

**GUÍA DE MANEJO  
DEL DOLOR**  
HERRAMIENTAS DE AUTOAYUDA

(Dibujo cubierta: *Juan Ignacio Dueñas García*)

ISBN: 978-84-606-9114-3

Impreso en España

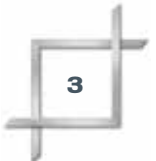
# GUÍA DE MANEJO DEL **DOLORES**

HERRAMIENTAS DE AUTOAYUDA

**Autora:**

*María Rivas*

*Psicólogo Clínico de la Unidad del Dolor  
del Hospital Universitario de la Princesa  
y vocal del Comité de Atención al Dolor*





# PRÓLOGO

El dolor crónico es un problema extraordinariamente complejo. No sabe de edades; no respeta a nadie y nos interpela a todos.

El dolor crónico está muy extendido, más de lo que algunos están dispuestos a reconocer. Sin embargo, más allá de la frialdad de las cifras, están las personas, las que tienen el problema, sea porque lo experimentan “en su piel” o porque conviven con los directamente afectados. En ocasiones, cuando el dolor se ha cronificado, es difícil que desaparezca. No obstante, sí es posible mantener una cierta calidad de vida a pesar del dolor. Y para ello se necesitan recursos. Precisamente, a facilitar el aprendizaje de algunos de estos recursos es a lo que se dedica el contenido de esta *Guía de Manejo del Dolor*.

La Guía que tiene en sus manos presenta de una forma clara y precisa conceptos básicos. Pero sobre todo contiene consejos, todos han demostrado su utilidad en centenares de estudios que se han ido sucediendo a lo largo de los últimos años, en muy diferentes países y con personas bien distintas, algunas de ellas seguro con problemas muy parecidos a los suyos.

A la vez que quiero alabar la iniciativa de realizar esta Guía, les animo a explorar su contenido y a poner en práctica sus consejos, pues sabios son.

Mantener una actitud positiva ante su enfermedad es el primer y más decidido paso para mantener el control de su vida y evitar que sea el dolor quien la gobierne. No es una empresa fácil, pero las recomendaciones que contiene la Guía le sitúan a usted en una disposición inmejorable para conseguirlo.

**Dr. Jordi Miró**

*Catedrático de Psicología de la Salud  
Investigador ICREA-Academia  
Universidad Rovira i Virgili*







# GUÍA DE MANEJO DEL **DOLOR** HERRAMIENTAS DE AUTOAYUDA

Si tienes dolor crónico, es posible que no puedas llevar una vida como la que hacías antes. El dolor puede afectar a todos los aspectos de tu vida. Suele impedirnos: realizar nuestro trabajo con la normalidad de antes, disfrutar de las cosas e incluso cuidar de uno mismo. Todo esto puede hacerte sentir muy culpable. Puede que el dolor te impida dormir. Puede que te muestres irritable con tus familiares. De hecho, es habitual sentir frustración, tristeza e incluso rabia cuando se padece dolor persistente. Es habitual que los familiares y amigos no siempre comprendan cómo te sientes, y es posible que te encuentres muy solo al afrontar tu angustia.

## EL DOLOR PERSISTENTE O CRÓNICO ES:

Un dolor que se mantiene durante 3 o más meses y que no responde al tratamiento médico habitual.

A veces, el médico después de muchos tratamientos, puede terminar diciéndonos algo así: *“Me temo que tienes dolor crónico, esto es, un dolor de larga duración. Tienes que aprender a vivir con ello.”*

Llegados a este punto, posiblemente tu médico ya haya hecho todo lo posible para ayudarte. Sin embargo, hay muchas cosas que tú también puedes hacer para controlar el dolor con el apoyo de tu profesional de la salud, de tu familia y amigos.

*Pero si mis médicos ya me aplican tratamientos,  
¿Qué es lo que puedo hacer yo para controlar mi dolor?*

Controlar tu dolor no depende sólo de tu médico. Tú también juegas un papel fundamental. Se trata de un trabajo en equipo. Quizás ahora tu siguiente pregunta sea “Bueno, ¿y cómo puedo implicarme más? ¿Qué puedo hacer? ¿Por dónde empiezo?”. Utilizar diversas técnicas puede serte de gran ayuda para manejar con éxito tu dolor. Puede que no necesites utilizar todas las herramientas de la guía, pero como todo buen mecánico que se precie, es mejor tener a mano un gran abanico de herramientas para cuando se necesiten.



