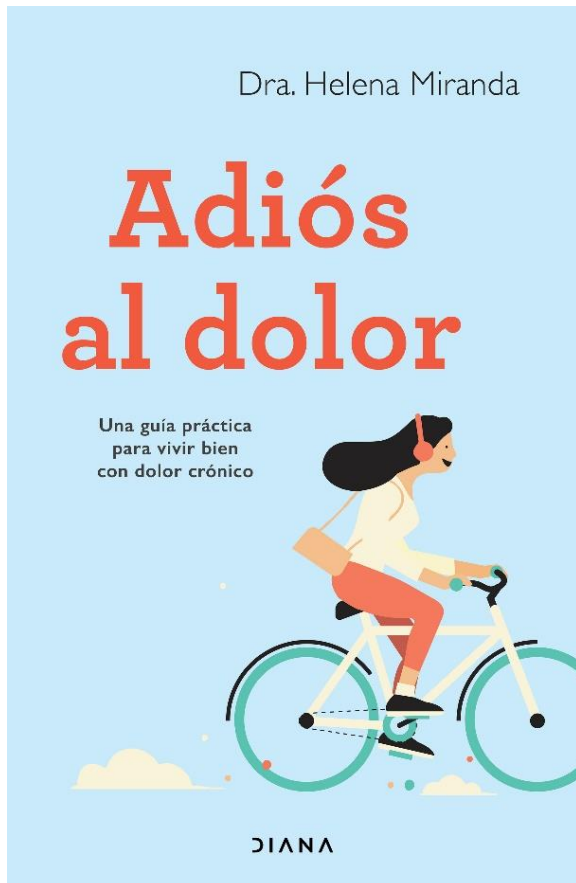


ADIÓS AL DOLOR

Una guía práctica para vivir bien con dolor crónico

HELENA MIRANDA



El dolor crónico es la causa más frecuente de consulta médica –más de 10 millones de personas lo padecen en España–, pero aún sigue rodeado de misterio, confusión y frustración. La mayoría de los medicamentos ayudan a tratar el dolor agudo, aunque su impacto suele disminuir a largo plazo y pueden generar una fuerte dependencia. Sin embargo, hay alternativas de probada eficacia para el tratamiento del dolor crónico que no son fármacos ni causan adicción alguna y, en cambio, presentan innumerables beneficios para la salud física, mental y emocional.

Con una perspectiva doble como médica y paciente de dolor crónico, la doctora Helena Miranda presenta en esta guía una tesis sencilla pero revolucionaria: la clave para superar el dolor no está en luchar para librarse de él, sino en minimizar la sensación de malestar y el impacto que tiene en la vida diaria de quien lo padece. Basándose en los últimos descubrimientos científicos y en su experiencia personal, la doctora Miranda ha preparado un arsenal de herramientas y estrategias terapéuticas que, sin descartar los medicamentos, van mucho más allá para ayudarnos a vivir bien... ¡a pesar del dolor crónico!

Un enfoque revolucionario, práctico y empático escrito por una médica que sufre esta dolencia en primera persona

«Dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad beneficia la salud de muchas maneras. Cuando se descansa bien por la noche, el sistema inmunológico puede combatir los procesos de inflamación del cuerpo, las heridas y otras lesiones de los tejidos se curan mejor, el metabolismo celular es más eficiente y las hormonas trabajan a un ritmo constante. Un buen sueño es especialmente importante para mantener a raya a las hormonas del estrés a pesar del dolor de fondo. Y los procesos mentales también se revitalizan al dormir».

HELENA MIRANDA

La doctora Helena Miranda se ha especializado doblemente en el manejo del dolor crónico: primero como médica y reconocida investigadora del Instituto Finlandés de Salud Laboral, pero también como persona que sufre fuertes migrañas y una ciática incapacitante. Su perspectiva doble de médica y paciente le ha permitido desarrollar una serie de estrategias para vivir mejor con el dolor que dio a conocer públicamente por primera vez en este libro. Tras un éxito arrollador en su Finlandia natal, actualmente se está traduciendo a una decena de idiomas.



© Dorit Salutski

SUMARIO

Prólogo

Prefacio

Introducción: Una nueva manera de entender el dolor

Mi historia personal

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL DOLOR

1. Obtén información de calidad
2. Cuida tu sueño
3. Descubre la importancia del pensamiento positivo
4. No subestimes el poder del contacto físico
5. Haz lo que te gusta
6. Expresa tus sentimientos
7. Come sano
8. Mueve ese cuerpo
9. Experimenta el poder del mindfulness
10. Sigue trabajando y no te rindas
11. Ábrete al amor y al afecto

12. Ten una mascota
13. Controla tu peso
14. Deja de fumar
15. Practica yoga
16. Prueba la acupuntura
17. Despierta la creatividad
18. Considera el uso de medicamentos

ANEXOS

Anexo 1: Cosas en las que puedes influir y cómo afectan al dolor

Anexo 2: Acuerdos laborales

Anexo 3: Lo que necesita de ti la persona que sufre dolor

Referencias bibliográficas

«[A]l permitir que tus emociones adopten su verdadera forma, puede que al principio sean más difíciles de expresar, y al estirar los límites de tu zona de confort, puede que notes un aumento temporal del dolor. Sin embargo, a medida que tus sentimientos vayan encontrando su lugar, el dolor se irá aliviando paulatinamente. La nube comenzará a dispersarse».

