



Estrategias de Afrontamiento del Dolor Crónico

Psicóloga: Marta Siqueira Brito



Índice

1. Dolor crónico
2. Estrategias de afrontamiento
3. Tipos de afrontamiento
4. Comparación y elección de estrategia
5. Estrategias físicas y conductuales
6. Estrategias Psicológicas
7. Conclusión
8. Referencias Bibliográficas

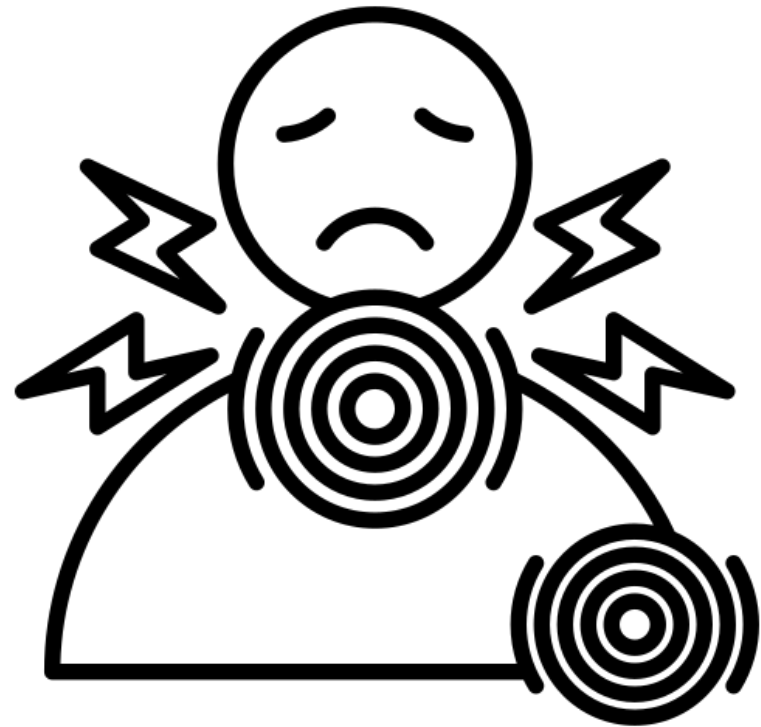
1. Dolor Crónico

Definición:

Dolor persistente durante un período prolongado (**más de 3 a 6 meses**), o que se mantiene después de que la lesión o enfermedad que lo causó haya sanado.

Suele persistir **sin una causa clara**.

Puede ser **constante o intermitente** y puede variar en intensidad.

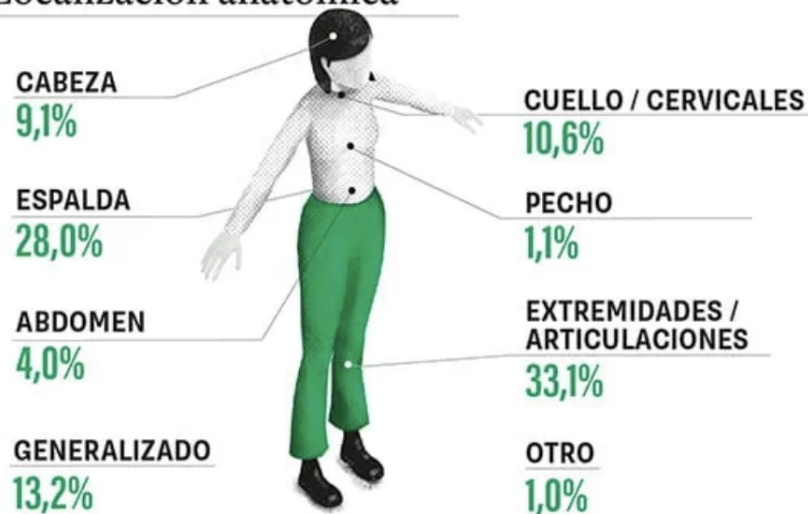


Tipos de Dolor Crónico

Ejemplos:

Artritis, Fibromialgia, Dolor de espalda crónico, Neuropatías, Migrañas

Localización anatómica



Impacto en la salud mental

22,2%
de los pacientes
padecen **DEPRESIÓN**

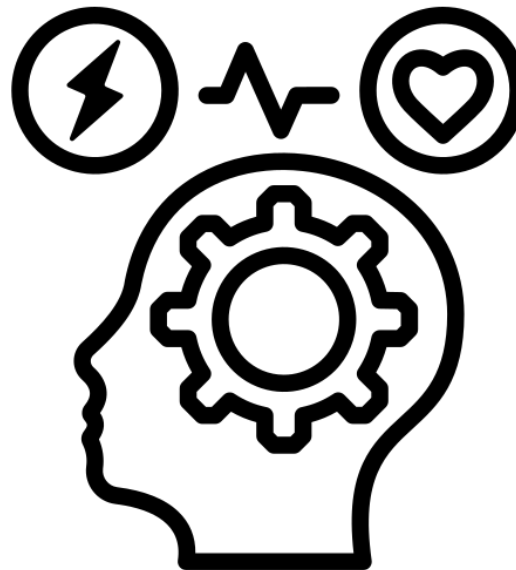
27,6%
de los pacientes
padecen **ANSIEDAD**

