

CUANTO MÁS LO PIENSO, MÁS SUFRO: CONTROL DE LA ATENCIÓN AL DOLOR

Artículo publicado en Pedalier nº 18

Cuando explico que el dolor tiene dos componentes, el puramente físico y el emocional, más de uno me contesta, casi indignado: “oye, que a mí me duele de verdad”. Por supuesto, contesto, lo que sentimos es real. En casos como éste, muchas personas tienen tendencia a separar lo físico de lo psicológico, como si temieran que les llamaran cuentistas, cuando estos dos conceptos están muy, pero que muy unidos. Si algo te duele, y piensas en lo mucho que te duele, te va a doler mucho más, y no es porque te estés quejando sin razón, la sensación dolorosa es totalmente real aunque esté mediatizada por lo psicológico.

Miedo al dolor

El hecho de focalizar la atención en un punto concreto porque estás sufriendo hace que empieces a tener **miedo**, bien a que te duela tanto que no lo puedas soportar, bien a tener una lesión o, al margen del deporte, a una enfermedad. El miedo, a su vez, genera una reacción de respuesta del organismo (como he explicado en anteriores artículos), poniendo las defensas en estado de alerta., lo que nos provoca malestar y falta de fuerza ya que estamos empezando a librar una batalla interna. Esta mala sensación es reinterpretada por nuestro cerebro como un agravamiento de la posible enfermedad o lesión que produce el dolor, o como la confirmación de que el sufrimiento va a ser insoportable. Aquí se entra en la espiral *dolor-miedo-más dolor-más miedo*: si el dolor aumenta, aumenta el miedo, el organismo responde reclutando más defensas, produciendo más desgaste, más sensación de indefensión, y, por tanto, más miedo, intensificándose la percepción de dolor.

Pensar en otra cosa

En unas charlas que estuve impartiendo a padres de niños deportistas por encargo de la Fundación de una famosa entidad deportiva, donde colaboramos un médico deportivo y yo, el galeno, en su apartado, sacó a un niño del público para hacer una demostración. “Si vuestro hijo -explicó- dice que tiene una lesión, pongamos, en la muñeca, y que le duele muchísimo, haced esta prueba”. Tomó al chaval de la muñeca y le preguntó cómo le iba con sus amigos, o si le había guiñado el ojo a la chica que le gusta. Mientras hablaba con él apretó en el lugar de la hipotética lesión, y entonces comentó a los padres: “como veis, estoy apretando donde le dolería. Si mientras le estáis dando conversación, de forma disimulada presionáis donde dice que le duele y no se queja, entonces la lesión no es grave”. ¿Por qué?

Los niños tienen más tendencia a focalizar. Cuando un chaval cae y ve sangre en la rodilla aquello es un trauma, parece que se le vayan a salir las tripas (como nos solían decir). Si nos pasa de adultos, limpiamos la herida, le echamos un antiséptico y a seguir con lo que estábamos haciendo. Los niños, por lo general, y por así decirlo, tienen menos “cosas en las que pensar”, menos preocupaciones, y cualquier cosita les puede suponer un mundo porque ponen en ella toda su atención. Y no es que “hagan cuento” (bueno, a veces sí...) es que realmente les duele porque todas sus neuronas están al servicio de esa sensación. Si, como el médico, consigues que el niño se distraiga con otra cosa, el dolor se amortigua o incluso desaparece.

¿Para qué sirve el dolor?

El dolor, al igual que la fiebre, es absolutamente necesario para nuestra supervivencia. Nos indica que algo está mal y que es necesario poner remedio. Si un brazo se rompe, el dolor impide moverlo para que pueda volver a soldar. Así probablemente ocurriría antiguamente, el hombre primitivo dejaría quieto el brazo mientras dolía, hasta que a alguien se le ocurrió atar unas tablillas o hasta que “se inventó” la escayola. El ex profesional -por razones de fuerza mayor- Javier Otxoa, tras la lesión que le provocó el desgraciado accidente que costó la vida a su hermano, sigue en activo y compitiendo en la modalidad de discapacitados, pero le tienen que decir sus preparadores cuándo ha de parar, porque en caso contrario moriría exhausto sobre la bici. Los receptores de dolor de su cerebro quedaron dañados y no percibe el cansancio. Si no le indicaran que dejara de dar pedales, no pararía.

Pero ese dolor básico de nuestros ancestros, con la evolución del cerebro y de la sociedad, ha ido sofisticándose y respondiendo cada vez a estímulos más complejos. En un estadio primitivo de la evolución el dolor se producía por un golpe, un corte, una herida, pero hoy día, podemos sufrir sin que nuestro físico sea víctima de una agresión externa: sentimos punzadas en el pecho ante un rechazo, un desprecio; el estómago se revuelve y podemos llegar a vomitar a consecuencia de una mala noticia; la cabeza parece que va a estallar cuando hacemos un esfuerzo intelectual muy grande. El organismo responde de esta forma ante un agresor invisible: el estrés.

