

EBOOK

Comprendiendo y afrontando el dolor persistente

El dolor es real. Tu historia importa



www.fenixfisioterapia.com

ANTES DE EMPEZAR

No eres un diagnóstico: eres una persona con una historia

Si llevas tiempo conviviendo con dolor, quizá hayas probado tratamientos, realizado pruebas o recibido explicaciones que no terminan de encajar con lo que estás viviendo. Es posible que el dolor haya cambiado tus rutinas, tu descanso, tus relaciones o la confianza que tenías en tu cuerpo.

Esta guía parte de una idea fundamental: el dolor que sientes es real. No necesitas demostrarlo ni justificarlo para que merezca atención. Comprenderlo no significa restarle importancia, sino explorar más opciones para abordarlo.

¿Qué es el dolor persistente?

El dolor es una experiencia sensorial y emocional. Puede estar relacionado con un daño tisular real o potencial. Según la enfermera McAffery, definía el dolor como "todo lo que siente una persona cuando dice que tiene dolor" y pensamos que es así.

Hablamos de dolor crónico o persistente cuando dura o reaparece durante más de tres meses. Puede mantenerse después de que una lesión aparentemente haya sanado, cobrando importancia otros factores a los que nunca se les suele prestar atención.

En la experiencia del dolor pueden interactuar factores biológicos, psicológicos y sociales. Su importancia varía en cada persona, por lo que es necesaria una valoración individualizada.

¿Para qué puede servirte?

- Ayudar a que entiendas por qué llevas tanto tiempo así.
- Reconocer factores que pueden influir en tu experiencia.
- Entender por qué una valoración no se limita a una zona del cuerpo o a una prueba.
- Conocer cómo puede ayudarte una fisioterapia individualizada y centrada en tus objetivos.
- Explorar cómo recuperar actividades significativas con apoyo profesional.

No tienes que descubrir por tu cuenta qué te ocurre.

Si convives con dolor persistente, un fisioterapeuta con formación específica en este ámbito puede ayudarte a comprender tu situación y explorar opciones de tratamiento. Según tus síntomas y antecedentes, puede ser necesario coordinar la atención con otros profesionales sanitarios.

01 · COMPRENDER EL DOLOR

Cuando el dolor se mantiene, hay que mirar más allá de su origen inicial

El dolor es real y merece una atención integral e individualizada. Cuando llevas mucho tiempo conviviendo con él, puede que la causa que lo desencadenó siga siendo relevante, pero no siempre explica por sí sola todo lo que estás viviendo hoy.

Si las pruebas y los tratamientos centrados en ese posible origen no están ayudando lo suficiente, no significa que tu experiencia no tenga explicación ni que no haya opciones. Puede ser el momento de explorar otras variables que también influyen en el dolor y en cómo te limita.

¿Qué más merece atención?

- Cómo descansas y cómo está tu sueño.
- Qué actividades has reducido o dejado de hacer.
- Cómo influyen el estrés, las preocupaciones y las experiencias previas.
- Qué ocurre en tu entorno, en el trabajo, en tus relaciones y las distintas explicaciones que te han dado para definir tu problema.

La valoración no busca descartar automáticamente una causa física. Busca comprender el conjunto de factores relevantes en tu caso y decidir contigo qué pasos pueden tener sentido.

El dolor no siempre se explica por una única variable.

Si lo que has probado no está funcionando, podemos ampliar la mirada y valorar otras vías de abordaje.



02 · LA ALARMA PROTECTORA

El sistema de alarma: protegerte, no medir el daño

Imagina una alarma de humo. Su función es avisarte de una posible amenaza, pero el sonido no indica por sí solo cuánto humo hay ni explica exactamente qué ha activado la alarma.

El sistema del dolor cumple una función protectora. El sistema nervioso integra información del cuerpo junto con la atención, las experiencias, las expectativas y el contexto. A partir de esa valoración puede producir dolor para impulsar una respuesta de protección.

En una lesión reciente, el dolor puede ayudarte a proteger la zona mientras se recupera. En algunas situaciones persistentes, el sistema de alarma puede volverse más sensible y responder con mayor intensidad ante estímulos que antes resultaban tolerables.

