

Atletas

Autocuidado

MENTALMENTE FUERTES

MTRA. MÓNICA VARGAS PÉREZ DE LEÓN

Dolor

Experiencia sumamente **personal** y **multifactorial** con *componentes fisiológicos, conductuales, emocionales, del desarrollo y socioculturales*, que originan una distinta percepción del dolor.

Factores

cognoscitivos



psicológicos



socioculturales



Esta tensión puede provocar *rigidez muscular, disminución de la movilidad y pérdida de fuerza con el tiempo* , lo que, a su vez, puede **agravar** el dolor.

Además, muchas personas con dolor crónico pueden **limitar su actividad física**, lo que *afecta su salud cardiovascular, resistencia y tono muscular*.

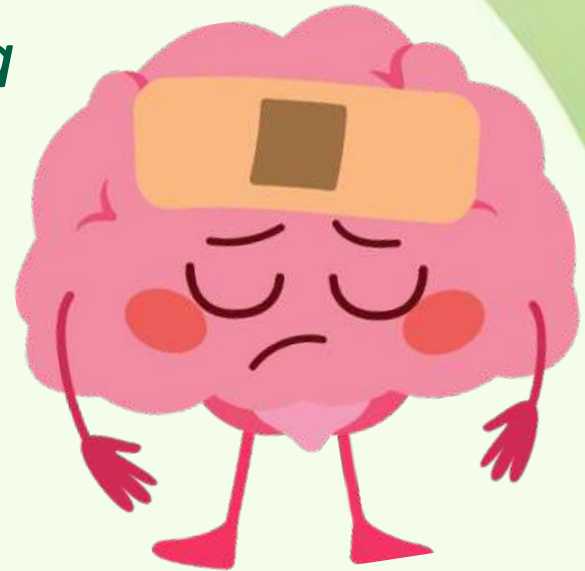


**Las repercusiones
del dolor abarcan
diversos ámbitos**

Físicas

El dolor persistente reduce la movilidad y la actividad física.

Esto **puede resultar** en *atrofia muscular, aumento del riesgo de caídas, fatiga extrema y alteraciones en el sueño o el apetito.*



Emocionales:

Vivir con dolor *altera las sustancias químicas y las hormonas del cerebro*, lo que *incrementa el riesgo* de desarrollar trastornos del estado de ánimo.

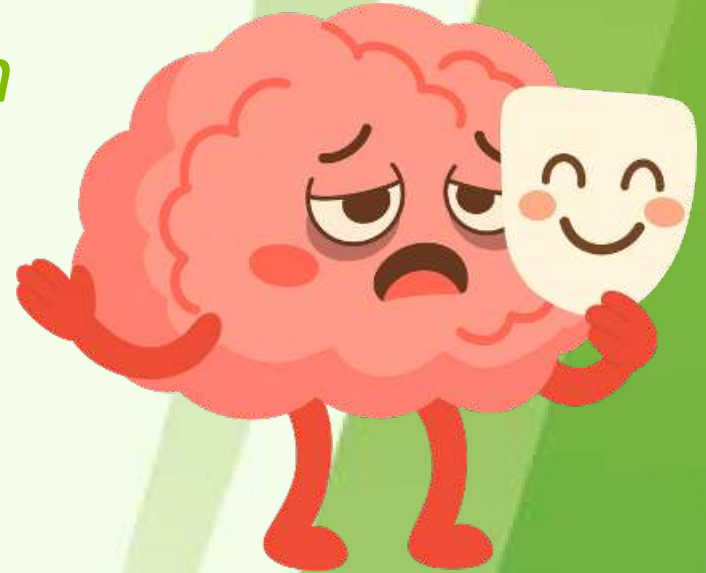
Es común experimentar frustración, estrés, desesperanza, ansiedad y depresión.



Sociales

El dolor crónico a menudo conduce al aislamiento voluntario.

*Puede **limitar** la participación en actividades sociales y pasatiempos, afectando las relaciones familiares y de pareja.*



Económicas y laborales:



La limitación física y la fatiga causan ausentismo laboral, disminución de la productividad e incluso incapacidad, lo que **genera una carga financiera para quien lo padece.**

¿Cómo se procesa el dolor?

01

Transducción



Es el primer paso, donde **los receptores del dolor** (nociceptores) **captan un estímulo nocivo** (físico, térmico o químico) **y lo convierten en una señal o impulso eléctrico.**

02

Transmisión



La señal eléctrica viaja desde el lugar de la lesión **a través de los nervios periféricos** (fibras nerviosas) hasta llegar a la médula espinal y, posteriormente, **ascender hasta el cerebro.**

03

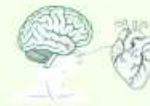
Modulación



Es el **proceso** mediante el cual **el sistema nervioso modifica la señal del dolor**, ya sea aumentándola o inhibiéndola **antes de que llegue a los centros superiores del cerebro.** Aquí intervienen sustancias naturales como las endorfinas.

04

Percepción



Es la **fase final** en la que **el cerebro procesa la señal eléctrica y la convierte en una experiencia consciente y emocional.** En este punto es cuando la persona identifica la localización y la intensidad del dolor.

El dolor se clasifica por su origen y mecanismo en tres tipos principales:





Dolor nociceptivo

Es el más común y ocurre cuando **se lesionan los tejidos corporales**

(músculos, huesos u órganos).



Los receptores de dolor envían señales al cerebro

(ej. un golpe, quemadura o torcedura).

