



¿Por qué sigue doliendo?!

Los 4 factores que pueden estar manteniendo la alarma del dolor activada



© Claudia Carol

Todos los derechos reservados.

La reproducción total o parcial del contenido de este documento así como el derecho de divulgación con o sin ánimo de lucro queda limitado a su autora Claudia Carol. Ten en cuenta que detrás de estas páginas hay muchas horas de formación y trabajo. Esperamos que entiendas el valor que tiene.

La información que contiene este ebook es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. La autora está exenta de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios que pudieran ocasionarse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Estas páginas han sido escritas desde el corazón, para ayudar a todas aquellas personas que actualmente están sufriendo y su Salud se resiente. Se puede salir del sufrimiento, no te conformes a vivir con dolor.

Prólogo

Si has llegado hasta aquí es gracias al dolor...”
¿i *Gracias?! Querrás decir por culpa de él*” tal vez estarás diciéndome desde la distancia.

El dolor puede llegar a ser odioso, nos incomoda y nos limita la vida, nos para... y podemos llegar a tener mucho miedo a sentirlo.

Este miedo es parte fundamental de seguir sintiéndolo. Más adelante entenderás el por qué.

Pero antes me presento brevemente para que sepas quién escribe estas líneas. Me llamo Claudia Carol, mi pasión es el cuerpo y el movimiento. Con 10 años experimenté un dolor de rodillas que los médicos no sabían cómo abordar: “*será de crecimiento*”, “*Osguthslater*”, “*Tiene una pierna un poco más larga que la otra*”, “*tiene los pies cavos*”... y alguno más que no alcanzo a recordar.

Esta experiencia fue la que más adelante me llevó a interesarme por el dolor, sobretodo aquél que aparece sin una causa físicamente traumática, es decir, sin haber una lesión que explique la aparición del dolor. Me convertí en Osteopata.

Llevo 20 años trabajando como entrenadora personal y osteópata, especializándome con personas con dolor crónico de espalda. Gracias a todos estos años de estudio y trabajo he creado un Método de entrenamiento y reversión del dolor a través del ejercicio físico y mental.

Ayudo a personas que sufren dolor crónico o persistente a desactivar la “alarma”, a deshacerse del dolor.

Volviendo a la pregunta que titula este libro, ¡Por qué sigue doliendo?!, antes de poder responderla debemos hacernos otra pregunta:

¿Qué es el dolor?

Aclarando conceptos

Para responder a “Qué es el dolor” vamos a usar la metáfora del incendio.

Imagina que tienes una alarma anti-incendios en casa. Las alarmas están diseñadas con unos sensores para detectar humo, y cuando llega a sentir ciertos niveles del mismo se activa. Hasta aquí todo fácil y bien.

Si llevamos esta metáfora al cuerpo podríamos decir que el dolor es como nuestra **alarma de “peligro”**, y se activa cuando sentimos que estamos en peligro, ya sea físico o emocional.

El error de base está en pensar que el dolor es la alarma del daño solamente, es decir, que cuando tenemos dolor es porque algo está roto, lesionado, inflamado o algo malo está pasando físicamente en el cuerpo.

En esta creencia radica una parte importante del dolor persistente, y especialmente cuando hablamos de dolor de espalda lumbar o cervical que aparece sin una causa físicamente traumática (accidente, contusión o lesión deportiva)

Arden Patapoutian, **Premio Nobel de Medicina del 2021** lo define como: *“El dolor es una emoción que tu cuerpo crea para evitar cosas que son nocivas para ti”*.

Entonces la funcionalidad de una alarma es avisarnos, alertarnos de que hay un incendio o en el caso del cuerpo de que hay peligro físico (daño e inflamación) o emocional (estrés).

La alarma del dolor es imprescindible pues sin ella ya no estaríamos aquí, no habríamos sobrevivido como especie.