FUENTE: Fundación Grünenthal y Observatorio del Dolor de la Universidad de Cádiz

Impacto en la vida diaria

Social:

aislamiento, problemas laborales, impacto en las relaciones personales, reducción en la participación de actividades de ocio



Psicológico:

estrés y ansiedad, depresión, pérdida de la autoestima, impacto en la salud mental a largo plazo

Físico: disminución de la movilidad, fatiga crónica y problemas de sueño

2. Estrategias de afrontamiento

¿Qué son?

Son **métodos y habilidades para manejar** el estrés, la adversidad, el **dolor o situaciones difíciles**.

Varían según la persona y el contexto y pueden ser más o menos efectivas dependiendo de la situación.

Objetivos

- Mejorar la **resiliencia emocional**
- **Reducir el estrés y la ansiedad**
- Promover una **mayor satisfacción personal**



3. Tipos de Afrontamiento

Activo o Centrado en el Problema

Se busca **resolver la causa del problema** o reducir su impacto.

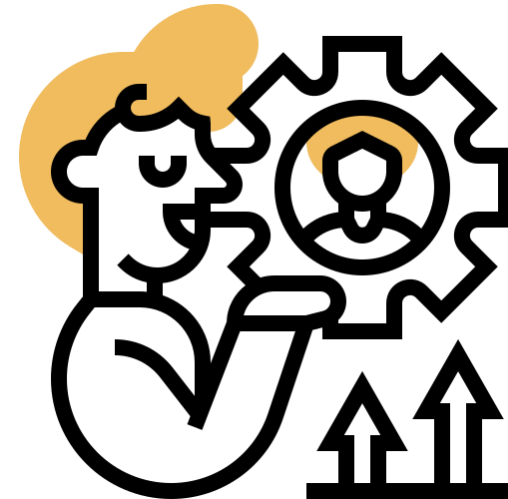
Es **útil en situaciones controlables**: permite reducir el estrés y modificar las circunstancias que lo generan.

Ejemplos:

- Planificación
- Búsqueda de soluciones
- Toma de decisiones
- Establecimiento de metas

Ventajas:

- Empoderamiento y resiliencia
- Reducción de estrés a largo plazo
- Desarrollo de habilidades



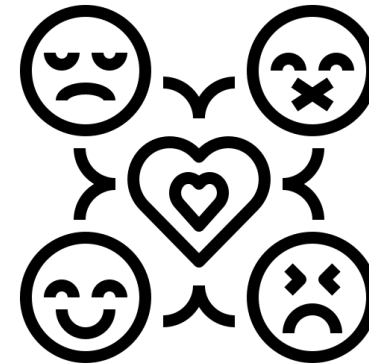
3. Tipos de Afrontamiento

Pasivo o Centrado en la Emoción

Busca **regular las emociones** que provoca una situación problemática, **sin intentar cambiar la situación en sí.**

Ayuda a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional en el corto plazo.

Este enfoque es **útil en situaciones que no se pueden controlar** o modificar.



Técnicas:

- Aceptación
- Revaluación positiva
- Apoyo social

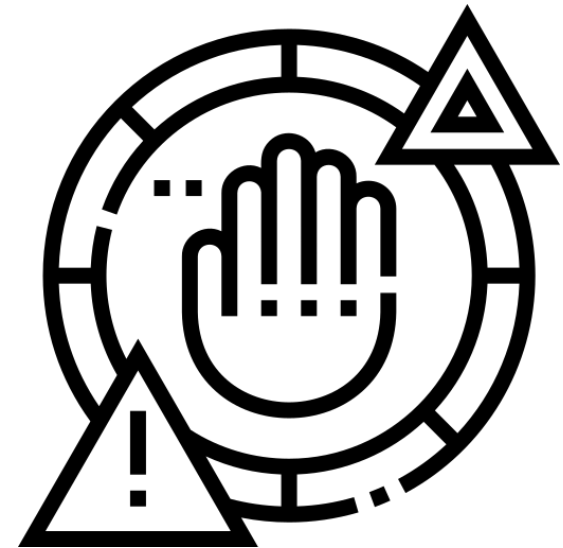
3. Tipos de Afrontamiento

Afrontamiento de Evitación

Se intenta esquivar, **ignorar o posponer el enfrentamiento** directo con la situación problemática.

