

# ¿Que es el dolor?

¿Porqué me duele?  
¿Algo está mal?  
¿Qué será de mi  
con el dolor?

El dolor es una sensación desagradable o experiencia emocional en respuesta a una lesión ya sea potencial o real

(IASP) Asociación Internacional para el estudio del dolor



# ¿Porque duele?

Manera de proteger nuestro cuerpo

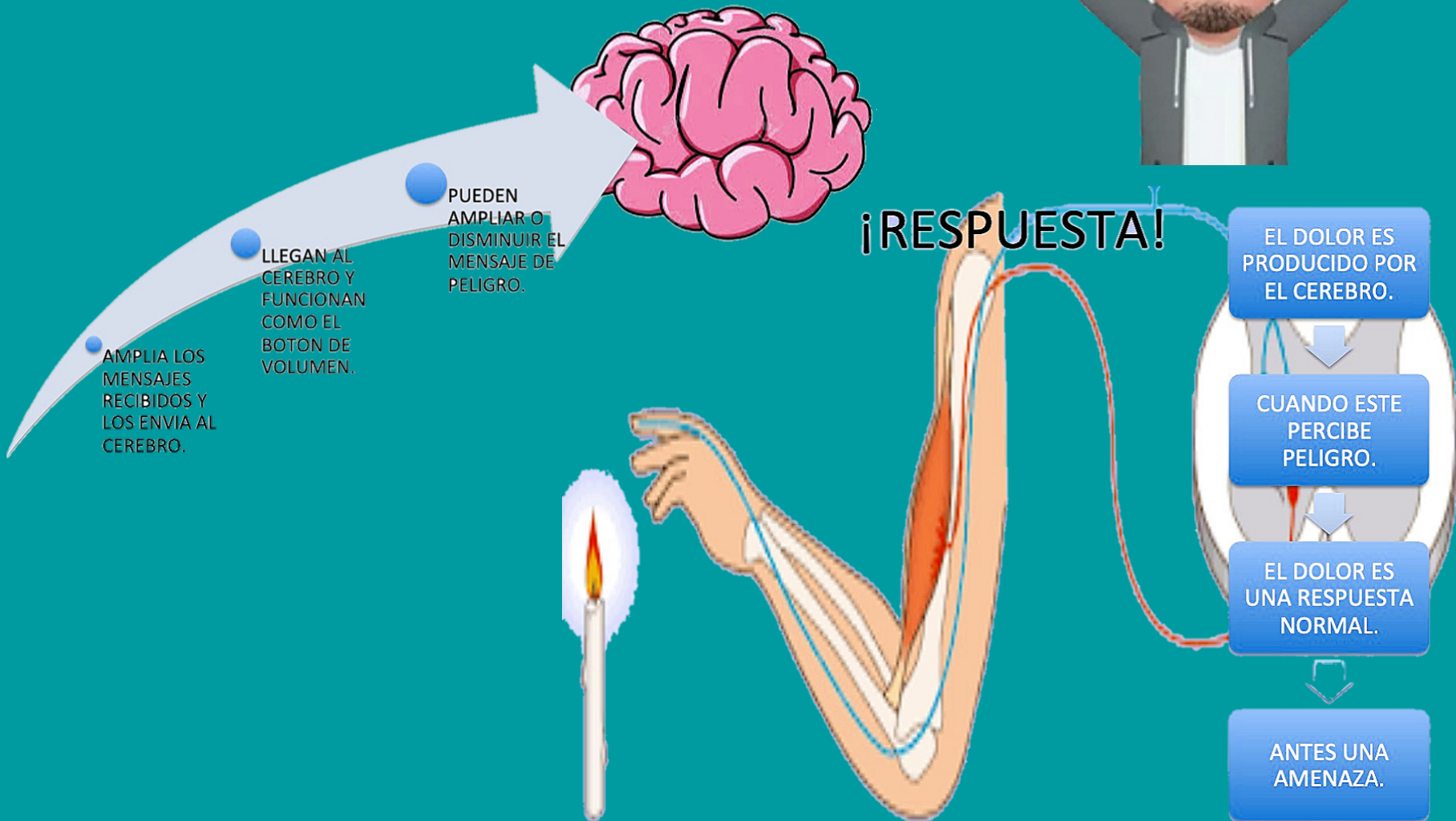
Alerta al cuerpo de un daño

Efecto de supervivencia



# Como lo interpreta el cuerpo

MEDULA ESPINAL ES EL  
AMPLIFICADOR



PUEDEN  
AMPLIAR O  
DISMINUIR EL  
MENSAJE DE  
PELIGRO.

LLEGAN AL  
CEREBRO Y  
FUNCIONAN  
COMO EL  
BOTON DE  
VOLUMEN.

AMPLIA LOS  
MENSAJES  
RECIBIDOS Y  
LOS ENVIA AL  
CEREBRO.

¡RESPUESTA!

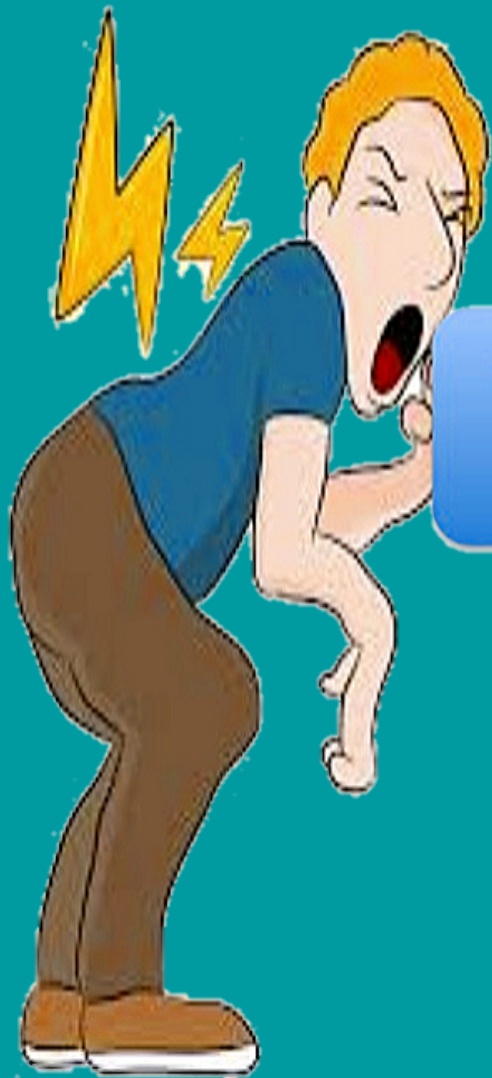
EL DOLOR ES  
PRODUCIDO POR  
EL CEREBRO.

CUANDO ESTE  
PERCIBE  
PELIGRO.

EL DOLOR ES  
UNA RESPUESTA  
NORMAL.

ANTES UNA  
AMENAZA.

# Como lo interpreta la mente



EL DOLOR ES  
MALO.

TENDRE QUE  
GUARDAR  
REPOSO.

EL DOLOR ES UNA  
AMENAZA PARA  
MI CUERPO.

SI HAGO  
EJERCICIO DE  
DOLERA MÁS.

NO DEBO  
MOVERME.

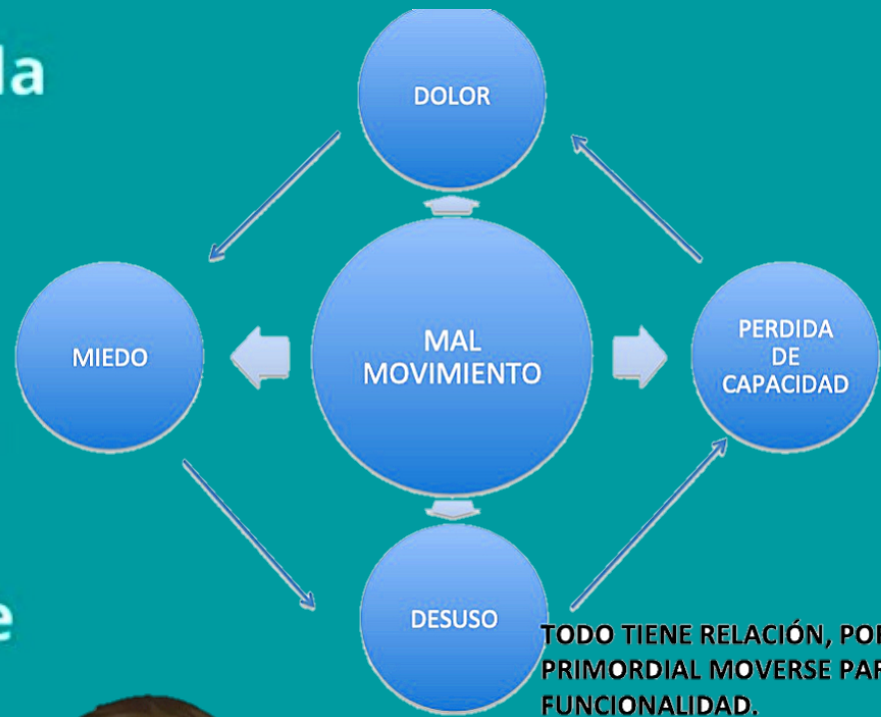


# Que será de mi si no me muevo

Aumento del dolor en la zona lesionada

Disminuir la función específica del cuerpo

Aumentar el riesgo de producir otra lesión



**Siempre podemos aprender a movernos de una manera mas eficiente**

**Movimiento no es igual a dolor**

**Hay que tenerle miedo mas al reposo que al movimiento**



**#nosomoslosprimerospersomosunicos**

