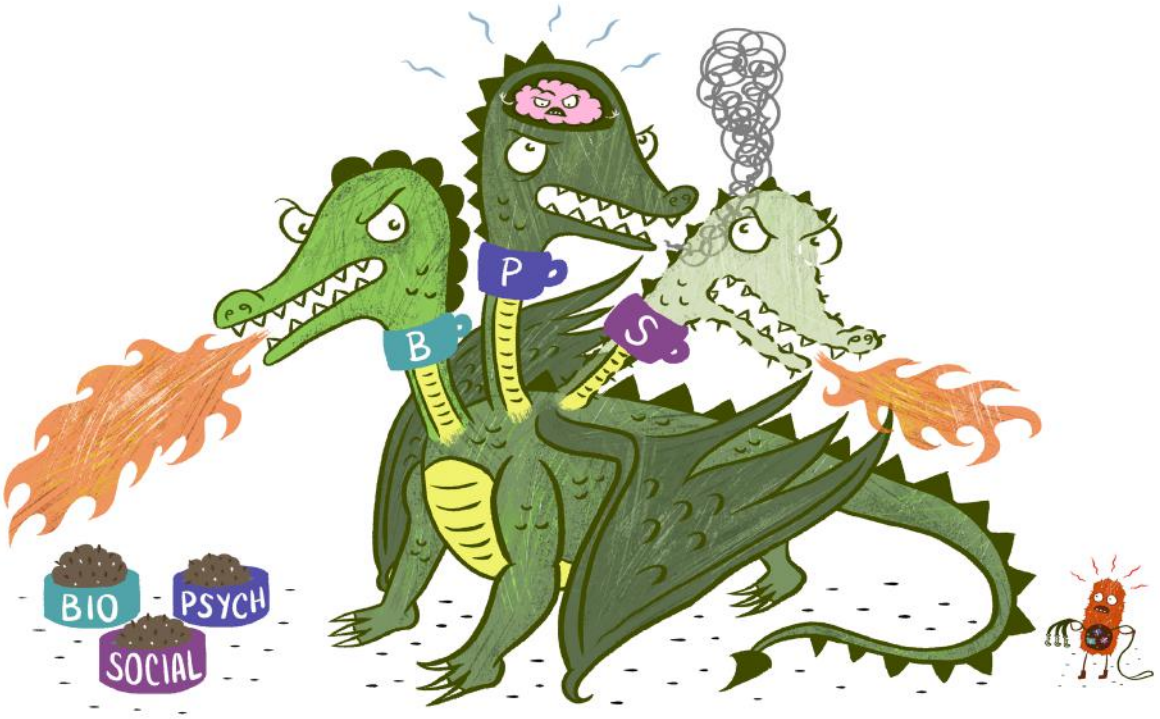
2.) Ya hicimos todo lo que necesitábamos hacer.

Una vez que el sistema de señalización del dolor ya no nos está diciendo nada nuevo ni útil, esa señal se vuelve como alguien tocando el timbre una y otra vez: no ayuda en nada y resulta realmente molesto.

Esto puede pasar con cosas como los dolores de cabeza, el dolor de estómago y el dolor en el cuerpo que permanece mucho más tiempo del necesario.

Cuando eso ocurre, el desafío es qué hacer con esa señal que ya no es útil. La buena noticia es que hay MUCHAS cosas que podemos hacer para reducir, apagar o ignorar esas señales de advertencia del dolor.

Y aquí va un secreto: ¡lo más probable es que ya sepas cómo hacer algunas, si no es que todas, de estas cosas! Para descubrir cuáles te gustan y cuáles podrían funcionar mejor para ti, tomémonos un momento para aprender un poco más sobre cómo funciona el dolor.



Puede ser útil ver al pensar en el dolor como

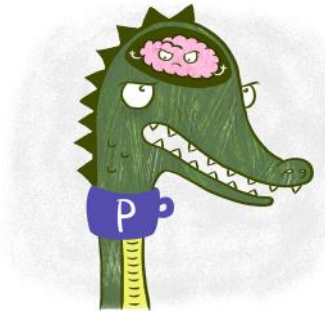
UN DRAGON CON TRES CABEZAS

¿Por qué? Porque puede que no lo hayas pensado de esta forma antes, pero la experiencia del dolor tiene tres componentes: BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO y SOCIAL. Comprender cada una de estas partes es muy poderoso, porque abre muchas posibilidades para aliviar el malestar. Puedes usar esta información para ayudarte a manejar cualquier tipo de dolor... desde un pequeño golpe en el dedo del pie, hasta dolores de cabeza, de estómago o lesiones importantes.