¿Es dolor es sólo una cuestión física?

Normalmente, la ansiedad que produce un incremento en la sensación de dolor es aquella que es incitada por pensar en las consecuencias de dicho malestar. Por ejemplo, si tuviste una lesión y sientes dolor en la parte que creías recuperada, se dispara el miedo a volver a padecerla, y con ello prestas más atención intentando buscar otros signos que indiquen que se trata (o no) del mismo problema. Al prestar más atención, sientes que te duele más, y volvemos a entrar en el bucle miedo-dolor-miedo. Pero no siempre es así.

En la compleja sociedad actual, es tal la multitud de estímulos a los que tenemos que atender, que pueden llegar a mezclarse. El miedo al dolor se confunde con otros miedos de los que no somos plenamente conscientes y sale a la luz por el camino más sencillo. Por ejemplo, existe tendencia a pensar que el deporte libera la tensión del trabajo o de la vida doméstica, cuando en ocasiones ocurre al contrario. Imaginemos un diálogo interno como éste:

*Cómo me duele el tobillo. Debo tener una lesión. Sí. Como aquélla de hace unos años. Verás ahora, voy a volver a lesionarme y no voy a poder salir en bici. Y con el estrés que tengo en el trabajo si no salgo me muero. Necesito mi momento de relax pedaleando. Pero esto no deja de doler. Y con la que hay montada en el trabajo, **que si van a presentar expedientes de regulación de empleo...** y ahora que puedo relajarme sobre la bici no puedo porque me duele el tobillo. Ay como me duele. Que no voy, que se van los del club. Que me quedo atrás. No voy a poder estar ni cinco minutos de descanso en el reagrupamiento porque cuando llegue yo ya se estarán yendo. Cómo me duele el tobillo...*

He señalado la parte central porque ese pensamiento nos está indicando que esta persona no sólo tiene miedo a lesionarse, sino a perder su empleo. Es muy importante,

por tanto, identificar el componente emocional del dolor para poder controlar éste, evitando dos cosas:

- Que estemos siendo presa de otros miedos.
- Que el propio miedo al dolor genere ansiedad y con ello más padecimiento.

Reflexionando sobre lo que acabo de contar y vuestros momentos de más sufrimiento en la bici, podéis seguramente identificar causas psicológicas que hayan incrementado vuestro padecer. Conociéndolas ya tenéis algo ganado, saber el porqué, sólo con eso ya se reduce la ansiedad.

Control de la atención al dolor

Cuando no estás preocupado por perder tu empleo, sino, al contrario, tienes varias ideas en la cabeza por desarrollar y las vas pensando mientras pedaleas, no prestarás atención a un nuevo dolor, seguirás “en lo tuyo” y a menos que el dolor se haga insoportable continuarás dando pedales tan tranquilo. Es una de las técnicas para controlar la atención al dolor. Pero hay más. En la matriz que os muestro a continuación, ideada por Heil, se clasifican estas estrategias en función de dos factores: atención/distracción, a la demanda deportiva/al dolor.

	Atención al cansancio/dolor	Distracción del cansancio/dolor
Atención a las demandas deportivas	Asociar la sensación de cansancio/dolor al rendimiento deportivo. Ej.: <i>“me duelen las piernas porque voy fuerte y estoy consiguiendo subir una rampa muy dura”</i>	Centrar la atención en aquello que es más relevante para rendir. Ej.: <i>“debo pedalear de pie para cambiar de posición y subir mejor, cambiando los grupos musculares que estoy forzando”</i>
Distracción de las demandas deportivas	Controlar el dolor mediante parada de pensamiento o autoinstrucciones (en números anteriores de Pedalier). Ej.: <i>“aguanta que vas bien y queda poco”</i>	Pensar en otras cosas (también se puede utilizar la parada de pensamiento). Ej.: charlar con los compañeros, intentar disfrutar del paisaje, planificar las vacaciones.

A la hora de distraerse del dolor y de las demandas deportivas, suele dar buen resultado recordar todos nuestros sentidos: no sólo ver el paisaje, también escucharlo (pájaros, grillos, chorros de agua) y... ¡olerlo! El olfato da mucho placer y a veces lo olvidamos, cuando la ventaja de los deportes al aire libre es que puedes oler el campo (si no hay coches, claro). Hasta podéis utilizar la imaginación: pensar en el plato que os espera para comer y en cómo huele... ¡y cómo sabe! Y así utilizáis otra modalidad sensorial más: el gusto.