

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.

¿Puede la cultura afectar a cómo sientes o manejas 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.