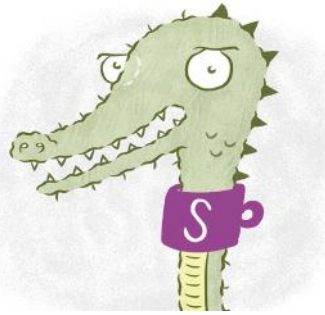
PARTE BIOLÓGICA

La parte biológica del dolor es la que estamos más acostumbrados a considerar. Se refiere a cosas evidentes, como la gravedad de una lesión y el tipo de daño que sufrió nuestro cuerpo, pero también incluye aspectos como nuestro nivel de estrés físico, si estamos cansados o hambrientos, cuánto dormimos, si comemos alimentos saludables y si tenemos alguna otra infección o enfermedad. Todas estas cosas afectan cómo percibimos el dolor.



PARTE PSICOLÓGICA

¿Alguna vez has notado que duele mucho más golpearse el dedo del pie cuando estás de mal humor que cuando estás de buen humor? No es una sorpresa... nuestro estado de ánimo y nuestros pensamientos influyen en cómo sentimos el dolor. El estrés, la ansiedad y la preocupación por lo que sucede a nuestro alrededor pueden intensificar el dolor. El dolor se siente menos intenso cuando sentimos que tenemos el control y contamos con buenas estrategias para afrontarlo. Esto no significa que estemos locos o seamos raros, simplemente es así como funciona el cuerpo humano.



PARTE SOCIAL

Lo que sucede a nuestro alrededor y cómo actúan las personas que nos rodean cuando sentimos dolor importa mucho. Cuando hay mucho estrés en el ambiente, nuestro dolor puede empeorar considerablemente.

Cuando nos sentimos apoyados, escuchados y tomados en serio, el dolor se siente menos intenso. Cuando las personas a nuestro alrededor ayudan a fortalecer nuestras habilidades para afrontarlo, eso marca una gran diferencia.

¿QUÉ AYUDA?

El objetivo general es calmar nuestro sistema nervioso central y reducir el nivel de estrés.



Mayor estrés = más dolor.



Menor estrés = menos dolor.

Aquí tienes algunas habilidades y estrategias que puedes usar casi en cualquier lugar para sentir más comodidad y con mayor control. Ponerlas en práctica ayuda a calmar el sistema nervioso central y a cambiar tu experiencia del dolor.



1.) DISTRACCIÓN: Prestar atención de forma intencional a cosas que nos gustan es una herramienta PODEROSA y puede cambiar por completo cómo experimentamos el dolor. Cuando nos enfocamos en el dolor, este se intensifica. Cuando nos enfocamos en otra cosa, el dolor disminuye. Distraernos haciendo cosas como ver un video, jugar, realizar un proyecto artístico, pasar tiempo con amigos o concentrarnos en un libro son maneras sencillas de desconectarnos de lo que ocurre a nuestro alrededor, reducir el nivel de estrés y disminuir o incluso apagar las señales de dolor.

VIDEO DE LA RESPIRACIÓN:

2.) LA RESPIRACIÓN: Es el truco definitivo para tu sistema nervioso. Respirar lenta y profundamente engaña a tu cerebro y a tu cuerpo para que se calmen. Cuando todo parece estar fuera de control, es muy útil saber que siempre puedes controlar el ritmo de tu respiración... y eso marca una GRAN diferencia. Observa cómo cambia la forma en que te sientes.

Si lo deseas, puedes usar el código QR a la izquierda para encontrar un video útil sobre respiración.

