

Educación Terapéutica y Factores Psicosociales

Educación Terapéutica y Dolor

Video-Artículo



La Educación Terapéutica en el dolor es una modalidad de intervención sanitaria que tiene como objetivo cambiar las concepciones y creencias, y en consecuencia las conductas poco beneficiosas, que presentan en muchas ocasiones las personas con dolor persistente.

Con ello buscamos, tanto mejorar la comprensión de aspectos relacionados con la experiencia dolorosa, como reducir los factores que influyen directamente en el mantenimiento del dolor. Dichos factores son los llamados factores psicosociales.

¿Entonces, A QUÉ NOS REFERIMOS CON FACTORES PSICOSOCIALES? Cuando hablamos de factores psicosociales nos referimos a aquellas variables externas o internas que son capaces de modificar nuestra conducta y cambiar nuestra respuesta ante la presencia de dolor mantenido. Estamos por tanto ante un proceso de aprendizaje. Podemos agrupar los factores psicosociales que acabamos de nombrar en dos grupos, el primero engloba los aspectos cognitivos y el segundo los aspectos emocionales.

Existen múltiples aspectos cognitivos, entre los principales se incluyen las creencias erróneas, las cuáles tomamos por ciertas pero realmente no lo son, como por ejemplo cuando pensamos que

nos va a doler la cabeza porque ha cambiado el tiempo.

También formado parte de los aspectos cognitivos encontramos las expectativas, que tenemos tanto de un tratamiento que vamos a recibir como del proceso de recuperación y cosas que van a influir en el efecto terapéutico.

Finalmente encontramos los pensamientos negativos, en concreto, el pensamiento catastrófico, el cual se define como la tendencia a magnificar el dolor que sentimos, de manera que cuando tenemos dolor pensamos que:

- o "Nunca se me va a pasar este dolor"
- o "me pregunto si podría haber algo más grave"
- o "siento que no aguanto más con este dolor"

Y este tipo de pensamientos van a influir sobre nuestra percepción dolorosa.

Por otro lado, dentro de los aspectos emocionales, los principales factores psicosociales en las personas con dolor mantenido son:

El ESTRÉS, el cual es un estado de tensión física o emocional debido a una situación de elevada exigencia. Cuando la reacción de ESTRÉS es continua influye sobre la Intensidad de dolor.

Otro factor muy importante es el miedo a movernos o a realizar determinados gestos que creemos que nos provocarán dolor o que

nos pueden provocar una lesión; esto se denomina KINESIOFOBIA. También encontramos la ANSIEDAD, que es la anticipación aprensiva de un futuro peligro, por ejemplo "si pensamos que algo va a salir mal, saldrá mal"...

Finalmente, de la mano de la ansiedad va otro factor emocional denominado DEPRESIÓN.

La DEPRESIÓN se define como una enfermedad, caracterizada por una baja autoestima, una pérdida de interés y un bajo estado anímico, que puede provocar cambios en nuestra conducta y en nuestro afrontamiento del dolor.

Ante la presencia de estos factores psicosociales, nuestra conducta ante el dolor persistente puede cambiar de forma

negativa aprendiendo concepciones erróneas, asumiendo falsas creencias, aumentando nuestro nivel de estrés u optando por un afrontamiento del dolor mediante estrategias pasivas como el reposo absoluto o la hiper-medicación.

Como conclusión, la Educación Terapéutica es una magnífica herramienta de tratamiento, eficaz y necesaria para disminuir la influencia de los factores psicosociales, mejorando de esta forma tanto los aspectos cognitivos como los emocionales, permitiendo al paciente con dolor mantenido apostar por conductas funcionales que mejoren su afrontamiento del dolor persistente.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

Turk DC, Okifuji A. Psychological factors in chronic pain: evolution and revolution. *J Consult Clin Psychol.* 2002;70(3):678–90.

Peres MFP, Lucchetti G. Coping strategies in chronic pain. *Curr Pain Headache Rep.* 2010;14:331–8.

Linton SJ, Shaw WS. Impact of Psychological Factors in the Experience of Pain. *Phys Ther.* 2011;91(5):700–11.

McGrath PA. Psychological aspects of pain perception. *Arch Oral Biol.* 1994;39 Suppl:55S – 62S.

Fuente del vídeo: vídeo de NeuroRehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

Autores: Luis Suso Martí y Ferran Cuenca Martínez

Para citar este artículo: Suso L, Cuenca-Martínez F. Educación Terapéutica y Factores Psicosociales. *NeuroRehab News* 2017 nov; 2 (1): e0023

Edición: Alba París Alemany y Juan Manuel García Bechler



Luis
Suso
Martí