



UNC PAIN MANAGEMENT CENTER

Minimally Invasive Gynecologic Surgery

Amy Goetzinger, PhD &
Seema Patidar, PhD
Pain Psychologists
UNC Hospitals Pain Management Center
401 Market Street, Suite 362
Chapel Hill, NC 27516

Manual de Destrezas de Afrontamiento

MANUAL DE DESTREZAS DE AFRONTAMIENTO

La laparoscopia avanzada y el dolor pélvico

Como parte de su cirugía que se aproxima, queremos pedirle que vea este breve video de su cirujana y su especialista en dolor. Este video está pensado para ayudarle a prepararse mejor para la operación y contribuye a conseguir mejores resultados. Si desea ver el video otra vez antes de la operación, pulse este enlace (). Le recomendamos que hable de sus expectativas para la cirugía y que repase las destrezas de afrontamiento a continuación. Díganos si está interesada en conocer otras estrategias que le puedan ayudar a afrontar el estrés y el dolor en estos momentos.

Lección 1: La terapia cognitivo-conductual y la respuestas de estrés

El modelo de terapia cognitivo-conductual para el dolor:

El objetivo de la capacitación en destrezas de afrontamiento cognitivo-conductuales es aprender formas de controlar y reducir el dolor. Algunas de estas destrezas aplican estrategias para controlar el dolor, mientras que otras van orientadas hacia los problemas causados por el dolor. Las destrezas de afrontamiento del dolor que encontrará en estos folletos están pensadas para ayudarle a controlar pensamientos, sentimientos y comportamientos que influyen en el dolor, con el objetivo global de reducirlo.

¿Cuáles son algunos de sus comportamientos, sentimientos y pensamientos relacionados con el dolor u otros motivos de estrés?

COMPORTAMIENTOS:

SENTIMIENTOS:

PENSAMIENTOS:

El dolor y la respuesta de estrés:

Además, el dolor puede ser un factor estresante reciente e intenso. Para muchas personas, el dolor puede ser crónico y debilitante y afectar cómo viven sus vidas y la calidad de vida que piensan que tienen. Muchas de estas destrezas de afrontamiento le ayudarán a controlar mejor en su vida varias formas de estrés, incluido el dolor.

Cuando surge un peligro, nuestro sistema simpático se activa con la respuesta de LUCHA o HUIDA. La sangre empieza a fluir a los músculos más grandes para que estemos preparados para luchar o huir del peligro inminente. La sangre se desvía de las zonas periféricas del cuerpo para protegernos contra la amenaza y también de los sistemas orgánicos principales que en ese momento no son tan importantes, como puede ser el sistema gastrointestinal. Los músculos se tensan, se liberan hormonas del estrés y el cuerpo se prepara para afrontar el peligro inminente.

El sistema funciona muy bien cuando el peligro o estrés son intensos. Sin embargo, cuando el estrés se convierte en crónico, el sistema de LUCHA o HUIDA se convierte en un problema. Los músculos se quedan tensos demasiado tiempo, lo que provoca fatiga y a veces dolor. Las hormonas del estrés no están hechas para que se liberen continuamente y con el tiempo suprimen nuestro sistema inmunológico, lo que nos hace más susceptibles a las enfermedades y a las afecciones crónicas.

¿Cuáles son algunas de las cosas que le causan estrés? (por ejemplo, dolor, facturas, cuidar de otras personas, etc.)

¿Qué le ayuda a controlar el estrés? (por ejemplo, pedir ayuda, pasar un rato a solas, la música, la oración, etc.)

Lección 2: Respiración diafragmática

¿Cómo respira usted?

- Póngase una mano debajo de las costillas y otra en el pecho.
- Respire hondo por la nariz y exhale por la boca.
- Observe los movimientos de sus manos cuando inhale. ¿Cuál de las manos se mueve más?

Respiración pectoral

- La respiración corta y superficial usa mayormente el pecho y los lóbulos superiores del pulmón.
- Cuando una persona siente miedo, estrés o ansiedad, suele respirar de esta forma.

