

Reportaje

## ¿Qué es el dolor?

Psic. Joysmar Chacín de Fernández

El dolor es la razón más usual por la que los pacientes asisten a centros de atención de la salud y es considerado una de las experiencias más difíciles de afrontar para el ser humano, resultado de un peculiar malestar físico asociado a un estado emocional alterado. Dependiendo de su intensidad puede afectar la manera de vincularse con los amigos y los miembros de la familia, además influir en las actividades cotidianas y dificultar su trabajo. Con frecuencia, las personas pueden experimentar sentimientos negativos, como frustración, impotencia, ansiedad, resentimiento y estrés. Al estudiar los modelos teóricos de la psicología que estudian el dolor, una de la más representativa es la multidimensional del dolor de Melzack y Casey. Se basa en el supuesto de que el dolor está compuesto por tres dimensiones íntimamente relacionadas que configuran y determinan esta experiencia. Tales son la dimensión sensorial, cognitiva y afectiva. Cada una de éstas confieren al dolor una serie de características especiales, pero interrelacionadas del tal forma que la experiencia de dolor no puede entenderse de forma completa si no se tienen en cuenta todas ellas.

**La dimensión sensorial** está directamente relacionada con los mecanismos anátomo-fisiológicos. Es la encargada de la transmisión de la estimulación nociceptiva desde la región donde se haya producido un daño tisular, infección o cualquier otra alteración orgánica o funcional hasta los centros nerviosos superiores. Tal dimensión es la responsable de la detección de las características espaciales y temporales del dolor, así como de la intensidad y ciertos aspectos de la cualidad del dolor.

**La dimensión afectiva** implica la cualidad subjetiva de la experiencia de dolor, en concreto en los aspectos de sufrimiento, aversión, desagrado, o cambios emocionales producidos. Algunas de las reacciones emocionales que están más directamente relacionadas con el dolor son ansiedad y depresión. Debido al componente aversivo del dolor se producen conductas de evitación o escape, que tendrán una especial significación para el mantenimiento de las conductas de dolor y de la propia experiencia dolorosa.

En lo que se refiere a la **dimensión cognitiva**, está directamente relacionada con las creencias, percepciones y valores culturales que determinan la manera como la persona interpreta la experiencia del dolor y las estrategias de afrontamiento que utiliza.

Cuando se está abordando terapéuticamente el dolor es importante que la persona esté consciente del significado que éste le está atribuyendo a su vivencia, para lo cual debe tomar en consideración los siguientes aspectos:

- **Reconocer y manejar el miedo al dolor.** Ante una situación dolorosa, normalmente la reacción inmediata suele ser la aparición del fantasma del miedo, miedo a la muerte, a la pérdida, a la enfermedad. Por lo tanto, es recomendable trabajar el miedo desde el reconocimiento del

verdadero sentimiento de temor. Una vez que se reconoce y se es consciente del miedo, la persona puede estar preparada para abordar estos temores y descubrir los medios para enfrentarlos asumiéndolos frontalmente.

- **Enfatizar los recursos que posee para enfrentar el sufrimiento.** En ocasiones el dolor genera sentimientos de impotencia y desesperanza, por lo que resulta especialmente apropiado que la persona sea capaz de reconocer sus recursos y fortalezas.

- **Tolerancia a la frustración.** Resulta especialmente difícil tolerar la frustración que produce tener que aceptar los desconciertos que la vida tiene reservados. Esto suele traducirse en una sensación de impotencia total, el aceptar que tenemos limitaciones y que necesitamos depender de otra persona, en este caso el personal de salud, para poder aliviar el dolor.

- **Aprender a pedir ayuda y dejarse cuidar.** Hoy día se encuentran sobreestimados los valores de autosuficiencia e independencia. Curiosamente, nos resulta mucho más fácil dar ayuda que recibirla, pues esto nos hace sentir vulnerables e inseguros. En este sentido, permitir la ayuda que nos brinda la familia o los amigos y reforzar los valores de la humildad y el agradecimiento serán de gran ayuda.

- No dejar de disfrutar de lo positivo y bueno que sigue teniendo la vida. Aunque la persona tenga que convivir con el dolor en su vida, *puede y debe encontrar espacios en los que disfrute de lo maravilloso y mágico de vivir.*