Sin embargo, una vez alertados del “incendio” y activadas las medidas para “apagarlo” (curar la herida, hacer el tratamiento y el reposo necesario para darle tiempo al cuerpo para recuperarse), no es necesario que siga sonando la alarma, ¿verdad?

Es como si los bomberos tuvieran que estar apagando el incendio con la alarma encendida todo el tiempo. No es necesario. Ya se están ocupando.

Llegados a este punto debemos hacer una clara diferenciación entre dos conceptos que a menudo asociamos:

Dolor y daño (lesión).

Debes saber que tener dolor no siempre significa que haya una lesión en tu cuerpo. Recuerda que el dolor es la alarma, no es el daño.

Podemos hacernos daño y no sentir dolor, como cuando te das cuenta que tienes un moretón o un rasguño y sin embargo no has sentido dolor en ningún momento, no sabes cómo te lo has hecho.

O como Bethany Williams, surfista profesional a la que un tiburón le arrancó el brazo de cuajo y mientras escapaba de esa situación no sufrió ningún dolor...en ese momento era prioritario salvar su vida, la alarma del dolor la hubiera limitado en esa gesta.

Entonces, si hace tiempo que sufres dolor, debes cambiar la creencia de que sentirlo significa estar dañado@, de que le pasa algo a tu cuerpo, y preguntarte:

¿Por qué sigue sonando la alarma?

Efectiva-Mente

Otro aspecto que es fundamental que conozcas y comprendas es cómo se activa la alarma del peligro, el dolor.

En 1995, unos científicos reportaron un caso real que explica muy bien este mecanismo de alarma.

La ambulancia entró en el hospital con un hombre gritando de dolor. Trabajaba en la construcción y había caído de pie encima de un clavo que le atravesaba la bota de abajo arriba. Se retorció de dolor, gritaba y lloraba.

Adivina cuál fue la sorpresa de los médicos cuando, con mucho cuidado fueron cortando la bota para ver cómo debían proceder con la operación...

...efectiva-MENTE, el clavo cruzaba entre 2 dedos del pie y no había ni siquiera un rasguño.

¿Aquél hombre hacía cuento? ¿Se inventaba el dolor?

En absoluto, **todo dolor es real**, lo que la mayoría no saben es que para que se active la alarma del dolor primero siempre hay una interpretación por parte de nuestra mente de lo que está sucediendo.

Aquél hombre creía de verdad que ese clavo le estaba atravesando el pie, esa era su ilusión óptica, y su mente activó los mecanismos de defensa y protección, en ese caso un dolor intenso allí donde veía el peligro.

¿Qué crees que te pasa?

Seguramente si hace tiempo que sufres dolor habrás ido a médicos, fisios, masajistas, Osteopatas, etc. y tendrás varios diagnósticos sobre la mesa.

Tal vez creas que es porque tienes una hernia o protusión en la columna, o una inflamación en las facetas articulares, o el síndrome del piramidal, o un atrapamiento del nervio, fisuras vertebrales, o una torsión de la pelvis, etc.

Todos estos diagnósticos pueden ser aterradores, pero debes saber una cosa, por muy increíble que parezca:

Ninguno de estos diagnósticos provocan dolor.

En 2015 se hizo un estudio donde se realizaron Resonancias magnéticas a personas SIN DOLOR de espalda. Como verás en los resultados a continuación, en la franja de los 40 años de edad, un 50% de las personas tenían hernia de disco, y sin embargo no tenían dolor.

Edad en años	20	30	40	50	60	70	80
Degeneración discal	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Hernia de disco	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Protusión del disco	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Fisura anular	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Degeneración facetaria	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Espondilolistesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

Esto significa que por dentro nuestro cuerpo va envejeciendo, igual que vemos las arrugas o las canas por fuera, si miramos por dentro encontramos procesos degenerativos, pero no son la causa del dolor de espalda.

Entonces...¿¿Por qué me duele la espalda??

