



Tu centro médico o

Consultas Salud al Día Embarazo Bebés y niños Dieta y nutrición Ejercicio y deporte Belleza y bienestar Mente y emociones

18 de octubre de 2012

PUBLICIDAD

NATALBEN Supra

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Antes y durante el embarazo
Natalben Supra nos cuida

Síguenos en **twitter**

Síguenos en **facebook**

NOTICIA DE SALUD AL DÍA

La algiofobia o miedo al dolor también causa incapacidad

PDF Email Tweet



15 octubre 2012 - El miedo a sentir dolor –que se conoce como **algiofobia**–, puede llegar a causar tanta incapacidad al paciente como el propio dolor, según advierten los expertos de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), que ofrecen en la página web www.miedoaldolor.com diferentes consejos para superar este miedo y explican qué hacer para evadirse del dolor.

Entre los trastornos asociados al miedo al dolor destacan la **'kinesiofobia'**, que consiste en que la persona teme moverse porque cree que esto le puede ocasionar un daño. Según una reciente investigación que ha publicado *Behaviour Research Therapy*, el problema es que esta evitación del movimiento es un importante factor de riesgo de discapacidad en los pacientes con dolor crónico músculo-esquelético.

La **'cogniofobia'** es otra alteración asociada al miedo al dolor que presentan en este caso los pacientes que sufren **cefalea** con frecuencia. Debido al miedo que sienten a que aparezca la cefalea, estos pacientes evitan realizar tareas cognitivas y disminuyen voluntariamente el esfuerzo requerido para llevarlas a cabo, con el objetivo de intentar reducir el riesgo de sufrir una cefalea o, al menos, para no intensificar sus síntomas.

Evadirse del dolor con realidad virtual

El empleo de juegos de realidad virtual en 3D es una de las técnicas que recomiendan los especialistas de la SEAS para 'olvidar' el dolor. Como explica Julia Vidal, psicóloga responsable del Área del Dolor de esta Sociedad, el uso de realidad virtual permite que el paciente fije su atención en otra parte, que en este caso podría ser un juego, de forma que el **cerebro** se distrae, ya que este órgano es incapaz de atender con intensidad a dos cosas al mismo tiempo.

La influencia positiva que ejerce la realidad virtual sobre la disminución de la percepción del dolor se ha comprobado en diversos estudios. El año pasado la revista 'Studies in Health Technology and Informatics' publicó un estudio realizado por la Universidad de Barcelona en el que se observó que los participantes que se distraían con el uso de realidad virtual –y especialmente si interactuaban con el programa– reportaban una percepción menos intensa del dolor.

Recientemente se acaba de presentar en España un sistema de realidad virtual denominado 'Isla calma', desarrollado por la empresa Nesplora, que sirve para distraer a los pacientes cuando se someten a procedimientos que les resultan molestos o frente a los que es habitual sufrir miedo al dolor, como ocurre con algunos tratamientos médicos, cirugía menor, ciertas pruebas diagnósticas, etcétera.

Este programa, que dura tres horas, permite a los pacientes interactuar con un escenario relajante –hay ocho en total–, sirviéndose de unas gafas 3D y un mando inalámbrico. El uso de este software está especialmente recomendado durante tratamientos odontológicos, intervenciones que se practiquen con anestesia local, durante la realización de pruebas diagnósticas molestas o dolorosas, como una biopsia, así como en unidades de dolor y para pacientes que sigan tratamientos crónicos.

Fuente: Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)

Consultorio de Salud

Nuestros expertos resolverán tus dudas de forma gratuita y personalizada.

[haz tu consulta](#)



PUBLICIDAD

NATALBEN Supra
nos cuida

Entrevista



Juana García
Presidenta AFAV

"Reivindicamos una política estatal de Alzheimer para que la enfermedad se considere una prioridad"

45% de casos de cáncer de próstata puede detectar el histoscanning

La técnica de histoscanning permite localizar el tumor y facilita el diagnóstico de confirmación, ya que la biopsia con ecografía tradicional solo detecta alrededor del 65% de estos tumores.

Fuente: MD Anderson Cancer Center

[Ver más: 'Cáncer de próstata'](#)

PUBLICIDAD

Noticias relacionadas



[El botox puede ser efectivo para tratar migrañas](#)



[Desarrollan una variedad de marihuana para uso médico](#)



[Descubren por qué la luz empeora el dolor de las migrañas](#)

Artículos relacionados

[Migraña](#)

[Parto sin dolor](#)

Guía de Hospitales

Teléfonos y direcciones de los hospitales de España.



[buscar](#)

Temas en este artículo

[Migraña](#), [Dolor](#)

Actualizado: 17/10/2012

[Consultas](#) | [Salud al Día](#) | [Embarazo](#) | [Bebés y niños](#) | [Dieta y nutrición](#) | [Ejercicio y deporte](#) | [Belleza y bienestar](#)

