

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?*

Dolor crónico: ¿significa que no se puede mejorar?



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 puedas 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.