Marcela



# ¿CÓMO MANEJAR TU DOLOR?

## CONSEJO 1:

### APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Hay muchos tipos de situaciones que nos pueden producir tensión muscular. POR EJEMPLO, cuando algo "nos saca de quicio" y nos sentimos enfadados, cuando una situación nos "desborda", y estamos estresados, cuando estamos nerviosos, con ansiedad o simplemente cuando sentimos más dolor. Si esta tensión muscular se mantiene durante mucho tiempo en alguna parte de nuestro cuerpo, el dolor se incrementa aún más.

**La relajación ayuda a aliviar el dolor o evita que empeore, al disminuir la tensión muscular.** Puede ayudarnos a dormir, nos hace sentirnos menos cansados, reduce nuestra ansiedad y hace que otros métodos contra el dolor funcionen mejor. Algunas personas, por ejemplo, observan que el tomar medicamentos contra el dolor funciona más rápidamente y mejor, cuando se relajan al mismo tiempo.

*Jacinto*

- Es una técnica sencilla pero es importante practicar mucho para realizarla correctamente. Con esta práctica lograrás relajarte cada vez más rápida y profundamente y en cualquier lugar. No esperes sentirte profundamente relajado desde el primer día ya que **requiere practicar regularmente**.
- Tienes que buscar **al día, al menos dos momentos** en los que practicar la relajación.



- Comienza por elegir un **sitio tranquilo** donde nadie te moleste.
- Empieza por practicar la relajación en los **momentos del día en los que no sientas dolor o éste sea leve.**

## Cómo usar la relajación

La relajación puede hacerse sentado o acostado. Escoge un lugar tranquilo siempre que te sea posible. Cierra los ojos. No cruces tus brazos ni piernas. Si estás acostado, asegúrate que estás cómodo. Coloca una almohada pequeña bajo tu cuello y bajo tus rodillas o usa un banquito para apoyar tus piernas.

## Existen muchos métodos de relajación.

### A continuación encontrará algunos que puedes probar:

#### Respiración rítmica lenta:

- **Observa fijamente un objeto o cierra los ojos** y concéntrate en tu respiración o en una escena tranquila.
- **Inhala** suave y profundamente, y mientras lo haces, contrae tus músculos (como tus brazos, por ejemplo).
- Mientras **exhalas**, relaja tus músculos y siente la tensión salir.
- Ahora permanece relajado y comienza a **respirar suave y lentamente**. Concéntrate en tu respiración, respirando alrededor de 9 a 12 veces por minuto.
- Para mantener un ritmo suave y uniforme mientras exhalas, puede decirte silenciosamente *“Adentro uno, dos; afuera uno, dos”*. Cada vez que exhalas, siente como te vas relajando y soltando. Si algunos músculos, por ejemplo como los de los hombros, no estuvieran relajados, contráelos mientras inhalas



Jacinto

y relájalos mientras exhalas. Haz esto, sólo una o dos veces para cada grupo de músculos.

- Continúa respirando lenta y rítmicamente por varios segundos hasta **10 minutos**, según lo necesites.
- Para finalizar tu respiración rítmica lenta, cuenta silenciosa y lentamente del uno al tres. Abre sus ojos. Dí silenciosamente, *“me siento relajado”*. Comienza a moverte lentamente.

### Otros métodos que puedes añadir a la respiración rítmica lenta son:

- **Visualización** (puedes imaginar un lugar agradable y tranquilo).
- **Escucha música suave y tranquila.**
- **Relajación progresiva de las partes del cuerpo:** una vez estés respirando lenta y cómodamente, puedes relajar diferentes partes del cuerpo, comenzando con tus pies hasta llegar a la cabeza.