p. 128

EXTRACTO DEL PREFACIO

«Querido lector, probablemente llevas sufriendo dolor desde hace mucho tiempo: algunos meses, quizás años o incluso décadas. Tal vez nunca se ha descubierto la causa de tu dolor, ni tampoco un tratamiento eficaz. Has probado muchos métodos diferentes, has tomado un montón de medicamentos, has hecho ejercicio y has descansado. Es posible que hayas tenido que pasar por alguna operación. Has luchado para poder seguir trabajando y puede que hayas llegado a perder esta batalla contra el dolor. Hay ocasiones en las que te invade una sensación de desesperanza y dudas de que el sufrimiento termine nunca. Quizás te dé la impresión de estar a solas con tu dolor.

Este libro está hecho para ti. En España, el dolor crónico afecta a más de 6 millones de adultos; en Europa, son 100 millones quienes lo padecen, cifra que asciende a alrededor de 1.000 millones de personas a escala mundial. Como ves, no estás solo.

Y como tu malestar también afecta a las personas que te rodean (pareja, familiares cercanos, parientes, amigos, compañeros de trabajo, jefes, profesionales de la salud y todos aquellos con los que tienes contacto en tu situación, incluyendo peluqueros, entrenadores deportivos y dependientes), también he escrito este libro para quienes tratan de entender mejor el fenómeno que llamamos “dolor crónico” y desean apoyar a quienes lo padecen.

[...]

Tienes derecho a recibir información veraz y precisa sobre el dolor y sobre cómo cuidarte mejor. Por ello he recopilado en este libro los últimos conocimientos científicos y he tratado de facilitar su comprensión.

Todo el dolor está en la mente y, para entenderlo, haremos un pequeño viaje por el fascinante mundo de la investigación cerebral. Es necesario que sepas qué ocurre en tu cerebro cuando siente dolor y cómo cambia este al sufrirlo de manera crónica.

No obstante, la contribución más importante que hace este libro es a nivel práctico: quiero proporcionarte estrategias de gestión del dolor que funcionen bien y sean fáciles de usar. Recursos basados en datos científicos que te brinden los medios para sentirte mejor y que puedas utilizar de inmediato, independientemente de que las causas de tu dolor no estén claras todavía y de que falten por hacer algunas pruebas médicas.

Este libro no detalla los criterios médicos específicos para los distintos diagnósticos de dolor, ni explica la función de las intervenciones quirúrgicas, las inyecciones anestésicas, las bombas de dolor o los dispositivos neuroestimuladores electrónicos. Por muy bien que funcionen en algunos pacientes, no son imprescindibles para controlar el dolor crónico: tu médico puede facilitarte más información al respecto, tomando en consideración tu cuadro clínico completo. Quizás también te preguntes por qué incluyo tan pocas recomendaciones o instrucciones clásicas acerca de los estiramientos y las rutinas de ejercicios; la respuesta es que esa información puedes encontrarla fácilmente en otros manuales ya publicados sobre medicina del dolor. En este libro quiero abordar las cosas desde una nueva perspectiva y basándome en los últimos datos científicos.

El libro consta de 18 capítulos y en cada uno examino con detalle una estrategia de gestión del dolor diferente, abordando cuáles son las ventajas que presenta frente a otros enfoques, por qué funciona, qué nos dicen las últimas investigaciones, cuál es mi propia experiencia al respecto como médico especialista en dolor y como persona que lo sufre, cómo usarla eficazmente y por dónde empezar si quieres saber más sobre ella. Tras terminar la lectura, puede que te sientas con fuerzas suficientes para poner en práctica al menos 5 de mis consejos. Si lo haces, te prometo que te será más fácil convivir con el dolor. Cuando empieces a manejar el malestar crónico, tu calidad de vida mejorará y empezarás a sentirte mejor.

No puedo prometerte que el dolor vaya a terminar, ya que lo más probable es que siga presente en tu vida de una u otra forma. Y tampoco deberías aferrarte desesperadamente al deseo de que desaparezca por completo. Más bien lo contrario: cuanto menos te esfuerces por librarte del dolor, mejor lo gestionarás y mejor vivirás. Puede que te resulte difícil aceptar esta idea ahora mismo, pero creo que cuando hayas terminado de leer este libro, estarás en mejores condiciones de aceptarla. La única manera de mejorar tu situación es dejar de lado el deseo de volver a una vida sin dolor. Solo podrás lograr un bienestar duradero y significativo si renuncias a ello.

En resumen, el objetivo de este libro es ayudarte a tomar el control de tu dolor y que empieces a vivir bien, con una buena calidad de vida, a pesar de tu trastorno; hay muchos métodos de alivio del dolor que dan buenos resultados. Pero antes de hablarte de ellos, deja que te presente a alguien que, como tú, sufre de dolor crónico. Esa persona soy yo. Me gustaría compartir contigo mi propia historia con el dolor, ya que algunos detalles pueden resultarte familiares».

pp. 13-16

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

María Fernanda Ginnari
934 928 697
mginnari@planeta.es