Qué conviene recordar

- El dolor es real, pero no funciona como un medidor perfecto del daño.
- Dos personas con hallazgos similares pueden experimentar niveles de dolor distintos.
- Una prueba de imagen aporta información, pero no explica por sí sola toda la experiencia.
- Esta explicación no descarta una lesión, enfermedad u otra causa que necesite atención médica.

La metáfora de la alarma ayuda a comprender algunas experiencias de dolor, pero no explica por sí sola todos los casos ni sustituye una evaluación clínica.

03 · EL CONTEXTO TAMBIÉN CUENTA

Un mismo cuerpo, distintas circunstancias

La experiencia del dolor no aparece aislada de lo que ocurre a tu alrededor. El contexto puede influir en cómo te sientes, en la sensación de amenaza y en la respuesta protectora. Esto no significa que tú provoques el dolor ni que dependa únicamente de tu actitud.

DESCANSO Y ESTRÉS

Dormir mal, vivir bajo presión o no disponer de tiempo para recuperarse puede hacer más difícil gestionar el día a día.

ESTADO FÍSICO

Lesiones previas, otras enfermedades, fatiga o una carga de actividad difícil de gestionar pueden ser relevantes.

ATENCIÓN Y EXPECTATIVAS

Vigilar continuamente una zona o anticipar que un movimiento será peligroso puede aumentar la sensación de amenaza.

EXPERIENCIAS Y ENTORNO

Aprendizajes previos, mensajes recibidos, apoyo social, condiciones laborales y recursos disponibles también pueden influir.

Por eso, una atención integral empieza escuchándote: qué te preocupa, qué has dejado de hacer y qué te gustaría recuperar. No se trata de pensar en positivo, ignorar síntomas o buscar culpables; se trata de identificar qué está influyendo en tu caso y qué puede ser útil y realista.

Estos factores son piezas que pueden ayudarnos a comprenderlo y a decidir cómo abordarlo.

04 · CUANDO EL DOLOR SE MANTIENE

La sensibilidad puede cambiar

En algunos cuadros de dolor persistente, el sistema nervioso puede experimentar cambios en su forma de procesar la información. La respuesta protectora puede activarse con más facilidad o mantenerse durante más tiempo.

La sensibilización central es uno de los conceptos clínicos relacionados con estos cambios, pero no explica por sí sola todos los casos. No podemos concluir que una persona la presenta solo porque lleve mucho tiempo con dolor: es una posibilidad que debe valorarse junto con los síntomas, los antecedentes y otras explicaciones clínicas.

Algunas experiencias que pueden aparecer

- Molestias que persisten más tiempo del esperado o que fluctúan.
- Sensibilidad elevada ante estímulos cotidianos o actividades que antes resultaban más fáciles.
- Dolor en varias zonas, cansancio o sueño poco reparador.
- Mayor preocupación o protección ante movimientos que se han asociado con dolor.

Que el sistema de alarma esté más sensible no significa que el dolor sea imaginario. La evaluación individual ayuda a comprender qué mecanismos pueden estar implicados y qué abordaje tiene sentido.



05 · VALORACIÓN

Queremos comprender tu dolor, pero también cómo afecta a tu vida

No nos fijamos únicamente en cuánto te duele o en cómo te mueves. Queremos conocer cómo comenzó el dolor, cómo ha evolucionado, qué has probado y, sobre todo, qué limitaciones está generando en tu día a día.

Durante la valoración hablaremos de distintos ámbitos de tu vida:

01

TU DÍA A DÍA

Qué tareas te cuestan, qué actividades has dejado de hacer y qué te gustaría recuperar.

02

DESCANSO Y ENERGÍA

Cómo duermes, cómo te afecta el cansancio y cómo te encuentras a lo largo del día.

03

RELACIONES Y TRABAJO

Cómo influye el dolor en tus relaciones sociales, sexuales, familiares y laborales.