Respiración diafragmática (respiración abdominal)

- Piense en la respiración de los bebés, cuando puede verse todo el estómago y el diafragma moverse hacia dentro y hacia fuera.
- El diafragma es un tejido muscular que separa la cavidad torácica (los pulmones y el corazón) de la cavidad abdominal (el estómago, etc.).
- La respiración profunda y plena permite que la parte superior y la parte inferior de los pulmones se llene de oxígeno, moviendo el diafragma hacia abajo y haciendo que salga el estómago, para dejar sitio al aire.
- Este tipo de respiración aumenta la cantidad de oxígeno que entra en el cuerpo, lo que reduce la tensión y alimenta los tejidos.
- Cuando se exhala profundamente, con el estómago metido, también se libera la tensión y algunas toxinas del cuerpo.
- Cuando se hace conscientemente, este tipo de respiración puede frenar el ritmo de la respiración, creando una sensación de relajación y activando el sistema parasimpático, que tiene el efecto contrario en el cuerpo al del sistema nervioso simpático (respuesta de estrés).

Para practicar:

- Esta técnica puede practicarse estando tumbado o sentado, y casi en cualquier lugar.
- Practique entre 2 y 5 minutos al día, hasta que lo sienta natural y confortador.
 - Puede contar hasta tres (respire en 1... 2...3) o inventarse una frase que le ayude a mantener el ritmo para que respire más lentamente, como por ejemplo "Inhalo y me imagino que el oxígeno me entra hasta el estómago".

Lección 3: Visualización

La visualización es una técnica de relajación que puede ser muy útil y ayudar a distraerle en momentos de estrés. Esta técnica le permite poner a trabajar todos sus sentidos para imaginarse a sí misma en un lugar tranquilo y relajante. Cuanto más se concentre en sus sentidos, más podrá sumergirse en la escena.

Para practicar:

- Póngase cómoda y cierre los ojos. Respire hondo varias veces.
- Piense en un recuerdo feliz o en un lugar que le resulte agradable y relajante. Por ejemplo, puede pensar en la playa, en una cabaña acogedora en las montañas, en un camino en el bosque, en una hamaca con unas bonitas vistas...
- Piense en usar todos sus sentidos mientras disfruta o explora la escena en su mente.

Vista: ¿Qué ve?

o Ejemplos: Árboles, hierba, el sol, gente, agua, animales...

Olfato: ¿Qué huele?

o Ejemplos: El mar, velas, árboles, flores, comida...

Sonidos: ¿Qué escucha?

o Ejemplos: Pájaros, olas, troncos chisporroteando en el fuego, el viento, música...

Tacto: ¿Qué siente en la piel?

o Ejemplos: El calor del sol, una brisa fresca, agua, arena, hierba, una cobija suave...

Gusto: ¿Qué saborea?

o Ejemplos: Agua fresca, el aire salado, una manzana jugosa, fresas dulces, chocolate caliente...

Lección 4: Capacitación de relajación muscular progresiva

Para practicar:

- Para empezar, siéntese en una postura cómoda y respire hondo varias veces.
- Sea consciente de cualquier tensión muscular que pueda sentir.
- Tense y relaje los grupos de músculos de la forma siguiente:
- Tense cada grupo de 5 a 7 segundos.
- Manos y brazos: haga un puño y lleve las manos hacia los hombros.
- Cuello y hombros: encójase de hombros.
- Músculos faciales: arrugue el ceño y tense la mandíbula.
- Abdomen: apriete los abdominales mientras exhala.
- Piernas y pies: flexione los dedos del pie hacia arriba mientras levanta las piernas para tensar los muslos.
- Después, relaje lentamente cada grupo de músculos de 10 a 12 segundos.
- Si le duele cuando tensa un grupo dado, concéntrese en relajarlo.
- Respire hondo unas cuantas veces más, mientras recorre su cuerpo de nuevo por si alguna zona sigue tensa. Si hace falta, relaje esos músculos otra vez.
- Concéntrese en la sensación de relajación que ha descubierto, permitiendo que los músculos se vuelvan pesados y completamente relajados. Este ejercicio le llevará entre 10 y 15 minutos, así que elija una hora y un lugar en el que no le puedan interrumpir. Le podemos enviar una grabación por correo electrónico para que le sirva de guía cuando practique en casa.