



Nota de prensa

En el Día Mundial contra el Dolor Crónico, lunes 17 de Octubre de 2016

Que el dolor no sea el centro de tu vida

Jornada para pacientes con dolor crónico organizada por la Unidad del Dolor del Hospital del Mar

Día: 17 de Octubre, de 9:45h a 13:30h.

Lugar: Hospital del Mar, Sala Josep Marull, c/ Dr. Aiguader, 80, 08003 Barcelona.

El Hospital del Mar organiza una Jornada dirigida a pacientes para ayudarlos a mejorar con técnicas alternativas que impulsan su participación activa y la recuperación de la calidad de vida. Pacientes y familiares recibirán asesoramiento práctico para aprender técnicas que ayudan a romper dinámicas donde el dolor es el protagonista de sus vidas. Todo lo que los enfermos pueden hacer para que, en combinación con las técnicas sanitarias y tratamientos médicos, el dolor pase a un segundo plano.

La Jornada, a la cual se han invitado a los pacientes atendidos en el Hospital de Día de la Unidad del Dolor del Hospital del Mar, pretende contribuir a aliviar el dolor desde perspectivas alternativas al tratamiento habitual. A partir de las necesidades de conocer, comprender y aprender a convivir con el dolor que han expresado pacientes y familiares se ha confeccionado el programa de la Jornada, que llena un vacío en la formación y tratamiento integral del dolor crónico, aportando formas de sobreponerse e ir más allá de las limitaciones que supone.

Si el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional (cita de Buda).

Esto, lejos de significar resignación o capacidad para soportarlo significa, en cambio, que podemos hacer un cambio de foco en la mentalidad cotidiana. Para empezar, los pacientes dejan de ser objetos pasivos para involucrarse y ser protagonistas de sus procesos. Dejan de "ser" la enfermedad (intervenidos, artrósicos) para pasar a tener estas patologías.

Durante esta mañana, pacientes y también familiares, aprenderán mecanismos y estrategias para hacer que el dolor deje de ser el centro alrededor del cual se adaptan, se hacen o se anulan todas las actividades familiares: salir, distraerse, ir a comprar, trabajar o hacer vacaciones. Serán pinceladas sobre diferentes estrategias que se han demostrado útiles para la convivencia con el dolor crónico. Entre otras, se realizará una sesión profesional de *Mindfulness* a las 12h. donde se prevé que participen alrededor de 150 personas.

Contaremos además con el testimonio de diferentes pacientes de la Unidad del Dolor que nos explicarán, por ejemplo, sus procesos internos de reconciliación con su propio cuerpo, de aceptación activa de la enfermedad, de avances en las actividades cotidianas, de la



adquisición de nuevos hábitos de vida, como la práctica de actividad física o de su manera de gestionar el estrés. En definitiva, ejemplos de mejora en la convivencia con el dolor crónico.

Conferencia inaugural a cargo de la Dra. Jenny Moix

Doctora en Psicología, profesora titular de la Facultad de Psicología de la UAB y autora del libro "Felicidad flexible. Atrévete a romper tus esquemas". La conferencia inaugural nos pondrá sobre la mesa las diferencias entre personas con dolor: unas, sumidas en una depresión y, otras, disfrutando de vidas felices. La diferencia: que las segundas son conscientes de que su ánimo depende más de ellas mismas que de su dolor.

El dolor, también un valor cultural

El dolor es un concepto que tiene diferente significado y valor según las culturas, lo que hace que se viva de manera diferente en una u otra por cuestiones de educación y aprendizaje. No es lo mismo cómo se vive el dolor en Asia que en los Países nórdicos o en el Mediterráneo ni genera la misma reacción en la propia persona y las que la rodean. Qué es el dolor y cómo lo tenemos que llevar o expresar lo aprendemos de una determinada manera pero eso no significa que no se pueda cambiar. Intentamos ayudar a desterrar la idea de que el dolor anula la vida, haciendo que se descubran las potencialidades y todo lo que sí se puede hacer, implantando mecanismos sencillos que hacen que la persona deje de ser "dolorosa" para pasar a "tener dolor" en determinados momentos. Incorporamos la visión de psicólogos y psiquiatras que ayudan a salir de las dinámicas que centralizan el dolor o que hacen que los enfermos tiren la toalla pensando que ya no se puede hacer nada.

Para unos Hospitales sin dolor

La Unidad del Dolor del Parc de Salut MAR (PSMAR) está formada por un equipo interdisciplinar de profesionales médicos y enfermeros pertenecientes a los servicios de Anestesiología, reanimación y terapéutica del dolor, y psiquiatras y psicólogos del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del PSMAR.

En el Hospital de Día del Hospital del Mar se han atendido a más de 2.500 pacientes en los últimos dos años. La mayor parte de los pacientes sufren patologías de columna, dolores osteoarticulares, dolores neuropáticos, dolores post-quirúrgicos y otras patologías. La media de edad, aunque puede variar mucho, está alrededor de los 60 años. En esta unidad se administran diferentes tipos de tratamientos farmacológicos, de neuromodulación y otras técnicas analgésicas que contribuyen a mejorar el dolor de los enfermos.

Más información: Verónica Domínguez (932483072) / Maribel Pérez (619885326). Servicio de Comunicación Hospital del Mar.