O cualquier otra parte del cuerpo, es lo mismo cuando hablamos de dolor crónico.

O mejor cambiemos la pregunta de nuevo...

¿Por qué sigue sonando la alarma del dolor?

Esta sí es una buena pregunta.

Vamos a analizar los 4 factores que pueden estar manteniendo la alarma del dolor activada:

Empecemos por el primero: **el miedo.**

1. El miedo

El miedo a sentir el dolor puede ser el propio combustible que mantiene la alarma activada.

Déjame decirte que es lo más normal del mundo querer evitar sentir dolor, a veces puede ser insufrible e insoportable.

Pero ahora ya sabes que el dolor es la alarma, no es el daño, y que la intensidad de la alarma está directamente relacionada con la intensidad de miedo y preocupación por lo que crees que te pasa.

“Tendré dolor siempre”

“No encuentran solución a lo que me sucede”

“Puede ir a peor con los años, cada vez estaré más limitado/a”

“Y un largo etc.”

Todas estas creencias alimentan el miedo, y el miedo alimenta el estado de protección de tu sistema nervioso, el miedo activa y mantiene la alarma del dolor sonando.

Para salir del miedo puedes empezar cambiando tus pensamientos, tus creencias, por ejemplo:

“Voy a recuperarme”

“Mi cuerpo tiene la capacidad innata de curar cualquier herida o lesión que pueda tener”

“No necesito que la alarma del dolor siga sonando, ya estoy poniendo de mi parte para recuperarme”

Tal vez te cueste pensar así ahora mismo, es normal. Pero piensa que la alarma del dolor se alimenta inicialmente de tus creencias, de ellas tu mente genera sus interpretaciones, y si crees que estás en peligro y que irá a peor...seguirá sonando la alarma (recuerda el hombre del clavo en la bota).

Escribe tus nuevas creencias en un papel y léelas todos los días sin falta, grábalas a fuego.

Vas a estar bien, seguro, no es necesario que siga sonando la alarma.

2. Asociaciones o condicionantes

Vamos con el segundo factor que puede mantener la alarma del dolor activa. Son las asociaciones que hace nuestra mente en relación con el propio dolor, me explico.

Seguramente ya sea de manera consciente o inconsciente has creado asociaciones entre algunos movimientos o posturas y la aparición del dolor, por ejemplo:

“Cuando estoy X tiempo de pie me empieza a doler o me duele más”

“Cuando conduzco más de 1 hora siento más dolor”

“Cuando flexiono el tronco de esta manera”

“Cuando estoy X tiempo sentadx”

“Cuando no duermo bien”

“Cuando discuto con mi pareja”

“Cuando llueve”

Etc.

En realidad si lo piensas lógicamente ninguna de las explicaciones anteriores pueden generarle ningún daño a

tu cuerpo, no puedes lesionarte estando de pie o sentado; si no duermes bien puedes estar cansado pero tampoco te puedes hacer daño durmiendo...¿y que me dices de la lluvia?

Por lo tanto no tiene ningún sentido que suene la alarma en estos casos...¿por qué lo hace?

Cuando alguna de estas características se repite varias veces tu cerebro puede crear una asociación o condicionante y activar la alarma preventiva.

Tu cerebro quiere protegerte, y se entrena para tener la mejor velocidad de reacción. La neurociencia ha descubierto que tu mente funciona de manera predictiva, es decir, se adelanta a los acontecimientos, y lo hace con el aprendizaje de experiencias previas.

Como te digo, hay algunas asociaciones de las que eres consciente sin embargo algunas otras seguro que no, y hay veces que no entiendes porque, de repente, el dolor ha decidido aparecer con más fuerza.

Piensa que la mayoría de información que percibimos entra en nuestro cerebro de manera inconsciente, no nos damos cuenta.

Nuestra mente consciente es capaz de procesar 40 bits de información por segundo.