Piensa en palabras tales como “suelto”, “pesado”, “liviano”, o “flotando”. Cada vez que exhales, puedes centrar tu atención en una parte de tu cuerpo y sentir cómo se relaja. Trata de imaginar que la tensión sale de esa parte. Por ejemplo, mientras exhalas, siente que tus pies y tobillos se relajan; la próxima vez que exhales, siente que tus pantorrillas y rodillas se relajan, y así sucesivamente hacia arriba hasta llegar a tu frente y cuero cabelludo.



Juan Ignacio

## CONSEJO 2:

### REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES

Cuando se tiene dolor persistente, a veces, se abandonan poco a poco muchas de aquellas actividades que antes nos resultaban gratificantes.

Cuando hablamos de actividades gratificantes, nos referimos a aquellas actividades que siempre nos han gustado; que nos resultan agradables y entretenidas. Pueden ser actividades que hemos abandonado por culpa del dolor, o bien aquellas otras que, aunque están a nuestro alcance no nos atrevemos a realizar por miedo a que el dolor empeore, o simplemente nos encontramos tristes y sin ganas de hacer nada en especial.

Es un hecho comprobado que, el **abandono o la disminución de las actividades agradables fomenta la depresión**. Y también está probado, que si nos sentimos tristes, manejamos peor nuestro dolor.

#### Breves Consejos:

- “Recupera a tu día a día las actividades agradables”.
- “No olvides premiarte cada vez que intentes recuperar una actividad perdida, con frases como: todavía me cuesta pero lo voy a conseguir, lo estoy haciendo muy bien...”



Juan Ignacio

### CONSEJO 3:

## APRENDE A PRIORIZAR Y PLANIFICA LOS DÍAS

**Planificar tu día a día** es una técnica esencial. Por ejemplo cada día puedes escribir una lista de cosas que desees hacer. Es importante que te marques **pequeñas metas** alcanzables y que las tareas las repartas de manera realista a lo largo del día.

También, marcarse un **ritmo adecuado** para las actividades diarias es una de las claves de éxito en el manejo del dolor. Esto consiste en saber realizar las actividades poco a poco, y no querer abarcarlas todas de golpe. Es importante ponerse **descansos** entre las actividades para tomarse un respiro, así evitarás terminar agotado al finalizar el día. Se trata de buscar un equilibrio adecuado entre descanso y actividad.

Si no adaptamos nuestro ritmo cotidiano a nuestra nueva situación, haremos más tareas de las que podemos, sobrecargándonos y finalizando el día muy cansados y culpables por ello.

### Breves Consejos:

---

- "Haz una lista de cosas que desees hacer pero recuerda ser siempre flexible".
- "Márcate pequeñas metas y dosifica tu energía".
- "Tómate descansos entre medias".
- "No descanses sólo cuando tu dolor o cansancio sean ya insoportables".
- "Sé comprensivo con tu problema y con tu nueva situación".



## Ejemplo de un Plan de actividades diario:

- **Lunes por la mañana:**  
hacer la comida y sentarme para hacer esto.
- **Lunes por la tarde:**  
escribir un plan de actividades para el día siguiente.
- **Martes por la mañana:**  
pasar la aspiradora y tomarme un descanso entre medias.
- **Martes por la tarde:**  
practicar los ejercicios de relajación.
- **Miércoles por la mañana:**  
quedar con un amigo para tomar café.
- **Miércoles por la tarde:**  
dar un paseo con tu familia o con un amigo.



Jacinto



Mercedes

## CONSEJO 4:

### APRENDE A CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE EL DOLOR

Cuando se tiene dolor crónico, se suele pensar continuamente en el dolor. Aunque estos pensamientos son diferentes en función de las personas:

- Son siempre negativos, por ejemplo se centran en las cosas que ya no se pueden hacer (*“ya ni siquiera puedo pasar la aspiradora”*).
- Predicen que el dolor no nos abandonará jamás (*“este dolor no va a desaparecer nunca”*).
- Hacen adivinaciones del futuro sin ninguna prueba (*“me quedaré inválido”*).
- Suelen ser exagerados y catastrofistas, y hacen que veamos la vida como un desastre sólo por el hecho de sentir dolor (*“mi vida es un desastre”*).
- Nos convencen de que ya no somos útiles y de que ya no valemos como personas por el hecho de padecer dolor (*“ya no sirvo para nada, con lo que yo he sido...”* *“soy un inútil”*).

