

13

EL SENTIDO DE LA VIDA CON DOLOR: VALORES Y CREENCIAS



- DOLOR Y SUFRIMIENTO
- AFRONTAMIENTO

Cada uno somos únicos en nuestra esencia y en la vivencia de la enfermedad y del dolor. Además, el momento de la vida en el que aparecen condiciona en gran medida la vivencia de los síntomas, las secuelas y las limitaciones que nos producen.

El **profesor Diego Gracia**, al definir el concepto de salud, diferencia dos términos, la salud biológica y la salud biográfica:

- **Salud biológica:** ausencia de enfermedad o disfunciones en el cuerpo físico.
- **Salud biográfica:** estado de perfecto bienestar físico, mental y social.

Ambos puntos de vista de la salud, biológica y biográfica, van a estar influidos por nuestros **valores y creencias**.

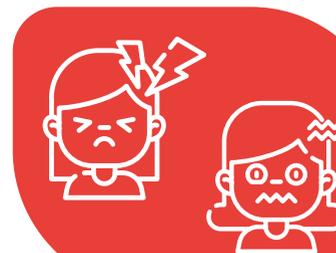
- **Valores:** conjunto de normas adquiridas por la comunidad que regulan el comportamiento humano en sociedad.
- **Creencias:** múltiples aspectos como el mundo en general, la salud, la percepción de sí mismo, etc.



Se sabe de la relación que existe entre nuestras creencias y las estrategias de afrontamiento, el dolor percibido y el estado de ánimo depresivo.

DOLOR Y SUFRIMIENTO

Dolor y sufrimiento habitualmente se consideran íntimamente ligados. Siempre que aparece dolor se presupone sufrimiento añadido, pero esto está relacionado con la propia vivencia del dolor.



Dos personas pueden tener en un momento dado la misma intensidad de dolor, medido en una escala; pero según la experiencia personal puede producir sufrimiento o no.

Luego, **el sufrimiento no está necesariamente mediado por el dolor, ni tampoco el dolor representa necesariamente una experiencia de sufrimiento.**



Por ejemplo, la experiencia de sufrimiento que pueda tener una persona con fibromialgia no será la misma que la de un atleta olímpico con dolor musculoesquelético tras ganar una carrera. Aunque en ambas experiencias esté presente un dolor intenso, no impacta de la misma forma en la biografía de ambos, ni significa lo mismo.



Por tanto, el dolor y el sufrimiento están muy relacionados entre sí, pero no se les puede considerar sinónimos.

Viktor Frankl, tras su experiencia como prisionero en el campo de concentración de Auschwitz, escribió:

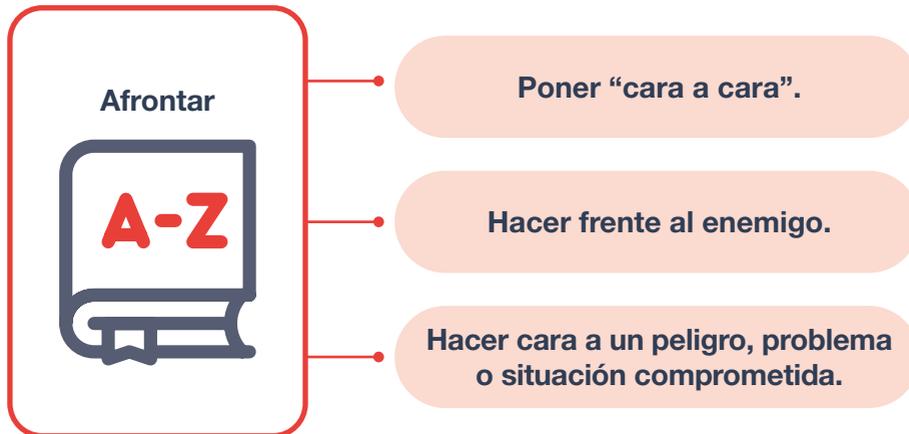
“El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a la siguiente. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado”.

Viktor Frankl

Y en este sentido de la vida podemos influir, encontrando esos momentos o personas que nos hacen hallar “el sentido”, porque **nosotros no somos un dolor, somos una persona que tiene una enfermedad, el dolor.**

AFRONTAMIENTO

Si buscamos en el diccionario qué es afrontar, éste nos trae múltiples definiciones:



Definiciones que pueden resumirse en “le planto cara a un problema, el dolor”.

SEAS

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés define el *afrontamiento* como “cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación”.



La visión y tratamiento integral del dolor requiere, por tanto, una **atención más allá de lo puramente físico**, donde las esferas psicoemocionales y sociales, como de sentido de vida son igual de importantes para hacerle frente al dolor.



Afrontar el dolor requiere de unas estrategias que pueden ser **aprendidas**, incluyendo el saber cómo cuidarse para disminuir ese dolor; y ahí es donde cobramos un papel protagonista.