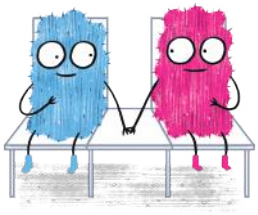
CÓMO HACERLO:

- **INHALAR:** *5 tiempos*
- **SOSTENER:** *1 tiempo*
- **EXHALAR:** *5 tiempos*
- **SOSTENER:** *1 tiempo*
- **REPETIR**



IMAGINACTION:

3.) IMAGINACIÓN: Dado que el dolor ocurre en tu cerebro, tu imaginación es una de las herramientas más poderosas que tienes. Usar tu imaginación y tu capacidad de focalización puede transformar por completo cómo experimentas el dolor y ayudarte a sentir mucho más comodidad y estar en control. Algunas personas llaman a esto autohipnosis. Para aprender lo poderoso que puede ser, te sugerimos visitar un sitio web llamado ImaginAction. Fue creado para Stanford Children's Health por algunos de los mejores expertos del mundo. Encontrarás un excelente video que explica cómo y por qué funciona, así como grabaciones de audio útiles que puedes usar cuando desees.



4.) CONEXIÓN: Estar con personas que nos hacen sentir seguridad y apoyado ayuda mucho. El contacto de una persona de confianza puede calmarnos y relajarnos. Los abrazos, los masajes en la espalda y en la cabeza, y el tomarse de las manos pueden ser realmente reconfortantes. Cuando amigos y familiares no se enfocan en el dolor (¡recuerda... en lo que nos enfocamos se hace más grande!), sino que nos ayudan a encontrar otras cosas en las que poner atención y hacer, marca una gran diferencia. Esto también puede incluir contar historias, hablar de momentos divertidos o jugar.



5.) SUEÑO: Dormir mucho y con un horario regular es una de las mejores cosas que podemos hacer para regular nuestros cuerpos. Ir a dormir a la misma hora por la noche y levantarnos a la misma hora por la mañana ayuda. Aunque es bueno descansar, trata de no dormir siestas (especialmente por la tarde), ya que puede alterar nuestro horario de sueño y, a veces, empeorar el dolor.



6.) ALIMENTOS: Comer alimentos buenos y saludables en un horario regular ayuda a que nuestro cuerpo esté menos estresado.



7.) MEDICINA: Si un médico o proveedor de atención médica te ha dicho que la medicina podría ser útil, asegúrate de tomarla tal como te lo recomiendan. A veces, los medicamentos no funcionan tan bien o tan rápido como nos gustaría, así que utiliza tus otras habilidades de afrontamiento para ayudarte también.



8.) MOVIMIENTO: Cuando sentimos dolor, normalmente es un instinto natural no querer hacer nada y quedarnos quietos, pero resulta que eso puede ser una mala idea. Por extraño que parezca, eso en realidad puede empeorar muchos tipos de dolor. Hacer cosas como caminar, hacer ejercicios ligeros y mover el cuerpo es realmente muy importante para mejorar el dolor. ¡Que otras personas lo hagan con nosotros puede ayudar! Si es posible, trabajar con un fisioterapeuta que entienda el dolor puede ser muy útil para ayudarnos a encontrar las mejores maneras de ponernos en movimiento.

9.) CRONOGRAMA: Cuando las cosas parecen estar fuera de control en nuestro cuerpo y/o a nuestro alrededor, tener más estructura es realmente importante. Crear un horario a seguir que guíe actividades como dormir, comer y realizar tareas escolares o jugar a la misma hora marca una gran diferencia. Nos ayuda a sentirnos más regulados, disminuye el estrés y calma las señales de dolor.



10.) PSICOTERAPIA: Como ya hemos mencionado, hay una GRAN parte psicológica en la experiencia del dolor (y porque puede ser necesario decirlo de nuevo... ¡esto NO significa que estés loco o que tu dolor no sea "real"... es simplemente cómo funciona el ser humano!). También probablemente ya sepas que lidiar con el dolor puede ser muy estresante y requiere un conjunto muy específico de habilidades para afrontarlo. Dado que el objetivo principal es reducir el nivel de estrés, trabajar con un buen terapeuta puede ser de gran ayuda. Ellos pueden ayudarte a aprender las habilidades de afrontamiento que mejor funcionan para ti, ofrecerte apoyo y ayudarte a descubrir cómo recuperar tu vida tal como deseas que sea.



Cada vez que uses una de estas estrategias, te ayudará mucho más. Empezarás a notar una gran diferencia cuando las hagas todos los días. Domar al dragón del dolor puede llevar tiempo, paciencia y persistencia, pero es bastante increíble descubrir lo poderoso que eres y las muchas maneras en las que puedes tener control sobre tu cuerpo y tu experiencia.

Meg Foundation
EMPOWERING FAMILIES TO PREVENT AND RELIEVE PAIN