04

MOVIMIENTO Y SÍNTOMAS

Qué movimientos o actividades te limitan, cómo varían los síntomas y qué pruebas o tratamientos has realizado.

05

CONTEXTO Y OBJETIVOS

Qué preocupaciones, experiencias o circunstancias pueden influir y qué cambio sería importante para ti.

Esta información nos ayuda a construir un abordaje más específico y adaptado a ti. No hay una receta universal: el plan se decide contigo y puede coordinarse con otros profesionales sanitarios cuando sea necesario.



06 · NUESTRO OBJETIVO

Que el dolor no gobierne tu vida

Convivir con dolor persistente puede hacer que muchas decisiones giren alrededor de lo que duele: qué puedes hacer, qué evitas, qué te preocupa o qué planes dejas para otro momento.

Nuestro principal objetivo no es decirte que ignores el dolor ni prometer que desaparecerá. Queremos acompañarte para que comprendas mejor lo que te ocurre y dispongas de herramientas para afrontarlo, recuperar actividades importantes y tomar decisiones con mayor autonomía.

La meta es que tú vuelvas a llevar las riendas

- Recuperar, paso a paso, actividades que son importantes para ti.
- Entender mejor tus síntomas y saber qué recursos puedes utilizar cuando fluctúan.
- Ganar confianza y autonomía sin que cada decisión dependa únicamente del dolor.
- Construir objetivos realistas que tengan sentido en tu vida.

El proceso es individual. Revisaremos contigo cómo respondes, qué va cambiando y qué necesitamos adaptar. Avanzar no siempre significa tener menos dolor de inmediato: también puede significar recuperar espacio para vivir.

No queremos que el dolor sea el protagonista de tu historia. Queremos ayudarte a que puedas afrontarlo y que tu vida vuelva a ocupar el centro.

07 · CÓMO VALORAR EL PROGRESO

Que tu vida vuelva a ocupar más espacio

La intensidad del dolor es una información útil, pero no es la única forma de valorar el progreso. Puede haber cambios importantes antes de que el dolor disminuya de forma clara.

Ejemplos de objetivos que podéis acordar

- Caminar hasta un lugar que ahora evitas.
- Retomar una afición o un encuentro social.
- Realizar tareas cotidianas con más autonomía o menos temor.
- Dormir con una rutina más estable o disponer de más energía.
- Recuperar confianza en un movimiento o actividad concreta.
- Comprender mejor los síntomas y saber qué hacer cuando fluctúan.

Los objetivos deben tener sentido para ti y revisarse durante el proceso. El progreso no siempre es lineal: un día difícil no borra lo que has avanzado; puede ayudarnos a aprender y adaptar el plan.

¿Qué puedes traer a la primera consulta?

- Un resumen de cuándo empezó el dolor y cómo ha cambiado.
- Informes o pruebas que consideres relevantes, si los tienes.
- Una lista breve de las actividades que más te limitan.
- Las dudas que te gustaría resolver y los objetivos que te importan.

No necesitas preparar una historia perfecta ni recordar cada detalle. Podemos construirla juntos durante la valoración.

08 · DAR EL PRIMER PASO

No tienes que resolverlo todo hoy

Sabemos que el dolor persistente no es fácil de gestionar. Si lo fuera, no afectaría a tantas personas en todo el mundo: algunas estimaciones sitúan su prevalencia cerca de un tercio de la población, aunque las cifras varían según cómo se mida.

También sabemos que el proceso puede ser lento y complejo, y que no existe un plazo igual para todo el mundo. No podemos prometer un resultado concreto, pero sí escucharte, valorar tus necesidades y acompañarte para encontrar herramientas que te ayuden a afrontar el dolor y recuperar actividades importantes.

Tu dolor es real. Tu historia importa.

Vamos a estar ahí para acompañarte, guiarte y ayudarte durante el proceso, con un abordaje individualizado y objetivos acordados contigo.

09 · NUESTRO ABORDAJE

Una forma específica de abordar el dolor persistente

El dolor persistente es complejo y puede ser difícil de gestionar. Por eso, la fisioterapia para este tipo de dolor no consiste en aplicar las mismas técnicas a todo el mundo: requiere una valoración individual y formación específica para decidir qué herramientas utilizar y cuándo hacerlo.