En cambio, nuestra mente inconsciente es capaz de procesar 2 millones de bits de información por segundo.



No se si conoces el experimento de Pavlov con los perros. Este investigador entrenó a la mente de los perros de la siguiente manera:

Sonaba una campana y aparecía la comida, y lo repitió varias veces. Más adelante hacía sonar la campana y los perros ya estaban salivando antes de que apareciera la comida.

Construyó una asociación en las mentes de los perros, en este caso en vez de aparecer dolor la respuesta era la salivación, pero la funcionalidad predictiva de la mente es la misma.

Tu mente se anticipa en base a tu pasado y las creencias que tienes en relación con tu experiencia con el dolor.

Cambia tus creencias, cambia la información, crea nuevas experiencias con tu cuerpo sin miedo y tu mente dejará de activar la alarma del dolor.

3. Emociones reprimidas

Al inicio de este libro he mencionado que el premio Nobel de Medicina del 2021, Arden Patapoutian, dijo:

“El dolor es una emoción que tu cuerpo crea para evitar cosas que son nocivas para ti”.

Es una emoción.

Y...¿que es una emoción?

Una respuesta, una reacción.

Por ejemplo la vergüenza. Cuando pensamos que alguien puede reírse de nosotros o que nos puede juzgar podemos sentir vergüenza, y la respuesta física podrá ser que nuestras mejillas se sonrojen o que apartemos la mirada.

Cuando nuestra mente interpreta que estamos en peligro se puede activar la emoción del dolor, sea ese peligro físico o emocional.

En muchos estudios se ha visto que personas que han sufrido experiencias emocionalmente complejas durante su infancia pueden haber desarrollado un sistema de alarma y

protección mucho más sensible, y sufrir múltiples síntomas de protección.

Imaginemos que cuando eras pequeñx tus mayores, tus referentes, te castigaron fuertemente después de una rabieta. Debido a esta experiencia pudiste interiorizar que no está bien enfadarse, así que aprendiste a frenar esta emoción y a reprimirla.

Tu mente inconscientemente aprendió que enfadarse puede ser peligroso.

Esta creencia, con el tiempo, puede desencadenar mecanismos de protección cada vez que te enfades, entre ellos el dolor, porque tu mente ha aprendido que enfadarse es “peligroso”.

Todas las emociones son válidas y necesarias, todas tienen su función.

Enfadarse es necesario para saber marcar dónde están tus límites. Debes gestionar como expresas tu rabia o tu ira, no vamos pegando a la gente, pero no debes reprimir o negar la emoción.

Un ejercicio que te propongo en este apartado es el siguiente, muy sencillo:

Coge un papel y un boli, escribe la siguiente frase:

“Si mi dolor pudiera hablar diría...”

Y escribe sin filtro. No te reprimas. Vomítalo.

Si de repente te quedas en blanco vuelve a escribir el enunciado y lo que venga de nuevo. Desfógate.

Seguramente la emoción que dejes salir en tus letras y palabras tendrá mucha relación con el dolor que sientes.

Suelen ser el miedo, la rabia, la impotencia, la tristeza, la pena...aprovecha para dejar salir lo que sientas que tu cuerpo necesita, no te reprimas.

Este ejercicio puede generar muchas resistencias en algunos casos. Si esto sucede puede ser un síntoma de desconexión emocional importante, de no querer sentir...o incluso de no saber cómo hacerlo.

No querer ver o no querer sentir es lo mismo que reprimir, y recuerda que reprimir la emoción puede ser la causa de que la alarma del dolor siga sonando, aunque ahora mismo te cueste creerlo.

4. Estrés

Habrás oído hablar del estrés.

Literalmente el estrés es el estado en el que se pone tu cuerpo, toda tu fisiología, para protegerte.

Es el estado del Sistema Nervioso Autónomo de alarma, de peligro, de lucha o huida.

