

16. ¿Por qué son importantes tus acciones en el tratamiento del dolor a largo plazo?

Luis, de 48 años, llevaba casi una década luchando contra el dolor de espalda. Lo había probado todo: analgésicos, masajes, inyecciones e incluso varias rondas de fisioterapia. Cada tratamiento le ayudaba durante un tiempo, pero el dolor siempre volvía. «*Nada funciona*», solía decir.

Su última visita al médico fue diferente. En lugar de sugerirle otro procedimiento, el médico le preguntó: «¿*Qué haces entre tratamientos?*». Lars se quedó perplejo. «*Espero a que el dolor se calme*». El médico asintió. «*Eso es parte del problema. La mejora a largo plazo a menudo depende de lo que hagas: cómo te mueves, cómo descansas, cómo gestionas el estrés y cómo te mantienes activo*».

Al principio, Luis se sentía frustrado. Le parecía una responsabilidad demasiado grande. Sin embargo, con el paso de las semanas, se dio cuenta de que había un patrón: los días que caminaba, hacía estiramientos y seguía su rutina de sueño, el dolor era más leve. Las semanas en las que no hacía actividad y pasaba más tiempo preocupándose, todo le dolía más.

Durante una consulta de seguimiento por videoconferencia, su fisioterapeuta le ayudó a establecer objetivos pequeños y realistas: 10 minutos de caminata cada mañana, breves descansos en el trabajo y ejercicio suave antes de acostarse. «*No se trata de solucionarlo todo de golpe*», le dijo el fisioterapeuta, «*sino de crear hábitos que mantengan tu cuerpo y tu mente estables*».

Con el tiempo, Luis empezó a darse cuenta de que el manejo del dolor no era solo cuestión de un tratamiento, sino una puesta práctica a lo largo del tiempo. Sus acciones no eliminaron el dolor de la noche a la mañana, pero cambiaron el espacio que ocupaba en su vida.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que tus propias acciones diarias (movimiento, descanso, sueño y hábitos) desempeñan un papel importante en el control del dolor a largo plazo.
- Aprender a convertir los consejos profesionales en pequeñas rutinas prácticas que se adapten a tu vida.
- Entender que el automanejo genera control y confianza, incluso cuando el dolor persiste.
- Sentirte empoderado para dar pasos consistentes que hagan más eficaces los tratamientos profesionales.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/cs68zJrOcM>

16.1. ¿Por qué tu papel activo es clave para el manejo del dolor a largo plazo?

1. **Los tratamientos pasivos suelen ser temporales.** Las pastillas pueden reducir el dolor y las inyecciones pueden reducir la inflamación, pero generalmente no solucionan el dolor persistente ni te enseñan cómo controlarlo. Piensa en ellos como herramientas que pueden ayudarte en un momento puntual, no como la solución a largo plazo. Para manejar mejor el dolor, necesitas involucrarte activamente.
2. **Existe un desarrollo de fuerza y habilidades duraderas.** Tanto la realización de un programa de ejercicio como la participación en actividades sociales activas, e incluso llevar una vida cotidiana activa, te ayudan a desarrollar fuerza física y a sentirte mejor. Además, lo más importante es que también te ayudan a desarrollar habilidades vitales para controlar el dolor. Estos son aspectos fundamentales que pueden reducir el impacto negativo del dolor y generar resiliencia frente a futuros brotes.
3. **Aprendes a afrontar mejor el dolor, reduciendo su impacto y mejorando tu salud.** Tu cuerpo es increíblemente adaptable. Las estrategias de autogestión activa, como aprender a dosificar tus esfuerzos, las técnicas de gestión del estrés y comprender mejor tu dolor, pueden reeducar tu sistema nervioso.
4. **Ganas control y confianza.** Cuando participas activamente en tu tratamiento y aprendes habilidades específicas de autocontrol, descubres lo que funciona para tu cuerpo y tu dolor. Esto te hace sentir más en control y más seguro a la hora de afrontar los retos diarios, lo cual es una parte muy importante para vivir mejor con el dolor crónico. Te conviertes en el experto de tu propio viaje con el dolor.

Si adoptas un papel activo, obtendrás los siguientes resultados:

- **Mejor respuesta ante los brotes:** al practicar habilidades de afrontamiento, desarrollarás un conjunto de herramientas propias para cuando el dolor aparezca. Esto te ayudará a responder con más calma y eficacia, acortando potencialmente el tiempo con dolor y reduciendo su intensidad porque no te pillará desprevenido ni te abrumará.
- **Impacto negativo reducido:** aprender a afrontar la situación te ayudará a vivir la vida más plenamente a pesar del dolor. Cambia tu enfoque de evitar el dolor a hacer cosas que te importan, ya que esto puede reducir significativamente la angustia emocional, la ansiedad y la frustración que a menudo acompañan al dolor crónico.

- **Mejor salud y bienestar general:** cuando gestionas eficazmente el estrés, duermes mejor, te mantienes activo y sientes que tienes más control, tu salud física y mental mejoran directamente. Esto mejora tu bienestar y rompe el ciclo en el que el dolor conduce al estrés, la inactividad y una peor salud.
- **Más control y confianza:** cuando participas activamente en tu tratamiento y aprendes habilidades específicas de autogestión, descubres "lo que funciona" para tu cuerpo y tu dolor. Esto te hace sentir más control y seguridad a la hora de afrontar los desafíos diarios, lo cual es una parte muy importante para aprender a vivir con dolor crónico. Te conviertes en el experto de tu propio proceso con el dolor.



16.2. ¿Qué se entiende por “papel activo”?

1. **Movimiento y ejercicio constantes:** Incluso cuando es difícil, encontrar maneras de moverse con regularidad es esencial. Desarrolla la resiliencia física, mejora el estado de ánimo y es vital para la salud general, incluso a pesar del dolor. Pueden ser caminatas, estiramientos, ejercicios específicos con un terapeuta o actividades como yoga o taichí. ¡Y si estas actividades se hacen en grupo, mucho mejor!
2. **Control de tu propio ritmo:** Esta es una habilidad clave. Implica aprender a equilibrar la actividad y el descanso para evitar un sobreesfuerzo que pueda provocar brotes. Es esencial que sepas cómo planificar tu día para que puedas hacer más cosas sin agotarte.
3. **Manejo del estrés y resolución de problemas:** El estrés puede empeorar significativamente el dolor. Aprender técnicas como la respiración profunda, la atención plena o técnicas de relajación puede ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la intensidad del dolor.
4. **El sueño como prioridad:** La falta de sueño empeora el dolor. Desarrollar buenos hábitos de sueño es una habilidad vital de autogestión que impacta directamente en los niveles de energía y sensibilidad al dolor.
5. **Opciones de estilo de vida saludable:** Comer bien, mantenerse hidratado y evitar hábitos como fumar puede reducir la inflamación y mejorar la capacidad del cuerpo para curarse y afrontar el dolor, lo que repercute significativamente en la salud a largo plazo.

Mensajes clave:

Piénsalo de esta manera: tu equipo de atención médica proporciona el mapa y la orientación, pero **tú** eres quien recorre activamente el camino. Las acciones y habilidades que desarrollas y practicas cada día son las que realmente fortalecen la resiliencia y conducen a mejoras duraderas en tu dolor y tu calidad de vida.