

# 1. El dolor

¿Qué es el dolor?

¿Por qué siento dolor?



Actualizado: Agosto 2016

Página 2

¿Qué es el dolor?

Nadie quiere tener dolor pero todo el mundo lo ha sufrido en algún momento de su vida, en definitiva el dolor acompaña a la historia de la humanidad desde sus inicios y seguirá con ella a lo largo de su historia.

Cada persona aprende el significado de la palabra dolor a través de su propia experiencia personal; tiene múltiples causas, se manifiesta en cualquier parte del cuerpo, acompaña a muchísimas enfermedades y presenta variadas interrelaciones con aspectos psicológicos y culturales (el dolor es para muchos un camino hacia el fortalecimiento espiritual, una prueba; mientras que para otros es sufrimiento, destrucción, desmoronamiento físico y fundamentalmente espiritual).

La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) **define el dolor** como: *“Una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a una lesión tisular (de tejidos) real o potencial, o descrita como la ocasionada por dicha lesión”*.

Esta definición nos aclara que:

- ⇒ El dolor es una experiencia y no una mera sensación; por lo tanto es una experiencia individual que se traduce en un conjunto de emociones que confiere al dolor su carácter único y personal.
- ⇒ No es necesaria la presencia de una lesión real para que aparezca el dolor. Muchas personas refieren dolor en ausencia de daño tisular o causa conocida (pero no quiere decir que se lo esté inventando— lo analizaremos en otro boletín)
- ⇒ Asocia al dolor con las manifestaciones sintomáticas de una enfermedad específica.

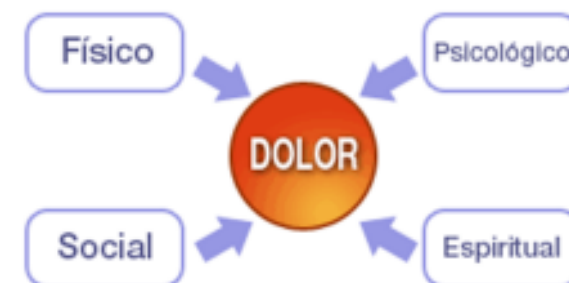


Fig. 1

## ¿Por qué siento dolor?

Lo normal es que el dolor se manifieste cuando nuestro sistema de alarma corporal alerta a nuestro cerebro de un peligro en nuestros tejidos; así que **el dolor es una señal de alarma que nos protege inicialmente.**



Una vez activada esta señal de alarma, el dolor, todos nuestros sistemas corporales y todas las respuestas que se producen tienen como objetivo la protección y curación.

El principal problema sucede en el dolor que ya no deberíamos sentir pero por el contrario seguimos percibiéndolo. Por norma general, si el dolor ha durado mucho más de lo que se esperaba puede llegar a convertirse en un dolor crónico (Los diferentes tipos de dolor lo exponemos en el boletín "tipos de dolor").

En ocasiones el dolor mantenido responde a un cambio persistente en nuestros tejidos, como una artritis por ejemplo, pero en otras ocasiones es consecuencia de una alteración o cambio en el propio sistema de alarma (Ej, lesión en los nervios).

El nivel de dolor que pueden sufrir cada individuo con la misma lesión depende de muchos factores, como vemos en la Fig.1. Algunos pueden sufrir enormemente, mientras que otros ni siquiera sienten el dolor. Algunas personas parecen más predispuestas al dolor, mientras que otras parecen ser inmunes.



**MTC Dolor** [MTCDOLOR](http://www.mtcdolor.es)  
INTEGRACIÓN - PARTICIPACIÓN

<http://www.mtcdolor.es/recursos-pacientes/>

Una página web dedicada a aportar información sobre el dolor tanto al profesional de la salud como al paciente. En ella encontrarás documentos, asociaciones, aplicaciones app, videos... dedicados al entendimiento y manejo del dolor.

**PLATAFORMA SinDOLOR** [PLATAFORMA SIN DOLOR](http://www.plataformasindolor.com/)

<http://www.plataformasindolor.com/>

La Plataforma SinDOLOR tiene como objetivo principal mejorar la **atención del paciente con dolor** en España y contribuir a mejorar todos los aspectos que influyen de forma directa e indirecta en la prevención, el diagnóstico, la valoración y el tratamiento del dolor. Con este objetivo se une a la iniciativa universal **para que el tratamiento del dolor sea reconocido como un Derecho Humano.**

Le rogamos tome nota:

La información contenida en estos boletines sólo tiene fines educativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar un programa de salud se debe consultar a un profesional de la salud.



C/ ESPRONCEDA, 353 2º 4ª 08027 BARCELONA

☎ 933 524 368 / 637501073

[info@centrotianfu.com](mailto:info@centrotianfu.com) / [www.centrotianfu.com](http://www.centrotianfu.com)