

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.

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



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.



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

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!