





- Política
- Sociedad
- Economía**
- Deportes
- Cultura
- Tecnología**
- Justicia
- Salud
- ONG
- > Otros

  **Noticia nº176.447**             

Por: COM SALUD  web confirmada      

 **Salud**

archivo

-  Alquiler coches
-  Hoteles baratos
-  Cruceros baratos
-  Otros

Añade esto a tu web o blog

```
<script
src="http://widgets.twimg.com/j/2/w
dget.js"></script>
</script>
```

noticias.info

Nuestra misión es recoger todas las noticias institucionales y corporativas que se publican cada día en español en el mundo y ponerlas a tu disposición, cuándo, dónde, y como las necesites.

¡Gracias a todos por apoyarnos!



Contacto: Silvia Avallone [contacto](#)

15 de Octubre de 2012 | Tiempo de lectura: 3 minutos

El 15 de octubre es el Día Mundial contra el Dolor

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

• Quienes sufren cefaleas pueden desarrollar cognifobia o miedo a realizar actividades mentales que repercutan en su dolor • Varias clínicas utilizan ya un sistema de realidad virtual en 3D para suprimir el miedo al dolor



[/noticias.info/](#) El miedo al dolor, la algofobia, 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 interaccionar 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 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.

Para acceder a imágenes de Isla Calma pincha [aquí](#)

Difundido el: 15 de Octubre de 2012
Publicado el: 15 de Octubre de 2012 12:38
Actualizado el: 15 de Octubre de 2012 12:38
Ubicación: Madrid, Provincia de Madrid, Comunidad de Madrid (España)
Fuente: COM SALUD
Página web: <http://www.comsalud.es>
Tipo: Comunicado de Prensa
Zona de impacto: Nacional
Palabras clave: Día Mundial del Dolor, SEAS, Isla Calma

Contacto de comunicación

Nombre: Silvia Avallone
Correo electrónico: [Contáctanos](#)

¡Integra esta noticia en tu web!

[Cambia los colores, tamaños, estilos, secciones...](#) | [carga tu personalización](#) [?]

Integrar noticia [?]
Si no deseas personalizar el widget puedes copiar y pegar el siguiente fragmento de código en tu página web, entre las balizas <body> y </body> y aparecerá al instante.

```
<!-- START Share embed code -->  
<script src="http://share.noticias.info/news/0/2012-10-15/176447"></script><noscript><a href="http://www.noticias.info">Suministrado por: noticias.info</a></noscript>  
<!-- END Share embed code -->
```

[vista previa](#) | [mi cuenta](#) [?]

Cita [?]
una parte del texto
[vista previa](#) | [mi cuenta](#) [?]

Para generar un código de citación debes seleccionar previamente la parte del texto que quieres citar y, a continuación, hacer clic en el botón "Generar ..." correspondiente

Generar código de cita (HTML)

Generar código de cita (BBCode)

RSS [?]
flujos de noticias gratis

COM SALUD
Salud

Enlace [?]
a esta noticia

```
<a href="http://www.noticias.info/2012-10-15/news-176447-source-180-el-miedo-al-
```



[Titulares gratis!](#)

[Comparte](#) |

noticias.info

Últimas noticias de COM SALUD

	El miedo al sufrimiento puede ser tan invalidante como el propio dolor COM SALUD Madrid (España) - Lunes 15 de Octubre de 2012 06:38 Salud	<input checked="" type="checkbox"/>
	El doctor Luis María Gil-Carcedo, nuevo presidente de los otorrinos COM SALUD Madrid (España) - Lunes 15 de Octubre de 2012 06:32 Salud: Otorrinolaringología	<input checked="" type="checkbox"/>
	Los cambios de temperatura multiplican las visitas de niños asmáticos a urgencias COM SALUD Madrid (España) - Jueves 11 de Octubre de 2012 07:30 Salud: Pediatría	<input checked="" type="checkbox"/>
	Un test genético permite detectar el riesgo de sufrir DMAE, principal causa de ceguera en los países occidentales COM SALUD Madrid (España) - Miércoles 10 de Octubre de 2012 08:22 Salud: Oftalmología	<input checked="" type="checkbox"/>
	Las demandas judiciales a otorrinos crecen un 40 %	

	COM SALUD Oviedo (España) - Martes 9 de Octubre de 2012 15:39 Salud: Otorrinolaringología		<input checked="" type="checkbox"/>
	Investigadores vascos presentan un sistema de realidad virtual para distraer el miedo al dolor		
	COM SALUD Bilbao (España) - Martes 9 de Octubre de 2012 05:32 Salud		<input checked="" type="checkbox"/>
	La cirugía endoscópica en 3D ofrece más precisión y seguridad en intervenciones urológicas		
	COM SALUD Madrid (España) - Martes 9 de Octubre de 2012 05:27 Salud		<input checked="" type="checkbox"/>
	La respiración oral en niños puede afectar al desarrollo maxilofacial		
	COM SALUD Oviedo (España) - Lunes 8 de Octubre de 2012 07:26 Salud: Otorrinolaringología		<input checked="" type="checkbox"/>
	El tratamiento del desequilibrio puede evitar caídas con consecuencias graves		
	COM SALUD Oviedo (España) - Lunes 8 de Octubre de 2012 07:22 Salud: Otorrinolaringología		<input checked="" type="checkbox"/>
	El cribado auditivo y los implantes cocleares hacen desaparecer la sordomudez		
	COM SALUD Oviedo (España) - Viernes 5 de Octubre de 2012 10:02 Salud: Otorrinolaringología		<input checked="" type="checkbox"/>

para noticias anteriores visita el [archivo](#) de la fuente



Secciones

MI cuenta

Ayuda

▼ ¿Porqué?

▼ Legal

Política · Sociedad · Economía · Deportes · Cultura · Tecnología · Justicia · Salud · ONG · Otros

Registro · Mi cuenta

Contáctanos · Comunica un error · Denuncia de abuso · T: (+34)934523480

25 razones · 50 oportunidades

Condiciones Generales de Uso · Política de privacidad

noticias.info es un innovador líder en soluciones de comunicación e información

Comunicación

Te ayudamos a resolver tus necesidades de comunicación avanzadas y básicas con herramientas diseñadas para generar la mayor rentabilidad y oportunidad allí donde se encuentre.

Contenidos

Aumenta el uso de tu web e intranet mediante la incorporación de contenido personalizado y enriquecedor que ofrece una experiencia interactiva a la gente que visita tu página web.