Dolor neuropático

Causado por una **lesión o mal funcionamiento directo** en el **sistema nervioso central o periférico**.

Suele sentirse como hormigueo, ardor o choques eléctricos

(ej. ciática o neuropatía diabética).



Dolor nociplástico



Ocurre cuando el **sistema nervioso procesa el dolor de manera alterada, sin que exista una causa física** o daño tisular evidente.

Es común en afecciones como la fibromialgia.

La Escala Visual Analógica (EVA)

Método para medir la intensidad del dolor.

Consiste en una línea donde el extremo izquierdo significa "sin dolor" y el derecho "el peor dolor imaginable".

El paciente marca su nivel, clasificándose en *leve (0-3)*, *moderado (4-7)* o *severo*.



0



1-3



4-6



7-9



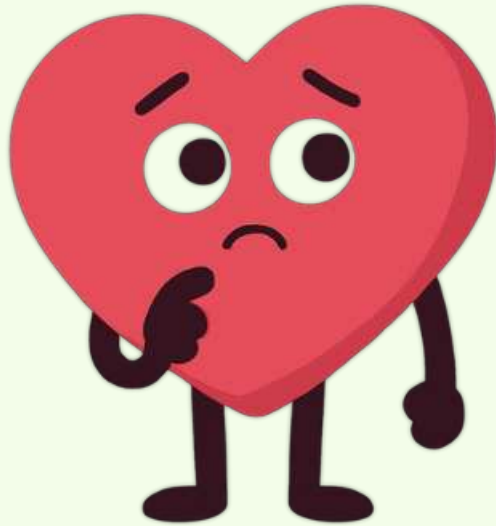
10

Dolor emocional

El dolor emocional es una **herida interna** que, sea cual sea el motivo, **se suele originar por no saber gestionar el cambio de vida en el que nos encontramos y por no disponer de los recursos necesarios para afrontar la nueva situación.**



Cuando el corazón carga asuntos no resueltos



Emociones reprimidas

Heridas emocionales

Traumas no procesados

Experiencias de abuso

*El sistema nervioso vive en **modo supervivencia**.
Y desde ahí, la mente no organiza; solo intenta
resistir, controlar o sobrevivir.*

PRESTA ATENCIÓN: *Tu dolor tiene un mensaje*

HOMBROS Y CUELLO

Carga emocional o responsabilidades.

El cuerpo refleja "llevar el peso del mundo".

ESPALDA

Alta: Emociones reprimidas o tristeza.

Media: Culpa o falta de apoyo emocional.

Baja: Preocupaciones económicas o miedo al futuro.

PIERNAS

Falta de apoyo , miedo a avanzar o cansancio acumulado.

CABEZA

Estrés, tensión emocional o falta de sueño.

Posible causa:

Exceso de preocupaciones, deshidratación o fatiga visual.

PECHO

Ansiedad, angustia o sobrecarga emocional.

Posible causa física:

Problemas cardíacos o respiratorios.

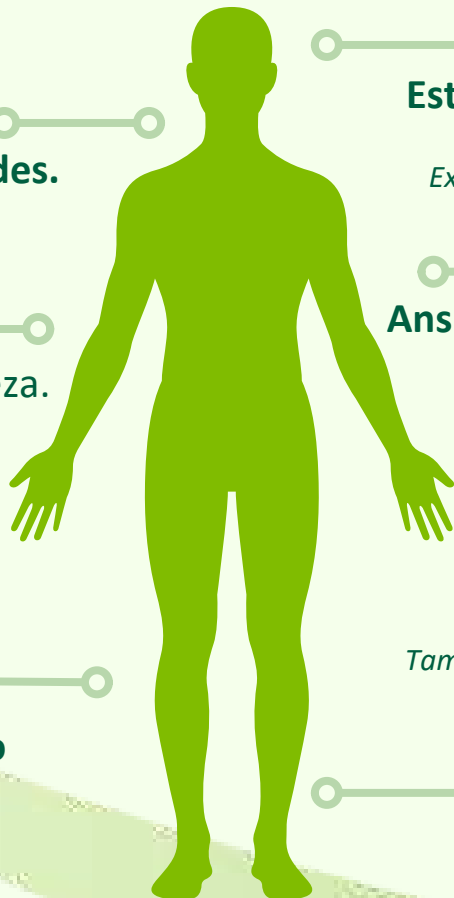
BRAZOS Y MANOS

Dificultad para "tomar" o "Soltar" situaciones o personas

También puede ser señal de tensión muscular o circulación

PIES

Desequilibrio, estrés o falta de dirección



Mejora tu autocuidado combinando hábitos físicos y emocionales

- *Duerme de 7 a 8 horas*
- *Mantén una dieta balanceada e hidratación constante*
- *Realiza actividad física diaria para liberar estrés.*

En el plano emocional, **practica la autocompasión, expresa tus emociones sin juzgarlas y dedica tiempo a actividades que te generen calma y bienestar.**

Autocuidado Emocional

Gestión emocional

Identifica y **acepta tus emociones sin reprimirlas.**

El autoconocimiento te ayuda a entender qué situaciones o personas te generan malestar.



Mindfulness y relajación



Dedica unos minutos al día a la meditación o ejercicios de respiración para conectar con el presente.

Diálogo interno:

Cuida cómo te hablas. Evita la autocrítica excesiva y fomenta la autocompasión y el agradecimiento.

Tiempo libre

*Reserva momentos
para **pasatiempos y
actividades**
placenteras que te
ayuden a desconectar
de las presiones
diarias.*