Ejemplos: evitar pensamientos sobre el tema, retrasar la toma de decisiones o distraerse con otras actividades.

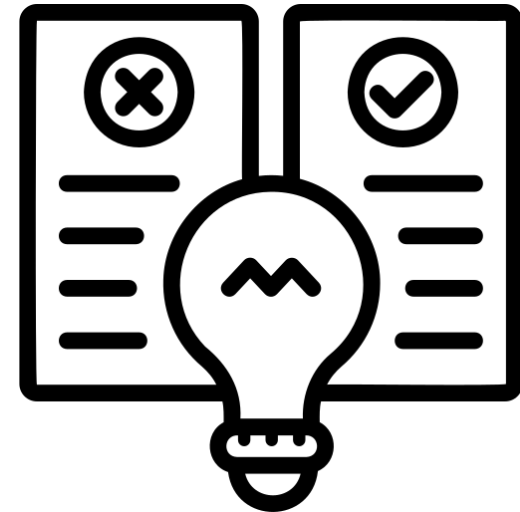
Aunque puede reducir temporalmente el malestar, **a largo plazo suele ser ineficaz** y puede empeorar el estrés.



4. Comparación y Elección de Estrategia

Depende de la situación y de los recursos personales de cada persona, aunque el **afrentamiento activo** suele ser más **beneficioso en la mayoría de los casos.**

En situaciones **incontrolables**, algunas formas de **afrentamiento pasivo**, como el descanso o la distracción temporal, pueden ser útiles para **aliviar el estrés o el dolor en el momento.**



5. Estrategias físicas y conductuales

Ejercicio Físico Adaptado

Tipos de ejercicios:

- Caminadas
- Estiramientos
- Yoga
- Tai Chi



Beneficios:

- Mejorar la movilidad
- Diminuir el estrés
- Mejorar la calidad de sueño
- Aumentar la sensación de bienestar
- Reducir el dolor

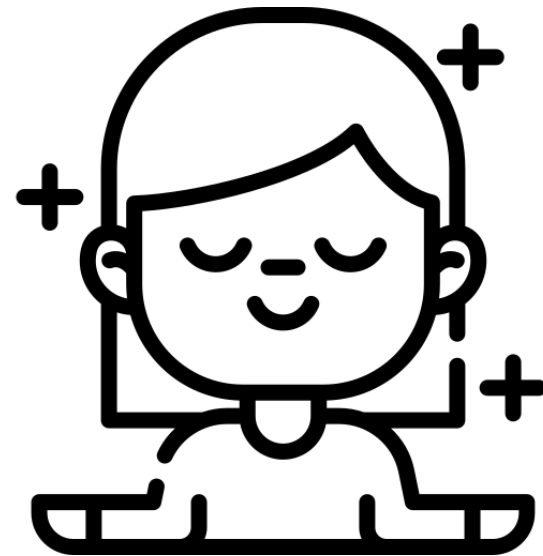
Es importante que la implementación de actividades físicas sea gradual.

5. Estrategias físicas y conductuales

Técnicas de Relajación y Respiración

Métodos de **afrentamiento pasivo** para situaciones que no se pueden controlar:

- **Respiración** diafragmática
- **Meditación** guiada
- **Relajación** muscular progresiva



5. Estrategias físicas y conductuales

Medicamentos y Terapias Complementarias

- Analgésicos, relajantes musculares, antidepresivos, cremas y parches tópicos,
- Terapia de calor/frío
- Fisioterapia
- Masajes terapéuticos
- Acupuntura

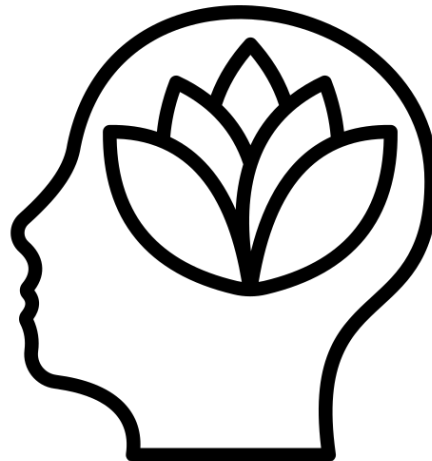


Se suele **combinar medicamentos con terapias complementarias**, ajustándose a las necesidades específicas de cada persona para maximizar el alivio y mejorar la calidad de vida.

6. Estrategias Psicológicas

Mindfulness y Aceptación

Mindfulness, o atención plena, es la práctica de **enfocar la atención en el momento presente** de manera **consciente, intencional y sin juzgar**. Observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin intentar cambiarlos.



