



Sin matices ni medias tintas |

PORTADA	ESPAÑA	INTERNACIONAL	EURABIA	ESTADOS UNIDOS	IBEROAMÉRICA	ECONOMÍA	CULTURA	SOCIEDAD
SUCESOS	SALUD	DEPORTES	EJÉRCITO	TRIBUNALES	HISTORIA	TURISMO Y OCIO	OPINIÓN	COLABORACIONES
CORRUPTOLANDIA	NOTICIAS INSÓLITAS	CORAZÓN	CIENCIA Y TECNOLOGÍA	RELIGIÓN	CINE Y TV	ALERTA DIGITAL TV		

EDICIONES > Madrid Andalucía Baleares Cataluña Castilla y León C. Valenciana Galicia Vascongadas | RSS y redes sociales de AD

REDACCION | 3 lecturas

El miedo al sufrimiento puede ser tan invalidante como el propio dolor



Rocío Jiménez/Carlos Mateos.- El miedo al dolor, la algiofobia, puede ser tan invalidante como el dolor el sí, según advierte la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), que ha presentado la web www.miedoaldolor.com, coincidiendo con el Día Mundial contra el Dolor, el 15 de octubre. En ella se ofrecen consejos sobre cómo perder el miedo, así como diferentes técnicas para distraerlo, como el uso de la realidad virtual.

“Una de las consecuencias del miedo al dolor es la kinesiofobia, o fobia a moverse, motivada, por lo general, por el temor a hacerse daño”, explica la psicóloga Julia Vidal, responsable del Área de Dolor en la SEAS.

Un estudio publicado en el último número de la revista Behaviour Research Therapy, señala que “el miedo excesivo relacionado con el movimiento, y su comportamiento de evitación asociado, está considerado como un riesgo importante de discapacidad en el dolor crónico musculoesquelético”.

El Día Mundial del Dolor de este año está dedicado a la cefalea. El miedo a sufrirla también paraliza la actividad mental, en un fenómeno llamado cognifobia. Una investigación publicada en la revista The Clinical Neuropsychologist, la define como la posibilidad de que “individuos que sufren miedos relacionados con la cefalea eviten las tareas cognitivas (poniendo menos esfuerzo en ellas) en un intento de minimizar el riesgo de exacerbar sus síntomas”.

El empleo de la realidad virtual “es una de las técnicas más eficaces” para distraer el dolor o reducir el miedo a sufrirlo, explica Julia Vidal. “Se trata de fijar la atención en otra parte, como en un juego, ya que el cerebro no puede prestar atención intensa a dos cosas a la vez”, añade. Un estudio de la Universidad de Barcelona sobre el uso de realidad virtual en consulta publicado el pasado año en la revista Studies in Health Technology and Informatics revelaba que “la mayoría de los participantes que experimentaban distracción con realidad virtual interactiva reportaron menos intensidad del dolor”. Este resultado era menor en el caso de realidad virtual pasiva (como ver una película en 3D) que en la activa (en la que hay que interactuar con el juego).

Experiencia en España

Los beneficios de la realidad virtual para reducir la sensación de dolor se han comprobado en diferentes campos. Uno de los más empleados es en odontología.

En España varias clínicas dentales utilizan ya un sistema de realidad virtual en 3D para suprimir el miedo al dentista. También es útil en patologías y afecciones relacionadas con el dolor crónico, como certificó una investigación publicada el pasado mes de agosto en la revista Burns con niños que habían sufrido quemaduras.

“El miedo al dolor también se reduce cuando percibimos control, cuando sabemos que

Compartir

- Menéame
- Digg
- Del Icio Us
- Facebook
- Google Marcadores
- Stumble
- Twitter
- Reddit
- Enviar a un amigo
- Imprimir la página

CLUB DIRECTO De compras en casa

- Ponte guapa con Genie Bra
- ¿Quieres dejar de fumar?
- Pon tu pelo a la moda

Comentarios recientes

- ▶ **adeu:** paella plato español????? i jo que em pensava que era valenciana...
- ▶ **Coronel:** vente aquí a repartir propaganda pero en las mismas condiciones que ellos...
- ▶ **Guillem:** Perdona, pero de esta "región-sanguijuela-1; España no quiere...
- ▶ **Estel:** Esto es falso. En primaria se hacia examen de todas las comunidades y provincias...
- ▶ **Aroza48:** Como te vea el ministro José Ignacio Wert te va a volver a escolarizar y ha...

Noticias recientes

- El miedo al sufrimiento puede ser tan invalidante como el propio dolor
- ▶ **Familias charnegas prohíben a sus hijas que den clases de sevillanas y ya hay personas que evitan comer paella en restaurantes catalanes**
- ▶ **Anglada acusa al candidato socialista a la Generalitat de haber convertido Tarrasa "en una ciudad ocupada por los colonizadores musulmanes"**
- ▶ **Multitudinaria reyerta entre indios en Valencia por la presidencia de su asociación**
- ▶ **Deschamps, seleccionador francés: "¿Cómo plantar batalla a España? Esperamos mucho de Karim"**
- ▶ **De la Cataluña cochambrosa y babélica del 11-S a la Cataluña aseada y autóctona del 12-O**
- ▶ **La tercera campanada**
- ▶ **Artur Mas amenaza con "internacionalizar el conflicto" si el Gobierno le frena el referéndum**
- ▶ **Muere de un disparo en la cabeza en Angola un hijo de Santiago Bergareche**

podemos hacer algo. Tanto la relajación como la respiración abdominal ayudan a reducirlo, por doble motivo, como técnicas distractoras del dolor (fijamos nuestra atención en otra cosa) y porque eliminamos tensión muscular (habitual en el dolor que suele incrementarlo) y activamos nuestro sistema nervioso parasimpático que reduce la angustia y el miedo”, asegura Julia Vidal.

Sin embargo, “eso no evita recibir información visual y auditiva relacionada con el hecho que tememos, como la intervención de un dentista o una inyección”, comenta esta experta en dolor. Cuando el miedo al dolor se convierte en fobia es necesario acudir al psicólogo para que inicie una terapia.



► [Razón del 18 de julio](#)

Noticias relacionadas:

- [Un sistema de realidad virtual permite distraer el miedo al dolor en los pacientes](#)
- [Miedo a la extrema derecha](#)
- [Tardà \(ERC\) advierte al coronel Alamán de que Cataluña “no tiene miedo ni lo tendrá”](#)
- [Una web próxima a IU señala que el crecimiento de AD “acojona y da mucho miedo”](#)
- [¿Islamofobia o miedo razonable al islam?](#)

Deja un comentario

Nombre (requerido)

Email (no será publicado) (requerido)

Sitio web

ENVIAR

Please note: JavaScript is required to post comments.

[Ediciones de Alerta Digital](#) | [Portada](#) | [Madrid](#) | [Andalucía](#) | [Balears](#) | [Barcelona](#) | [Castilla y León](#) | [C. Valenciana](#) | [Galicia](#) | [País Vasco](#) | [Blogs](#) | [RSS](#)

Alerta Digital - © 2012 Alerta Digital - Todos los derechos reservados. | [Contactar con AD](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Condiciones generales](#)