Para valorar el nivel de nuestro afrontamiento, existen diferentes cuestionarios. Uno de ellos es el que traemos aquí (Soriano J, 2002): el *Cuestionario de afrontamiento ante el dolor crónico* (CAD).

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL DOLOR CRÓNICO	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
Religión					
1. Rezo para que mis dolores desaparezcan					
2. Rezo para conseguir fuerza y guía sobre el problema					
3. Rezo para curarme					
4. Utilizo la fe para aliviar mis dolores					
5. Pido a Dios que me alivie de mis dolores					
Catarsis (búsqueda de apoyo social emocional)					
6. Cuando tengo dolor intento hablar con alguien y contarle lo que me pasa. Esto me ayuda a soportarlo					
7. Cuando tengo dolor les digo a los demás lo mucho que me duele, pues el compartir mis sentimientos me hace encontrarme mejor					
8. Cuento a la gente la situación porque ello me ayuda a encontrar soluciones					
9. Hablo con la gente de mi dolor, porque el hablar me ayuda a sentirme mejor					
10. Busco a algún amigo o allegado que me comprenda y me ayude a sentirme mejor con el dolor					
Distracción					
11. Cuando tengo dolor imagino situaciones placenteras					
12. Busco algo en qué pensar para distraerme					
13. Ignoro el dolor pensando en otra cosa					
14. Intento recrear mentalmente un paisaje					
15. Cuando tengo dolor pienso en otra cosa					
16. Cuando tengo dolor me esfuerzo en distraerme con algún pasatiempo					

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO ANTE EL DOLOR CRÓNICO	Totalmente en desacuerdo	Más en desacuerdo que de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más de acuerdo que en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
Autocontrol mental					
17. Me concentro en el punto en que más me duele, intentando disminuir el dolor					
18. Me olvido de todo y me concentro en mi dolor intentando que desaparezca					
19. Cuando tengo dolor me concentro en su localización e intensidad para intentar controlarlo					
20. Cuando tengo dolor me concentro en él e intento disminuirlo mentalmente					
21. Trato de dejar la mente en blanco					
Autoafirmación					
22. Pienso que he de tener fuerzas y no desfallecer					
23. Me doy ánimos para aguantar el dolor					
24. Me digo a mi mismo que tengo que ser fuerte					
25. Cuando tengo dolor no me rindo, peleo					
26. Aunque me duele me contengo y procuro que no se me note					
Búsqueda de información (búsqueda de apoyo social instrumental)					
27. Intento que me expliquen qué puedo hacer para disminuir el dolor					
28. Busco a algún amigo, familiar o profesional para que me aconseje cómo superar la situación					
29. Hablo con un profesional (médico, psicólogo, sacerdote, etc.) del problema para que me ayude a hacerle frente					
30. Intento saber más sobre mi dolor para así poder hacerle frente					
31. Hablo con alguien que puede hacer algo concreto sobre mi dolor					

Adaptado de la *Consejería de Salud del Servicio Andaluz de Salud*. (2008)¹.

Las puntuaciones que corresponden a cada opción de respuesta son:

0 | Totalmente en desacuerdo

1 | Más en desacuerdo que de acuerdo

2 | Ni de acuerdo ni en desacuerdo:

3 | Más de acuerdo que en desacuerdo

4 | Totalmente de acuerdo

Nos da una idea de cómo afrontamos el ahora, según puntuamos cada ítem; y posteriormente en mediciones seguidas para ver cómo vamos. **El resultado del test no es un sumatorio**, sino que cada frase nos da una valoración mejor o peor según la puntuación del momento, lo que nos puede ayudar a identificar aquellas intervenciones a mejorar.



SI QUIERES SABER MÁS...



La vida está al otro lado del miedo | Miguel Ángel Tobías & Gennet Corcuera | TEDxSevilla.



#OAFICONGRESS2021 | Cómo llenarte de energía positiva.



Herramientas para vivir mejor - Estrés, sufrimiento y felicidad.



BIBLIOGRAFÍA



1. Consejería de Salud del Servicio Andaluz de Salud. Cuestionario de afrontamiento ante el dolor crónico. [Internet]. Sevilla: Junta de Andalucía; 2008. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: https://www.huvn.es/archivos/cms/enfermeria-en-huvn/archivos/publico/cuestionarios/Cuestionarios-1/cuestionario_de_afrontamiento_ante_el_dolor_cronico.pdf
2. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder Editorial; 1996.
3. Gracia Guillém D. Modelos actuales de salud. Aproximación al concepto de salud. Labor Hosp. 1991;23(219):11-14.
4. Soriano J, Monsalve V. CAD: Cuestionario de afrontamiento ante el dolor crónico. Rev Soc Esp Dolor. 2002;9:13-22.