Beneficios:

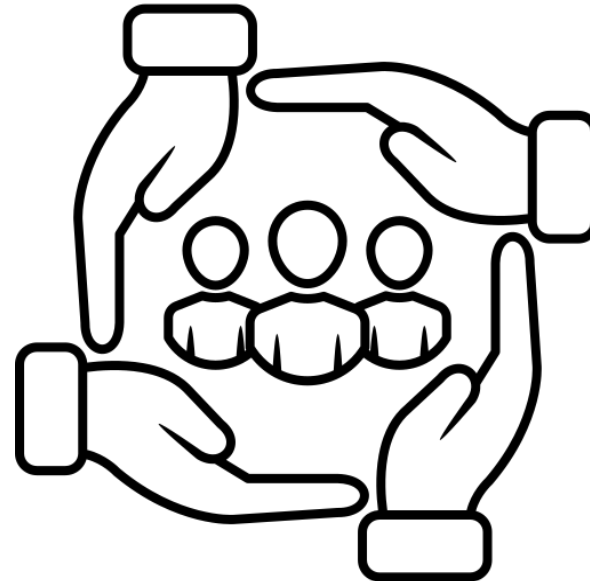
- Reduce de la percepción del dolor
- Disminuye de la ansiedad y estrés
- Mejora la regulación emocional
- Mejora la calidad de vida y bienestar general
- Mejora los patrones de sueño
- Fomenta la resiliencia y la adaptación

6. Estrategias Psicológicas

Red de Apoyo Social y Emocional

La **conexión con otras personas** es **fundamental** para el **bienestar emocional**. Nos proporcionan:

- Sentido de pertenencia
- Validación emocional
- Reducción del estrés y ansiedad
- Alivio de sentimientos de soledad
- Aumento de la autoestima y la resiliencia
- Mejor capacidad de enfrentar dificultades



6. Estrategias Psicológicas

Terapia Cognitivo Conductual

- Ayuda a cambiar pensamientos negativos sobre el dolor
- Identifica y cuestiona creencias no realistas o catastróficas
- Sustituye estos pensamientos por otros más realistas y constructivos
- Introduce estrategias de afrontamiento activas
- Reduce la ansiedad y el estrés asociados al dolor
- Mejor calidad de vida



7. Conclusión

Es importante **conocer los recursos y herramientas** que tienes para enfrentarte al dolor crónico.

Es necesario un **enfoque integral** que combine estrategias farmacológicas, actividad física y terapias complementarias.

El **mindfulness** y la **terapia cognitivo conductual** son esenciales para cambiar la percepción del dolor, reducir pensamientos negativos y promover una aceptación más saludable.

Mantener **conexiones sociales** y recibir **apoyo emocional** mejora el bienestar general y la resiliencia frente al dolor.

Con este enfoque **buscamos reducir la intensidad** y el **impacto emocional del dolor**, además de **mejorar la calidad de vida** y la **capacidad para disfrutar** de las experiencias diarias.

8. Referencias Bibliográficas

Cid, J., Acuña, J. P., de Andrés, J., Díaz, L. y Gómez-Caro, A. (2014). ¿Qué y cómo evaluar al paciente con dolor crónico? *Revista Médica Clínica Las Condes*, 25(4), 687-697.

Fundación Grünenthal. (2022). *Barómetro del dolor crónico en España 2022. Análisis de la situación del impacto de dolor crónico a nivel nacional*.

<https://www.fundaciongrunenthal.es/fundacion/con-la-ciencia/barometro-dolor-cronico-espana-2022>

Guerra de Hoyos, J. A., Cabeza, R., Cáliz, R. A., Domínguez, J. C., García, I., Lubian, M., Luque, A., Pérez, R., Ras, J. Rodríguez, J., Sánchez, J. y Sanz, R. (2014). *Proceso asistencial integrado del dolor crónico no oncológico*. Consejería de Igualdad Salud y Políticas Sociales, Junta de Andalucía.

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af1956f88676_dolor_cronico_julio_2014.pdf

Ramírez-Maestre, C., Esteve, R. y López-Martínez, A. E. (2004). El dolor crónico desde la perspectiva psicológica. En J. Gil Roales (dir.), *Psicología de la salud: aproximación histórica, conceptual y aplicaciones* (pp. 435-461). Pirámide.

Rivera, J., Pastor, M. A. y Gusi, N. (2009). *Guía de ejercicios para personas con fibromialgia*. Asociación Vasca de Divulgación de Fibromialgia. <https://www.fibro.info/guiaejercicios.pdf>



Muchas gracias por
vuestro interés