

19. ¿Cómo se deben tratar los brotes o "picos" de dolor?

Claudia, de 50 años, había estado bien con su dolor de espalda durante varios meses. Había aprendido a mantenerse activa, dormir mejor y dosificar sus jornadas laborales. Sin embargo, una mañana, después de limpiar la casa y subir la ropa sucia por las escaleras, el dolor volvió a aparecer de repente, agudo y familiar.

Su primera reacción fue de pánico. «*Otra vez no*», susurró. Canceló sus planes para el fin de semana, temiendo que cualquier movimiento pudiera empeorar las cosas. La decepción fue grande; creía que por fin tenía el dolor bajo control, pero se equivocaba. Tumbada en el sofá, repasó mentalmente los últimos días, buscando qué había hecho mal.

A la tarde siguiente, el dolor había remitido un poco, aunque su miedo persistía. Cada vez que sentía una punzada, se quedaba paralizada, escuchando a su cuerpo como si fuera una alarma impredecible. «*Si esto me pasa cada vez que hago algo*», pensó, «¿cómo voy a volver a la normalidad?».

Claudia se sentía atrapada entre dos instintos: descansar por completo hasta que el dolor desapareciera o ignorarlo y seguir adelante. Ninguna de las dos opciones le parecía adecuada. Lo que realmente quería era saber cómo reaccionar, saber qué tipo de actividad era segura y qué podría ayudarle a recuperarse más rápido.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a aplicar medidas prácticas cuando el dolor empeora repentinamente.
- Comprender la diferencia entre el reposo protector y la inactividad completa.
- Entender que los brotes son comunes y manejables en la recuperación a largo plazo.
- Desarrollar la confianza necesaria para ajustar los niveles de actividad de forma segura en lugar de dejar de hacer todo durante un brote de dolor.

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

19.1. ¿Qué hacer durante un brote de dolor?

La clave durante un brote es **ajustar tus actividades, no detenerlas por completo**. Tu objetivo no tiene que ser la eliminación completa del dolor de manera inmediata, sino mantenerte sin que tu dolor empeore. Esto le transmitirá a tu cerebro que puedes moverte sin problema.

Ten en cuenta los siguientes aspectos:

1. **Tu cuerpo es más fuerte de lo que crees.** Aunque duela un poco, moverse generalmente no significa que te estés causando daño o perjuicio. El dolor es una señal y, a veces, puede ser un poco sobreprotector. Escucha a tu cuerpo, pero recuerda que el movimiento a menudo es bueno para ti, aunque sientas algo de dolor mientras estes activo.
2. **Sigue moviéndote, pero más despacio.** Imagina que tu dolor es un obstáculo en el camino y no un muro de ladrillos. No es necesario que pares toda actividad por completo. Sólo tienes que reducir la intensidad e ir con precaución. Recuerda:
 - **Controla tu ritmo.** Esta es una habilidad muy importante. Divide las tareas más importantes (como las tareas del hogar, caminar o incluso vestirse) en partes más pequeñas. Haz un poco, descansa y luego haz un poco más. Por ejemplo, si normalmente caminas durante 20 minutos, durante un brote podrías intentar hacer 2 caminatas más cortas de 5 minutos con un descanso entre ellas.
 - **Reduce la "dosis".** Si habitualmente levantas 10 kilos en el trabajo o en el gimnasio, prueba con 5. Si sueles caminar durante 2 km, reduce a 1. Se trata de hacer algo de actividad, no toda la actividad.
3. **Mantente activo en tu vida diaria.** No se trata solo de ejercicio formal. Las tareas cotidianas también cuentan. ¿Puedes lavar los platos sentado? ¿Puedes estar de pie y estirarte mientras ves la tele? Mantener estas pequeñas actividades ayuda a que el cuerpo se mantenga activo y previene la rigidez y la debilidad.
4. **Siéntete con más control.** Al aprender a adaptar tus actividades, te sentirás más seguro y menos indefenso durante los brotes de dolor. Sabrás que tienes herramientas para gestionarlo, lo que puede reducir tus preocupaciones y mejorar tu estado de ánimo. Con el tiempo, esto fortalece tu resiliencia.



Mensajes clave:

Durante un brote de dolor, lo mejor que puedes hacer es **adaptarte, no detenerte**. Sigue moviéndote con comodidad, divide las tareas en partes más pequeñas y concéntrate en lo que puedes hacer. Además, puedes reflexionar sobre los desencadenantes de ese brote de dolor. Este enfoque inteligente te ayudará a mantener la fuerza, reducir el miedo y a retomar tus actividades habituales lo antes posible.