

12. ¿Puede la asistencia en salud mental ayudar a controlar el dolor?

Carlota, de 39 años, sufrió un accidente de coche hace casi 2 años. No fue grave, no se rompió ningún hueso ni sufrió lesiones importantes, pero su cuello se flexionó bruscamente hacia delante. Los médicos lo llamaron «*latigazo cervical*». Le dijeron que el dolor probablemente remitiría en unas semanas.

Sin embargo, no fue así. Los meses se convirtieron en años y el dolor en el cuello y hombros nunca desapareció por completo. Se desplazaba: a veces era una rigidez sorda, otras veces un pinchazo agudo cuando giraba la cabeza rápidamente. Se había sometido a todas las pruebas y exploraciones disponibles, y todas mostraban resultados normales. «*No es nada grave*», le decían. Sin embargo, el dolor seguía siendo real, persistente y agotador.

Con el tiempo, otras cosas también cambiaron. Se sobresaltaba fácilmente con los ruidos fuertes, evitaba conducir de noche y a menudo se despertaba de un sueño inquieto. Incluso el estrés más leve en el trabajo le tensaba los músculos. Sus amigos empezaron a decirle que parecía tensa todo el tiempo. Carlota se preguntaba si simplemente se había vuelto frágil.

Durante una cita de revisión, su fisioterapeuta le preguntó por el accidente y cómo lo había afrontado emocionalmente. Cuando Carlota mencionó las pesadillas y la ansiedad que aún sentía al pasar por el lugar del accidente, el fisioterapeuta le sugirió que acudiera a un psicólogo especializado en pacientes postraumáticos.

En la terapia, Carlota comenzó a darse cuenta de que su sistema nervioso había permanecido en «*modo de alerta*» mucho tiempo después de que su lesión se hubiera curado. La tensión, la respiración superficial, el miedo a volver a lesionarse... todo ello impedía que su cuerpo se calmara. Comprender esa relación no convertía su dolor en «*psicológico*». Simplemente mostraba lo estrechamente conectados que permanecen el cuerpo y la mente después de un trauma.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el vídeo:

- Comprender cómo interactúan los factores biológicos, emocionales y sociales en la recuperación a largo plazo del dolor crónico, como en el caso del latigazo cervical.
- Entender que el dolor persistente puede implicar una sensibilidad física mantenida por el estrés o el trauma, y no un dolor imaginario.
- Aprender cómo y cuándo acudir a profesionales de la salud mental y la rehabilitación como parte del tratamiento del dolor.
- Desarrollar la confianza necesaria para hablar abiertamente de los síntomas emocionales con los profesionales sanitarios y recibir una atención coordinada.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/m8zbaL9DQBI>

12.1. ¿Cómo se relacionan la salud mental y el dolor?

El dolor y la salud mental están estrechamente relacionados. Estados emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés pueden afectarte de las siguientes formas:

1. **Pueden contribuir a que tu cuerpo esté más sensible.** La angustia emocional puede amplificar las señales nerviosas que llegan al cerebro y su impacto en las actividades diarias.
2. **Pueden disminuir la capacidad para afrontar el dolor.** Sentirse abrumado puede hacer que el dolor sea más difícil de controlar.
3. **Pueden reducir la motivación por el movimiento.** El miedo al dolor puede llevar a la inactividad, empeorando los síntomas.
4. **Pueden interrumpir el sueño.** La falta de sueño aumenta la percepción del dolor y afecta al bienestar general.

12.2. ¿Cuáles son algunas estrategias psicológicas para el manejo del dolor?

1. **Terapia cognitivo-conductual.** Puede ayudarte a replantear los pensamientos negativos sobre el dolor y el comportamiento.
2. **Atención plena y relajación.** Técnicas como la meditación y la respiración profunda y lenta pueden ayudar a calmar el sistema nervioso.
3. **Grupos de apoyo y asesoramiento.** Hablar con profesionales u otras personas con dolor puede hacerte sentir menos soledad y brindarte estrategias para lidiar con tu dolor.
4. **Ocio saludable para manejar el estrés.** Realizar pasatiempos, ejercicio o actividades sociales, puede ayudarte a manejar mejor el dolor.

12.3. ¿Cuándo buscar apoyo psicológico?

Si el dolor está afectando a tu estado de ánimo, tus relaciones o tu vida diaria, buscar apoyo psicológico te puede ayudar. Considera buscar apoyo psicológico en los siguientes casos:

1. Si el dolor te provoca tristeza, ansiedad o frustración persistentes.
2. Si te sientes aislado o sin apoyo para manejar el dolor.
3. Si evitas moverte por miedo a que el dolor empeore o por una gran falta de motivación.
4. Si tienes pensamientos de hacerte daño o sientes que no puedes mantenerte a salvo.

Mensajes clave:

El dolor no es solo físico. También afecta al bienestar mental y emocional. El apoyo psicológico, que incluye terapia, manejo del estrés y apoyo social, puede ayudarte a lidiar con el dolor y reducir su impacto negativo en tu vida diaria.

Buscar ayuda es una señal de fortaleza y, con las herramientas adecuadas, puedes recuperar el control de tu dolor. Si sufres de dolor, considera hablar con un psicólogo especializado o únete a un grupo de apoyo para encontrar estrategias de afrontamiento eficaces.