El movimiento puede ayudar, pero no se trata simplemente de “hacer ejercicio” ni de moverse por moverse. Importan el momento, la forma, la dosis y el sentido que tiene para cada persona.

PNE+: un abordaje combinado

En Fénix utilizamos la denominación PNE+ para describir un enfoque que puede combinar:

- **Educación terapéutica.** Comprender el dolor, resolver dudas y adquirir herramientas para interpretar los síntomas con mayor seguridad.
- **Ejercicio terapéutico.** Recuperar progresivamente la capacidad física, la confianza en el movimiento y las actividades importantes para cada persona.
- **Terapia manual,** cuando esté indicada. Puede utilizarse como complemento dentro de un plan más amplio, según la situación clínica y las preferencias del paciente.

Estas herramientas se seleccionan según tu historia, tus necesidades y tus objetivos; no todas son necesarias para todas las personas.

¿Qué significa para ti?

- Primero, escuchar tu historia y comprender qué está manteniendo o condicionando el problema.
- Después, decidir contigo qué estrategias pueden ser útiles en tu caso y en qué momento.
- Revisar la respuesta y adaptar el plan, en lugar de seguir una receta fija.

Este enfoque se relaciona con la educación en neurociencia del dolor, un campo con importantes referentes internacionales, entre ellos equipos de investigación y práctica clínica en Australia. La elección del abordaje siempre debe partir de una valoración individual.

¿Qué ocurre en la primera sesión?

Necesitamos escuchar tu historia con amplitud, conocer cómo afecta a tu vida y, cuando proceda, completar cuestionarios y pruebas específicas. Por la complejidad de algunos casos, la primera sesión puede alargarse y quizá no dé tiempo a realizar un tratamiento específico. La valoración es una parte fundamental del proceso.

10 · EL PROFESIONAL

Ángel de Blas

FISIOTERAPEUTA · COORDINADOR DEL ÁREA DE DOLOR PERSISTENTE

Ángel es graduado en Fisioterapia por la Universidad Europea Miguel de Cervantes y coordina el área de dolor persistente en Fénix Fisioterapia. Su trabajo se centra en comprender cada caso de forma global y en diseñar, junto a la persona, un abordaje adaptado a sus necesidades y objetivos.

Formación especializada

- Máster en Fisioterapia Avanzada en el Tratamiento del Dolor.
- Máster en Investigación de Ejercicio en Poblaciones Especiales.
- Formación como Experto en Estrategias de Afrontamiento Activo para el Dolor.
- Formación complementaria en terapia manual, ejercicio terapéutico, control motor y punción seca.

Formación continua y razonamiento clínico

Desde que terminó la carrera, Ángel ha mantenido una formación continua en el abordaje del dolor, con aprendizaje en entornos especializados como la Universidad La Salle de Madrid y la Unidad de Afrontamiento Activo de Valladolid. Continúa actualizándose en estrategias y herramientas clínicas para acompañar a personas con dolor persistente.

Su forma de trabajar

Su prioridad es escuchar tu historia, comprender cómo el dolor afecta a tu vida y valorar qué factores pueden estar influyendo. A partir de ahí, trabaja contigo para establecer objetivos realistas y elegir estrategias que tengan sentido para tu situación, revisando el proceso y adaptándolo cuando sea necesario.

“El objetivo es que el dolor no dirija tu vida: que tengas herramientas para afrontarlo y puedas recuperar autonomía y actividades importantes para ti.”



VUELVE A SENTIRTE BIEN

SALUD

Oncología, dolor persistente, suelo pélvico, TAP y fisioterapia dermatofuncional.

EJERCICIO

Entrenamiento personal, TAP, FITAP, hipopresivos y máquinas de pilates.



Sesiones individuales



Entrevista Completa



Asesoramiento Personalizado



Honestidad con el paciente



Valoración Integral



Amplio horario



www.fenixfisioterapia.com

605 973 833

Paseo Hospital Militar 11, Valladolid