

¿Qué se hace con el dolor?

Es importante ponerle palabras al dolor. El dolor por sí mismo no significa ni vale nada, simplemente está, lo padecemos. Para calmarlo, existe una posibilidad más allá del medicamento: poder describirlo y hablar de él, ponerlo en palabras.

En los escenarios médicos, y con los niños, es importante pensar cómo se puede simbolizar el dolor. Con preguntas claves podemos ayudar a que personas adoloridas puedan poner palabras a eso que irrumpe intensamente en el cuerpo. Por ejemplo, pregunte: “Del 1 al 5, ¿cuánto te duele?” La pregunta se puede repetir en distintas ocasiones, para que la persona se vaya dando cuenta de que el dolor no siempre se siente con la misma intensidad. En el caso de los más pequeños, puede utilizar ejemplos de su vida cotidiana: “¿Te duele como un elefante o como un ratoncito?” (Un elefante es grande y pesado y un ratoncito pequeño y rápido.) Lo importante es buscar la forma de que el dolor sea descrito con palabras conocidas por los pequeños.

Otra alternativa es la escucha terapéutica, la cual tiene un sólo propósito: brindar las condiciones necesarias para que las personas puedan significar, descifrar y tomar responsabilidad sobre su dolor de existir. Hablar del dolor es lo único que hace el dolor soportable. La terapia psicológica no se trata de consolación. Hablar del dolor tiene que ver con darle sentido: dolor “gastado”, llorado, a fuerza de palabras.



Trabajo social reflexiona

Cuando el dolor se vuelve crónico, puede tener un efecto devastador en el ser humano que puede afectar otros aspectos importantes:

- Las relaciones familiares se ven afectadas porque la persona no puede cumplir con lo que se espera de ella .
- En el área laboral, la capacidad para realizar labores disminuye y la persona desarrolla un sentido de inutilidad. Por ende, el área económica puede verse impactada.
- Socialmente, la persona tiende a retraerse y a limitar sus relaciones, así como participar en actividades.

Es necesario aprender a conocer nuestro cuerpo y a identificar nuestros síntomas. Existen diversas maneras, en adición a las médicas y a las psicológicas, que pueden ayudarnos a manejar nuestros dolores. Entre ellas, podemos mencionar las siguientes: la relajación, el ejercicio moderado, la meditación, el masaje, una dieta balanceada y la música.

Colaboración de Virginia Villafañe,
Trabajadora Social
Tel. (787)-724-8788

Boletín informativo

Re-pensando el dolor



Unidad de Servicios
Psicológicos y
Trabajo Social

Tel: (787)268-7233

¿Qué es el dolor?

El dolor es una experiencia multidimensional compleja, y no solamente un evento biológico (Guerrero, C., MD.). Es siempre una experiencia del sufrimiento humano, es de cada cual. Es decir, la experiencia de dolor de una persona no es igual a la de otra.

¿Qué nos duele?

El humano siente distintos dolores. Por una lado, el que le viene del cuerpo (dolor de cabeza, de espalda) y por el otro, el dolor psíquico o emocional. Por ejemplo, el dolor de la pérdida de un ser querido o del abandono.

¿Qué pasa cuando el dolor físico nos invade? Un dolor de hígado, o de piedras, no es sólo eso, tiene a su vez unos efectos en la manera general de cómo nos sentimos como personas y de cuánto estamos dispuestos a hacer. Del otro lado, la pérdida de un ser querido puede provocar múltiples sensaciones dolorosas también al nivel del cuerpo. ¿Quién no ha sentido un dolor de pecho luego de un mal rato? ¿Cuánto dolor de cabeza puede provocarnos una discusión con otra persona?

Es imposible separar lo que viene del cuerpo de la manera como nos sentimos. El dolor es un fenómeno mixto, atrapado entre el límite de lo físico y lo psíquico.



¿Por qué es importante pensar el dolor?

Es común escuchar que el dolor es algo maligno que debemos desechar de inmediato. Este pensamiento desconoce que el dolor también es una señal de vida. Ciertamente, provoca displacer, sin embargo, funciona como una señal de que algo anda mal. Nos abre la posibilidad de preguntarnos ¿qué nos está pasando? ¿por qué me duele esto?

En nuestros tiempos, el dolor es visto como algo que hay que acallar con urgencia. Es decir, no cuestionamos ese dolor. Si miramos a nuestro alrededor, veremos analgésicos y medicamentos para mil y una formas de dolor. Es importante recalcar que aunque ellos nos brinden alivio, ante todo hay que preguntarse sobre el por qué de ese dolor.

Por ejemplo, se busca ayuda de un médico cuando se está abrumado de dolores que no se sabe si son emocionales o físicos. En esa búsqueda, queremos alivio inmediato, una píldora que nos quite el malestar “y ya”. Existen diversos medicamentos psiquiátricos, como los antidepresivos, diseñados para aliviar algo de ese dolor. Sin embargo, nunca serán lo suficientemente potentes para apagar todo lo que molesta. Un antidepresivo puede, a su vez, causar insomnio, lo que lleva a buscar la próxima pastilla. Luego, cuando estos medicamentos no son suficientes, se comienza con el aumento de las dosis y, quizás, a experimentar con otros medicamentos.

¿Será suficiente “dormir” o acallar el dolor? ¿Qué otros problemas esto añade? ¿Cuántas veces hemos intentado calmar nuestros dolores a costa de otro precio? ¿Qué implica llegar al punto de querer calmar el dolor y el padecimiento, siendo esclavos de sustancias y elementos externos?

Este boletín ha sido creado por:
Maileen Souchet y
Silvia Arosemena
Psicólogas clínicas internas
UTM PRSSA
Dic/04

