



Entender el Dolor y el Sufrimiento

El dolor físico es consecuencia de distintos factores fisiológicos y psicológicos que representan una reacción de estímulo y respuesta a través del sistema nervioso central. El sufrimiento es lo que ocurre cuando luchamos contra el dolor negándolo, juzgándolo, discutiéndolo o pronosticándolo. Cuando sufrimos dolor crónico, nuestro mundo empieza a encogerse. Ya no disfrutamos de las cosas que antes nos gustaban y nos resulta más difícil estar rodeados de otras personas.

Estos cambios pueden conducir a menudo a la depresión e incluso a la desesperación, algo muy común entre las personas que padecen dolor crónico. El elemento secreto que se esconde detrás de lo mucho que sufrimos por experiencias dolorosas se

centra en la forma en que pensamos en el dolor y el significado que le damos en nuestra conversación personal. Nuestra percepción e interpretación del dolor puede alimentar nuestro sufrimiento en un círculo vicioso: el dolor provoca estrés y ansiedad, que liberan sustancias químicas adicionales en el cerebro que aumentan el dolor, lo que puede conducir a sentimientos de desesperanza e impotencia. Existen muchos métodos para controlar el dolor, como medicamentos, la fisioterapia e incluso la cirugía; pero entre todos ellos, aprender a controlar nuestros pensamientos sobre el dolor es una de las formas más eficaces para mejorar la calidad de vida sin sufrir efectos secundarios.

Si padeces dolor crónico, pregúntale a tu médico por la Terapia Cognitivo-Conductual o la Terapia de Aceptación y Compromiso para el tratamiento del dolor.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental