



UNA JORNADA PARA ENTENDER

EL DOLOR

AUTORES:

FELIPE REIS, PHD

(IFRJ)

LEANDRO NOGUEIRA, PHD

(IFRJ/UNISUAM)

NEY MEZIAT-FILHO, PHD

(UNISUAM)

ADRIAAN LOUW, PHD

(INTERNATIONAL SPINE

AND PAIN INSTITUTE)

TONYA PALERMO, PHD

(SEATTLE CHILDREN'S

RESEARCH INSTITUTE)

KELLY ICKMANS, PHD

(VRIJE UNIVERSITEIT)

ILUSTRACIONES:

FLÁVIO ALMEIDA

(FLAVIODIARIO@GMAIL.COM)

COLABORADORA:

LOUISE ACALANTIS

AGRADECIMIENTOS:

FLÁVIA MEDEIROS, CARLOS CASTRO,
ANAMARIA SIRIANI, JOSÉ LUIZ SIQUEIRA,
BEATRIZ CARRAPATOSO, RODRIGO RIZZO,
EDUARDO MARTINS, TIE PARMA YAMATO,
ABRAHÃO BAPTISTA, JOSIMARI DE SANTANA,
SARA ALMEIDA, JULIANA BARCELLOS,
KORY ZIMNEY, AMY HOLLEY, ROSELIEN PAS,
LAUREN HEATHCOTE, MIRA MEEUS E
PAUL VAN WILGEN.

APOYO Y FINANCIACIÓN:

INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

CAMPAÑA DE CROWDFUNDING.

INSTITUTO DE TRATAMENTO

DA COLUNA VERTEBRAL

(ITC VERTEBRAL)

([HTTPS://WWW.ITCVERTEBRAL.COM.BR/](https://www.itcvertebral.com.br/))

GRUPO DE INVESTIGACIÓN:

PESQUISA EM DOR

(WWW.PESQUISAEMDOR.COM.BR)

CONTACTO:

FELIPE.REIS@IFRJ.EDU.BR

TRADUCCIÓN Y PRODUCCIÓN

DE LA VERSIÓN HISPANA:

JOSÉ ÓRDENES MORA, PT, MSC.

(JORDENESMORA@GMAIL.COM)

FELIPE ARAYA QUINTANILLA, PT, MSC. PHD

(FANDRES.KINE@GMAIL.COM)

WALTER SEPULVEDA KLGO, PT, MSC.

(WALTERKINE2014@GMAIL.COM)



FINANCIACIÓN DE LA VERSIÓN HISPANA:



UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL AL
INSTITUTO LATINOAMERICANO DE
REHABILITACIÓN FÍSICA (ILARF)
POR EL APOYO EN LA TRADUCCIÓN
DE ESTE COMIC.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

ES MUY PROBABLE QUE SEAS UN PADRE, UNA MADRE O ALGÚN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE SE INTERESÓ POR ESTE LIBRO PORQUE ALGÚN NIÑO QUE AMAS SUFRE CON DOLOR.

ESTE LIBRO ABORDARÁ ALGUNOS TÓPICOS SOBRE DOLOR Y ENTREGARÁ ALGUNAS ESTRATÉGIAS COGNITIVAS Y COMPORTAMENTALES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A VIVIR MEJOR.

EL CONTENIDO TAMBIÉN ES RELEVANTE PARA UNA AMPLIA GAMA DE PROFESIONALES, MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS, PSICÓLOGOS Y PROFESIONALES DE SALUD MENTAL, QUE TRABAJEN EN PROGRAMAS INTERDISCIPLINARES DE DOLOR.

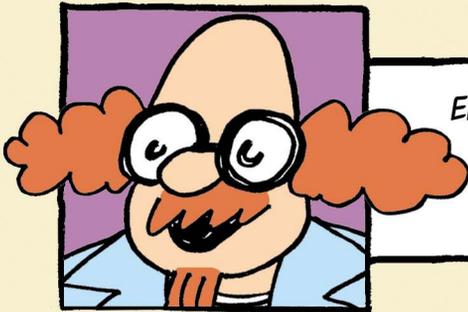
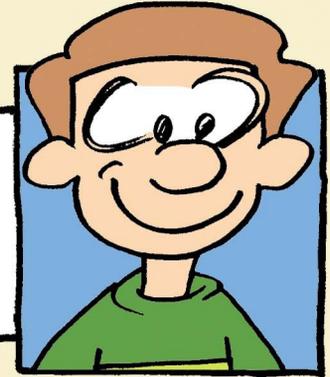
EL LIBRO AYUDARÁ A ENTENDER EL DOLOR, PERO NO PRETENDE SUSTITUIR CUALQUIER TRATAMIENTO O PROFESIONAL DE LA SALUD.





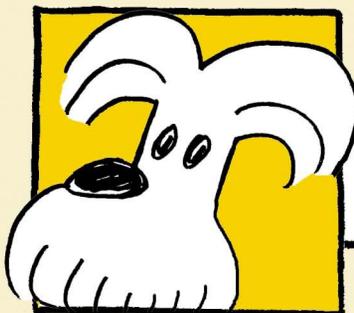
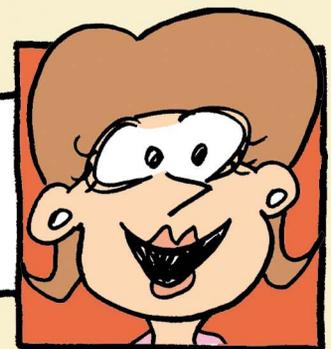
CLARA ES UNA NIÑA MUY ALEGRE QUE LE GUSTA APRENDER COSAS NUEVAS. SU MEJOR AMIGO ES FRED.

FRED ES UN NIÑO DE 8 AÑOS QUE SUFRE CON DOLOR DE CABEZA CASI TODOS LOS DÍAS. POR CAUSA DE SU DOLOR, ÉL DEJÓ DE IR AL COLEGIO Y A SU ESCUELA DE FUTBOL. FRED YA FUE A MUCHOS MÉDICOS, Y TOMÓ MUCHOS REMEDIOS, PERO SUS DOLORES CONTINÚAN.



EL PROF. DEXTER ES UN CIENTÍFICO MUY INTELIGENTE. ÉL ENTIENDE DE MUCHAS COSAS. TRABAJA EN SU LABORATORIO JUNTO CON HENRY, SU SÚPER COMPUTADOR.

DOÑA ANNA ES LA MADRE DE FRED. ELLA ESTA PREOCUPADA POR LOS DOLORES QUE FRED VIENE SINTIENDO. ELLA A HECHO DE TODO PARA AYUDARLO.



DON ES EL PERRITO Y GRAN AMIGO DE FRED.

FLAVIO

CLARA Y FRED SON GRANDES AMIGOS QUE VIVEN EN EL MISMO BARRIO.



CLARA, FRED Y DON AMAN HACER MUCHAS COSAS JUNTOS. Y HOY NO VA A SER DIFERENTE...

FRED

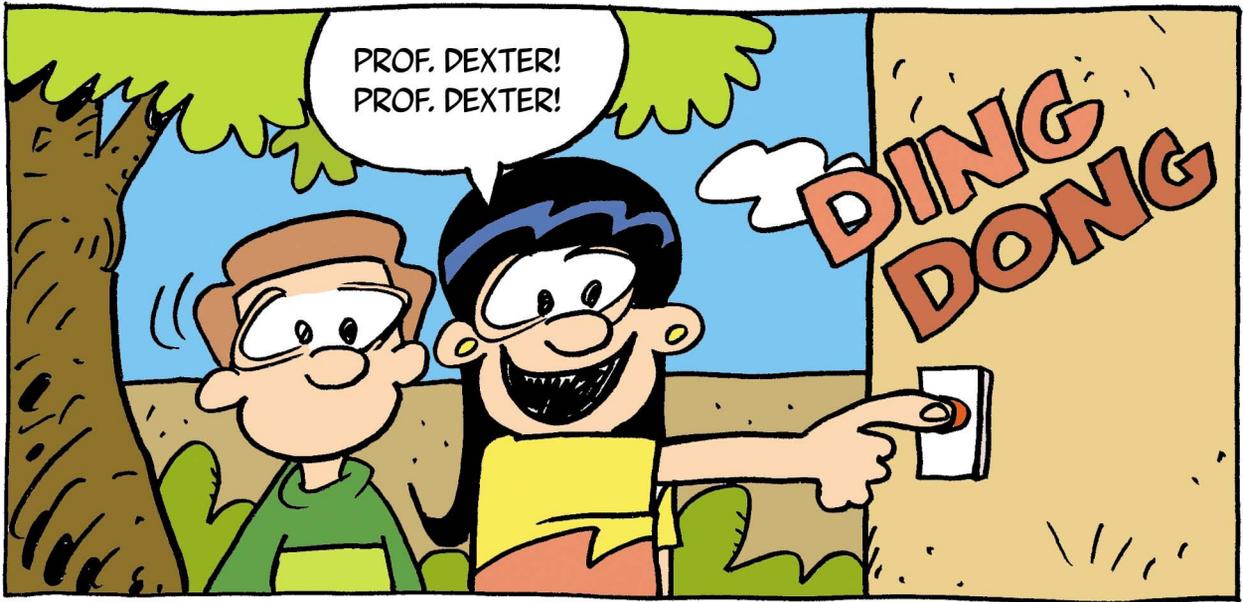


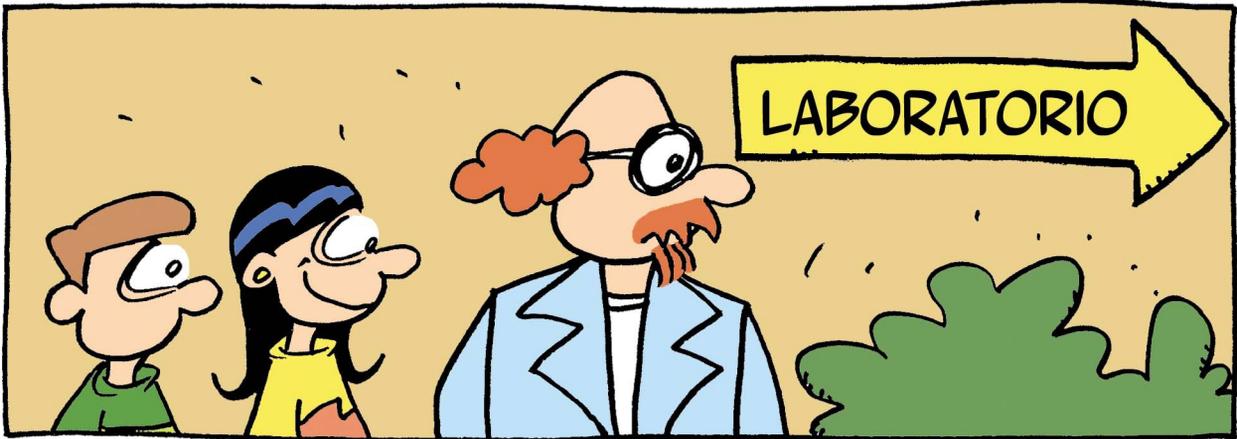
HOY ES DOMINGO Y FRED ESTÁ EN SU CASA. FRED ESTÁ CON DOLOR DE CABEZA NUEVAMENTE.







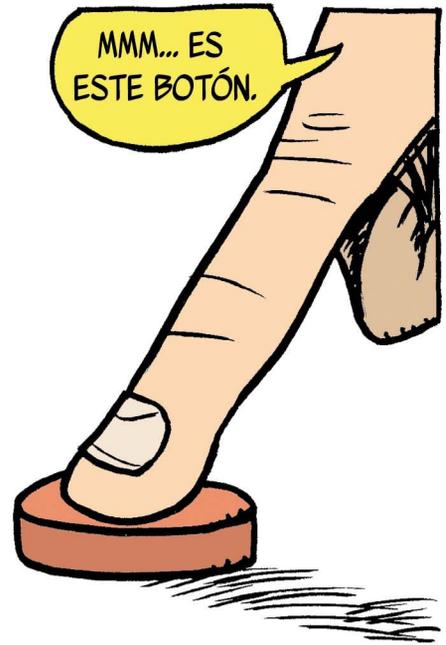




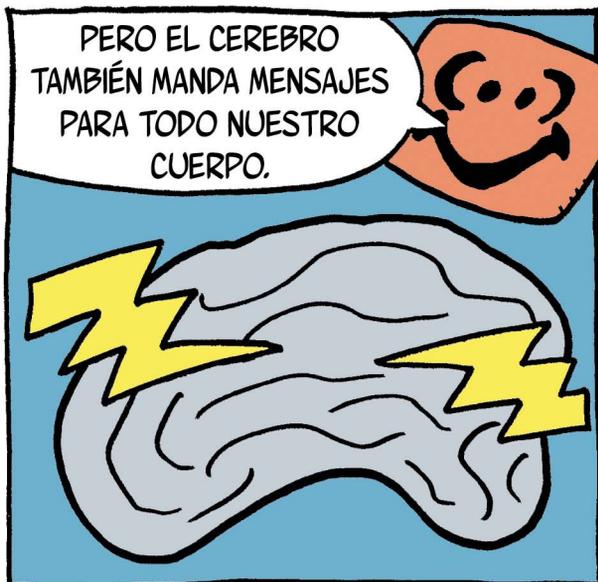






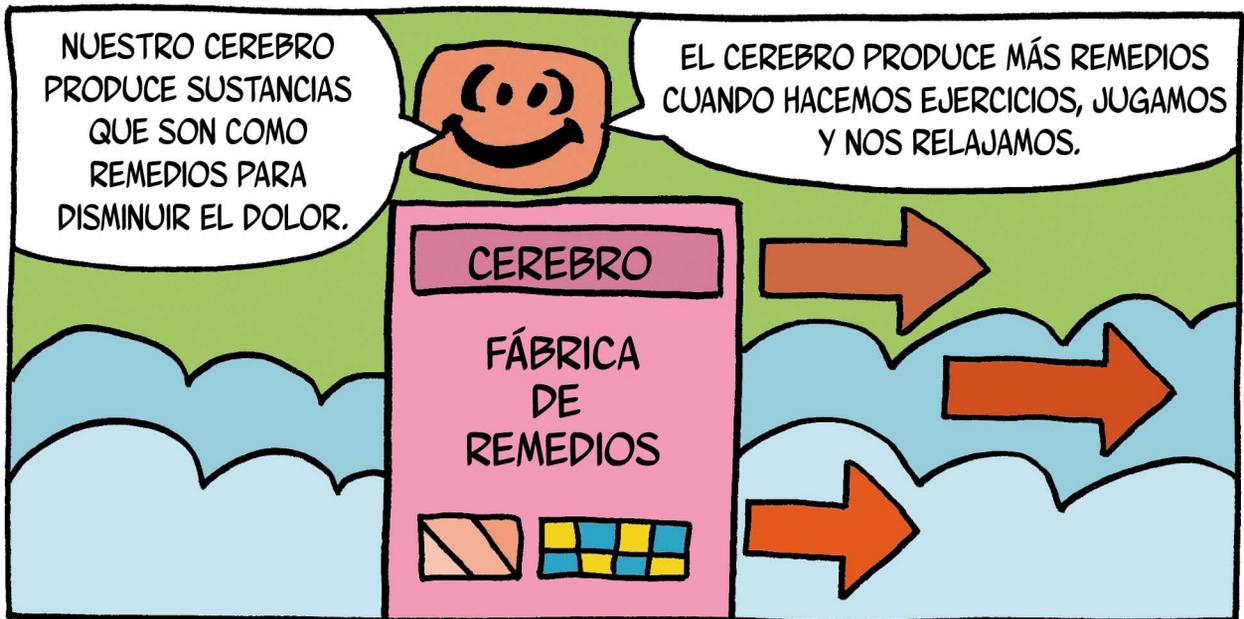












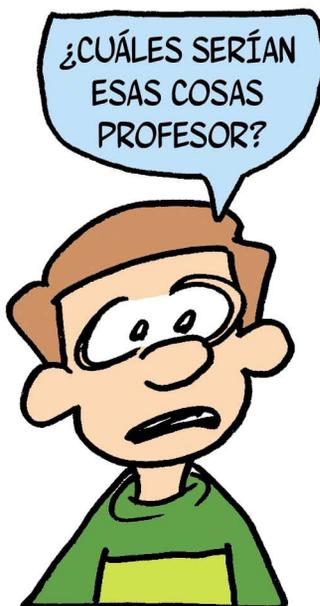


SI,
CLARA.



MUY BIEN DICHO,
FRED.







EL DOLOR PUEDE OCURRIR
A PESAR DE NO TENER NINGUNA
LESION O ENFERMEDAD.



NECESITAMOS EVALUAR LO
QUE PODEMOS O NO HACER
CUANDO ESTAMOS CON DOLOR.



PODEMOS BUSCAR DORMIR MEJOR, HACER
EJERCICIO, RELAJARNOS, COSAS ENTRETENIDAS
Y MEJORAR LA RELACIÓN CON LA FAMILIA
Y CON LOS COMPAÑEROS DEL COLEGIO.













LOS EJERCICIOS DEJAN NUESTRO CUERPO MÁS FUERTE Y TAMBIÉN AYUDAN A REGULAR NUESTRO SISTEMA DE ALARMA.



CUANDO HACEMOS EJERCICIOS PRODUCIMOS MUCHOS REMEDIOS QUE ALIVIAN EL DOLOR.



CUANDO ESTOY CON DOLOR NO QUIERO HACER NADA.



ALGUNAS VECES EL DOLOR PUEDE SER TAN FUERTE QUE NO NOS DEJA HACER NADA, PERO OTRAS VECES AUN PODEMOS HACER MUCHAS COSAS, INCLUSO IR AL COLEGIO.



ESO YA OCURRIÓ CONMIGO. Y CUANDO LLEGUÉ A LA ESCUELA FUE TAN ENTRETENIDO QUE EL DOLOR LLEGÓ A DESAPARECER.



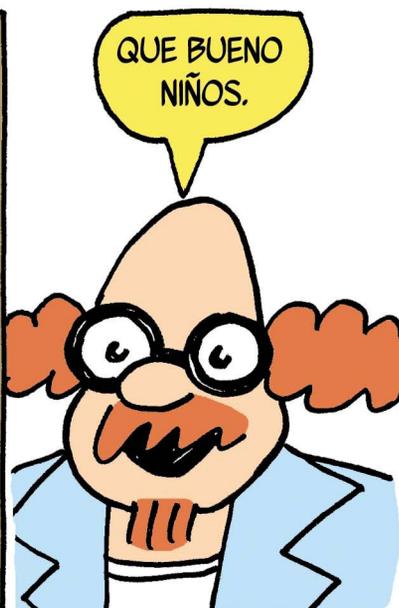
SIEMPRE DEBEMOS INTENTAR MANTENER NUESTRA RUTINA YENDO AL COLEGIO, HACER DEPORTE, REUNIRNOS CON NUESTROS AMIGOS.



CUANDO ESTAMOS CON DOLOR, PODEMOS INTENTAR HACER NUESTRAS ACTIVIDADES DE POQUITO A POQUITO.

COMO SI TUVIERAMOS QUE COMER UNA SANDIA.





AHORA ENTENDÍ. CUANDO ME LESIONO MIS SENSORES MANDAN MENSAJES PARA MI CEREBRO. CUANDO SENTIMOS DOLOR POR MUCHO TIEMPO NUESTRAS ALARMAS PUEDEN SONAR TODO EL TIEMPO.



NECESITAMOS VOLVER A CASA CLARA NECESITAMOS ESTUDIAR PARA MAÑANA.



CHAO PROFESOR.



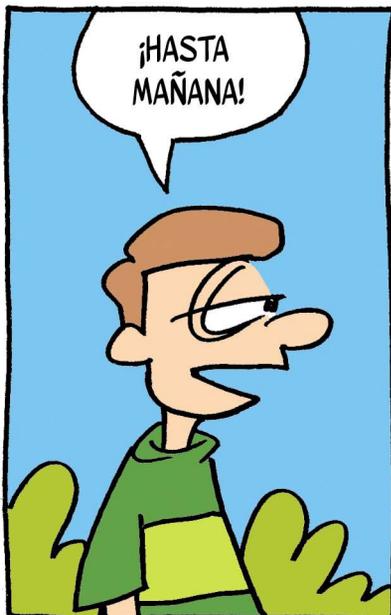
CHAO NIÑOS. USTEDES SIEMPRE SON BIENVENIDOS AQUÍ.



CLARA, MUCHAS GRACIAS POR LA IDEA DE IR A LA CASA DEL PROFESOR DEXTER. APRENDÍ MUCHO SOBRE DOLOR.



¡DE NADA FRED!
¡FUE GENIAL!



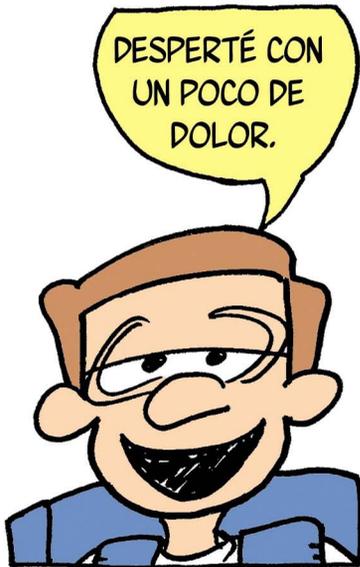


AL DÍA SIGUIENTE

FRED, ¡BUENOS DÍAS! ¡TENEMOS QUE IRNOS!

¡HOLA CLARA! ¡BUENOS DÍAS!

ESTOY PREPARADO PARA PARA EL EXAMEN DE MATEMÁTICAS. DESPUÉS DE LA CLASE QUE TUVIMOS SOBRE DOLOR CON EL PROFESOR DEXTER, DESPERTÉ MUCHO MEJOR.





HOLA AMIGUITOS. EN LA HISTORIA DE HOY, VIMOS COMO EL DOLOR ESTABA INCOMODANDO LA VIDA DE FRED. ¿VAMOS A ANOTAR ALGUNAS COSAS IMPORTANTES SOBRE EL DOLOR?

1 SABÍAS QUE EXISTE UN DOLOR LLAMADO AGUDO? ESTE DURA HASTA 3 MESES. ESTE DOLOR OCURRE CUANDO NOS LESIONAMOS. COMO CUANDO CLARA PISÓ EL CLAVO.

2 ¿Y QUE TAMBIÉN EXISTE UN DOLOR LLAMADO CRÓNICO? ESTE DURA MÁS TIEMPO (MUCHO MÁS DE 3 MESES). OCURRE MUCHAS VECES SIN ESTAR LESIONADOS. PERO PUEDE OCURRIR POR CAUSA DE UNA ENFERMEDAD (COMO LOS NIÑOS QUE ESTÁN EN LOS HOSPITALES).

3 ALGUNAS ENFERMEDADES PUEDEN PROVOCAR MUCHO DOLOR POR UN TIEMPO. EN ESTOS CASOS ES IMPORTANTE SABER SI EXISTE ALGÚN PROBLEMA EN NUESTRO CUERPO.

4 ALGUNOS DOLORES SON COMUNES EN NIÑOS, COMO POR EJEMPLO DOLOR DE ESTÓMAGO, DOLOR DE CABEZA, DOLOR EN LOS HUESOS Y MÚSCULOS.

5 EL DOLOR ES EL SISTEMA DE ALARMA MÁS DOLOROSO DE NUESTRO CUERPO. ESTE SIRVE PARA ALERTARNOS CUANDO NUESTRO CUERPO ESTÁ EN PELIGRO.

6 EXISTEN SENSORES EN EL CUERPO QUE MANDAN MENSAJES DE CALOR, FRÍO, PRESIÓN, PICAZÓN HACIA EL CEREBRO.

7 LOS NERVIOS SON LOS MENSAJEROS DE NUESTRO CUERPO. ELLOS LLEVAN MENSAJES DE LOS SENSORES A LA MÉDULA, QUE QUEDA DENTRO DE NUESTRA COLUMNA.

8 LA MÉDULA RECIBE TODOS LOS MENSAJES Y LOS MANDA A NUESTRO SUPER COMPUTADOR (CEREBRO).

9 CUANDO NOS LESIONAMOS (CORTAMOS UN DEDO) LOS SENSORES MANDAN MUCHOS MENSAJES A LA MEDULA Y AL CEREBRO.



10 EL CEREBRO (NUESTRO SUPER COMPUTADOR) ANALIZA TODAS ESAS SEÑALES QUE LLEGAN CON OTRAS QUE TIENE EN SUS ARCHIVOS. SI ES NECESARIO, EL CEREBRO DISPARA LA ALARMA.

11 DESPUÉS DE ANALIZAR SUS ARCHIVOS, EL CEREBRO PUEDE ENVIAR UNA SEÑAL PARA LA MÉDULA PARA PARAR DE MANDAR MENSAJES O PARA MANDAR AÚN MÁS MENSAJES.

12 CUANDO EL CEREBRO DISPARA LA ALARMA, SENTIMOS DOLOR.

13 LA CANTIDAD DE MENSAJES EN EL CEREBRO AUMENTA CUANDO DORMIMOS MAL, NO HACEMOS EJERCICIO, NO JUGAMOS, ESTAMOS TRISTES, ESTRESADOS O PREOCUPADOS Y CON MÚSCULOS TENSOS.

14 EL CEREBRO PUEDE DISPARAR LA ALARMA POR VARIOS MOTIVOS, ANALIZANDO LOS MENSAJES QUE LE LLEGAN, LO QUE ESTAMOS PENSANDO O SINTIENDO Y HASTA DONDE ESTAMOS.

15 ¿POR QUÉ EL DOLOR PUEDE DURAR TANTO TIEMPO? LOS CIENTÍFICOS DESCUBRIERON QUE EL DOLOR PUEDE CAMBIAR NUESTROS SENSORES, LA MÉDULA Y EL CEREBRO.

16 CUANDO SENTIMOS DOLOR POR MUCHO TIEMPO, LOS SENSORES, LA MÉDULA Y EL CEREBRO QUEDAN ATENTOS TODO EL TIEMPO. ESO HACE QUE EL SISTEMA DE ALARMAS DISPARE SIN PARAR.

17 DORMIR BIEN, HACER EJERCICIOS, JUGAR CON LOS AMIGOS, PASEAR Y RELAJARSE AYUDAN A CONTROLAR NUESTRA ALARMA.

18 EL DOLOR PUEDE EXISTIR A PESAR DE QUE LOS MÉDICOS DIGAN QUE TODO ESTA NORMAL EN TU CUERPO.

19 ESCONDER EL DOLOR NO ES LA MEJOR OPCIÓN. ES IMPORTANTE BUSCAR AYUDA INCLUYE A TUS PADRES.

20 ¿QUÉ TAL CREAR UN EQUIPO PARA TRATAR EL DOLOR? INCLUYA A SUS PADRES Y OTROS JUGADORES (MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS O KINESIÓLOGOS, PSICÓLOGOS, ENFERMEROS Y TERAPEUTAS OCUPACIONALES). TODOS ELLOS SON CRACK PARA TRATAR EL DOLOR.





ESPERO QUE LES HAYA GUSTADO LA HISTORIA Y HAYAN APRENDIDO BASTANTE SOBRE DOLOR. ¿SERÁ QUE USTEDES PODRÍAN DECIRME QUE ES VERDADERO O FALSO?

1 ES POSIBLE SENTIR DOLOR Y NO SABER DE ESO.
() VERDADERO () FALSO

2 EL CUERPO TIENE SENSORES DE DOLOR.
() VERDADERO () FALSO

3 EL DOLOR OCURRE SOLAMENTE CUANDO ESTAMOS LESIONADOS.
() VERDADERO () FALSO

4 CUANDO TE LESIONAS LOS SENSORES LLEVAN EL MENSAJE PARA EL CEREBRO.
() VERDADERO () FALSO

5 LA MÉDULA ESPINAL ES EL CAMINO HASTA EL CEREBRO.
() VERDADERO () FALSO

6 SENTIMOS DOLOR POR MUCHO TIEMPO PORQUE AUN ESTAMOS LESIONADOS.
() VERDADERO () FALSO

7 EL CUERPO LE DICE AL CEREBRO CUANDO SENTIR DOLOR.
() VERDADERO () FALSO

8 EL DOLOR OCURRE SIEMPRE QUE ESTÁS LESIONADO.
() VERDADERO () FALSO

9 EL CEREBRO DECIDE CUANDO VAS A SENTIR DOLOR.
() VERDADERO () FALSO

10 EL DOLOR ES NORMAL, PERSONAL Y SIEMPRE REAL.
() VERDADERO () FALSO

11 APRENDER SOBRE EL DOLOR Y LO QUE HACER PUEDE AYUDARTE A MEJORAR.
() VERDADERO () FALSO

12 EL DOLOR ACTÚA COMO UNA ALARMA.
() VERDADERO () FALSO



UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL AL
INSTITUTO LATINOAMERICANO DE REHABILITACIÓN FÍSICA (ILARF)
POR EL APOYO EN LA TRADUCCION DE ESTE COMIC.