**Los pensamientos negativos agravan la depresión.** Pensar de una forma negativa influye en nuestro estado de ánimo, haciendo que “nos sintamos según pensamos” (más acobardados por el dolor y más tristes e inútiles); y cuanto más deprimidos estemos, menos toleraremos el dolor.

Además de la nula utilidad de los pensamientos negativos, estos no son reales. La mayoría de las veces nos vienen a la cabeza sin que nos demos cuenta porque **son automáticos**. Además, no los cuestionamos, dejamos que influyan en nuestro estado de ánimo, haciéndonos sentir mal.

Es importante aprender a **detectar los pensamientos negativos que tenemos acerca del dolor para luego aprender a sustituirlos por otros más positivos:**

Lo primero es **descubrir los diferentes pensamientos** que te vienen a la cabeza cuando el dolor aumenta.

Una vez atrapados, es importante **identificar aquellos que sean negativos**, es decir, pensamientos exagerados, catastrofistas, etc. Para identificarlos puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Este pensamiento me hace buscar soluciones para afrontar el dolor? o, al contrario, ¿aumenta mi preocupación?
- ¿Este pensamiento me hace sentir mejor respecto a mi problema? o, al contrario, ¿me hace sentir más indefenso frente al dolor?

El siguiente paso será intentar **cambiar estos pensamientos por otros positivos**, que te animen a poner en marcha estrategias para controlar tu dolor.



Marta

Veamos el siguiente ejemplo para saber cómo cambiar un pensamiento negativo por otro más positivo:

*Supongamos que está notando que su dolor está aumentando.*

En este momento es habitual pensar que *“el dolor es incontrolable”* (pensamiento negativo). En lugar de esto, puedes pensar en las estrategias que ya has aprendido y que puedes utilizar para controlar tu dolor (pensamiento positivo). Por ejemplo, un pensamiento positivo que puedes decirte es: *“Si reduzco mi tensión muscular con la relajación, tendré menos dolor y además estaré menos tenso y angustiado”.*

*Si estás pasando por una mala racha* porque te sientes desbordado por los problemas de la casa y el trabajo, y tienes muchas cosas que hacer y no sabes ni por dónde empezar, es probable que te vengan a la cabeza pensamientos negativos sobre *lo inútil que te sientes ahora, lo “poco” que ahora eres capaz de hacer por culpa del dolor y lo “mucho” que antes hacías; o lo mal que te sientes por las noches cuando ves que estás agotado y que además no has podido ter-*



*minar todas las tareas que tenías pendientes.* En lugar de estos pensamientos negativos, es mucho más constructivo fijarse en aquellas cosas que “realmente” haces y puede seguir haciendo, y ajustar tus planes a tu estado actual.

Ejemplo: *“Voy a decidir cuáles son las tareas prioritarias, y posponer las menos importantes, así me sentiré menos estresado”* o *“Voy a planificar las tareas de mañana, así al acabar el día no me sentiré agotada”*.



Marcela

Es probable que el cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos, te resulte difícil, sobre todo al principio. Pero si sigues practicando e intentas siempre cambiarlos, poco a poco verás cómo cada vez te cuesta menos trabajo encontrar el pensamiento positivo adecuado y, con la práctica, lo harás sin necesidad de esfuerzo.

Es importante que no te quedes sólo en lo planes, sino que pases del pensamiento positivo a la acción. Si piensas que estaría bien utilizar una determinada estrategia, ponte “manos a la obra”, y ponla en marcha. Si piensas en organizar tus tareas, empieza ya a hacer una lista. Si crees que lo mejor es relajarse, busca ya un lugar adecuado para ello.

## Breves Consejos:

---

- No te limites sólo a hacer planes: “pasa del pensamiento positivo a la acción”.
- Elabora una lista de frases positivas relacionadas con el dolor. Debes leer esta lista varias veces al día.