Es necesario para la vida. Evolutivamente no estaríamos aquí como especie si no tuviéramos esta respuesta de protección generalizada.

Pero en la dosis está el veneno.

Demasiado estrés puede literalmente matarte. Rápidamente con un infarto cardíaco o lentamente con un cáncer.

Lo que pasa cuando vivimos estresados es que estamos en estado de alerta permanente, y recuerda que el dolor es nuestra alarma del peligro, por lo tanto tiene bastante

sentido que si vives en alerta vivas con la alarma del dolor activada.

La presión constante.

La autoexigencia y el perfeccionismo.

La multitarea.

Ir siempre corriendo con la agenda “imposible”.

Y un largo etc. del estilo de vida moderno.

Todas estas conductas pueden mantener la alarma del dolor activada...y tu pensándote que le pasa algo a tu espalda.

Te diré una cosa, tu espalda es fuerte y resistente, y tu cuerpo se está curando y reparando constantemente. Es su biología, repararse por la noche cuando dormimos.

La alarma del dolor funciona bien cuando nos avisa de que nos hemos hecho daño, eso es cuando de manera súbita hay una muerte celular repentina, cuando hay una infección (como una otitis) o cuando hay inflamación.

Episodios de dolor agudo que puede durar unos días y que progresivamente va pasando en la medida en que nos cuidamos y nos reparamos.

El dolor que dura meses o años no es funcional, o si, pero hay que saber leer entre líneas.

1. Miedo
2. Asociaciones/aprendizaje
3. Emociones reprimidas
4. Estrés

Estos son los 4 factores que pueden mantener la alarma activada. Puede haber uno de ellos o varios, a menudo son varios o incluso todos ellos juntos.

Después de leer todo es posible que vengan muchas dudas y preguntas a tu cabeza, y lo que seguro que van a venir son las resistencias a creer en todo esto:

- *“Tengo una “vertebra chafada”, normal que me duela”*
- *“Mi hernia está ahí, lo dice la resonancia”.*
- *“Tengo fibromialgia”*
- *“Tengo colon irritable”*
- *“Tengo un diagnóstico que explica y justifica mi dolor...
¡porque sigue doliendo!*

Todos necesitamos un argumento, una explicación que justifique el dolor, es normal, cuesta mucho soltar unas creencias que han estado siendo tu verdad durante tanto tiempo...y es que además ¡es lo que te han dicho los expertos!

Tal vez te preguntes porqué ningún médico te ha hablado de todo esto...

...por desgracia la Ciencia avanza mucho más deprisa de lo que los protocolos médicos y la industria sanitaria puede absorber, pero estamos en el camino.

El dolor crónico se ha convertido en una epidemia mundial. En EEUU han tenido una crisis con los opiáceos recetados sin medida que han provocado muchas muertes reales...muchas personas han muerto por una mala praxis farmacológica y médica (puedes encontrar varios documentales y películas en Netflix u otras plataformas sobre este tema).

Por este motivo en los últimos años se ha invertido mucho dinero en investigación sobre el dolor, y todo lo que has leído en estas páginas está basado en lo que dice la Neurociencia.

Este abordaje que te planteo supone un cambio de paradigma, cuando el dolor persiste hay que dejar de buscar el motivo solamente en el cuerpo y hay que hacer un trabajo de re-programación desde la mente, abordando los 4 factores explicados en este libro.

Actualizar la información, trabajar sobre el miedo y otras emociones que puedan estar reprimidas, y volver al estado parasimpático del sistema nervioso, ese estado donde se activa la restauración y se apagan las alarmas.

¿Empezamos?

Si la información que has leído en este ebook ha generado un “click” en tu mente y quieres desactivar la alarma del dolor puedes escribirme un mensaje a esta dirección de correo:

info@byebyepainbcn.com

Cuéntame brevemente tu caso para ver si puedo ayudarte.

Espero de todo corazón haberte ayudado con esta lectura.