**Recuerda que el objetivo final es conseguir  
UNA ACTITUD POSITIVA Y CONSTRUCTIVA  
frente al dolor que te permita  
CENTRAR TU ATENCIÓN EN TODO LO QUE PUEDES HACER,  
y que te haga aplicar todos los consejos que  
has aprendido para controlar tu dolor.**



*Manuel*

## EXPERIENCIAS DE NUESTROS PACIENTES:



Teresa

*“El dolor, este dolor que no me deja ni un día, lo sobrellevo pensando en que a pesar de ello, la vida es maravillosa. Cuando peor me siento, me hago más fuerte, salgo a la calle y me digo: esto no va a poder conmigo y doy ánimos a personas que lo necesitan”*

Vicenta

*“El dolor es un compañero que se ha instalado en mí. He aprendido a convivir con él de la mejor forma posible, porque es muy puñetero y te puede hacer mucho daño. Procuro tener una actitud positiva y un buen talante.”*

Paloma

*“Para sobrellevar el dolor crónico, utilizo técnicas de relajación, como la respiración, el Reiki... También intento estar distraída y tener la mente ocupada en algo que me agrada, o hacer alguna actividad que me guste, salir con amigas, pasear, cocinar...”*

*Mercedes*

*“Entiendo que el dolor ya es parte de mi. Me ha hecho más fuerte y me ha enseñado a valorar las pequeñas cosas, Cuando tengo dolor intento apoyarme en los míos”*

*Anastasio*

*“La piel humana separa el mundo en dos espacios. El lado del color y el lado del dolor, gracias por transmitirme tranquilidad y esperanza”.*

*Juan Ignacio*

*“El dolor es mi compañero; desde que he asumido esto, lo llevo mejor. Intento que mi vida no deje de ser feliz. No podemos hundirnos”*

*Susana*

*“Yo intento sobrellevar el dolor, quitándome obligaciones que no me pertenecen. Si siento dolor, intento relajar mi cuerpo y mi mente y despejo mi cabeza. Si alguien con dolor me pide ayuda, le digo que desesperarse no ayuda a nada y que tenemos que hacer hasta donde podamos para evitar agobios mayores. No hay que sobrecargarse”.*

*Sandra Patricia*

# AGRADECIMIENTOS

*Como presidenta del Comité de Atención al Dolor del Hospital Universitario de la Princesa no puedo dejar de pasar la oportunidad de dar las gracias a todo el Comité, por su esfuerzo, pero especialmente a María Rivas nuestra psicóloga por su buen hacer , a Noelia por su ayuda en mostrar este manual desde el inicio a muchos pacientes con dolor, que nos han enseñado lo que les era útil, lo que entendían, lo que les gustaba y lo que no, etc de tal manera que finalmente tras un año de trabajo por fin lo tenemos.*

*También a la Fundación Grunenthal por su maquetación y edición escrita*

*Pero sobre todo GRACIAS, sí en mayúsculas, a tod@s nuestros pacientes porque sois nuestro motor y motivo. Que deciros de los dibujos y las frases que con tanto cariño nos habéis dado. Por ultimo, también gracias a las tres alumnas del Colegio San Agustín, que nos han brindado sus dibujos para que este pequeño manual sea mas visual.*

*A tod@s gracias y seguimos trabajando por, para y con votos@s*

**Dra. Concepción Pérez**

*Jefe de la Unidad del Dolor y Presidenta  
del Comité de Atención al Dolor  
Hospital Universitario de la Princesa*

*Portavoz de la Sociedad Española del Dolor*

## PARTICIPANTES

### **Dibujos:**

*Manuel Culebras Fernández*

*Marta de Dios Coba (2º ESO)*

*Juan Ignacio Dueñas García*

*Mercedes Galiana Asensio*

*Jacinto Martín del Campo Chamón*

*Teresa Pecker Gayarre (4º ESO)*

*Marcela Sánchez Pérez (2º ESO)*

### **Frases:**

*Vicenta Aparicio Jareño*

*Anastasio Bregón Pérez*

*Juan Ignacio Dueñas García*

*Mercedes Muñagorri Lagua*

*Paloma Muñoz Navas*

*Sandra Patricia Pacheco Niebles*

*Susana Vera Fraga*



