

## El Dolor y Tu Cuerpo

No hay un centro de procesamiento en el cerebro para el dolor, como lo hay para la vista, la audición y el lenguaje. Las señales se envían desde el área lesionada, lo que le permite al cerebro saber que algo anda mal. El cerebro luego decide si existe un peligro real y qué hacer al respecto.

**El dolor se experimenta en función de tu entorno, tus emociones, tus experiencias y percepciones previas, y tu cerebro decide en qué medida y cómo lo sientes.**

El fisioterapeuta e investigador de neurociencia clínica, el Doctor Adriaan Louw, proporciona una explicación simplificada de cómo funciona el proceso del dolor en tu cuerpo:

Digamos que estabas cruzando la calle y te caíste y te torciste el tobillo. Levantas la vista y ves venir un autobús y no puede detenerse antes de que te atropelle. Tu cerebro podría percibir el autobús como una amenaza mayor, por lo que te levantarías y escaparías, sin sentir nada de tu tobillo gravemente torcido. Después de llegar a un lugar seguro, el cerebro puede entonces percibir el peligro en el tobillo y comenzaría a doler.

¿Alguna vez te has despertado y has encontrado un gran moretón en tu cuerpo? Te preguntas cómo esto podría haber sucedido sin tu conocimiento. Tu cerebro decidió que lo que sucedió no era un peligro y no sintió la necesidad de dejarlo tomar conciencia de ello. También es posible que estuvieras en estado de trance, tan afectado con aquello en lo que te enfocaste en ese momento que dejaste de prestar atención a todo lo demás y simplemente no te diste cuenta.

El dolor ocurre con o sin heridas o cirugías. El dolor puede provenir de tus emociones. El dolor de la pérdida de un ser amado o de cortarse un brazo es procesado de la misma manera en tu cerebro. No se puede diferenciar entre el dolor emocional o el físico.

Tus nervios tienen una corriente constante de energía eléctrica fluyendo a través de ellos. La corriente cambia con el estrés, movimientos, temperatura, flujo sanguíneo y muchos otros factores. Tus nervios tienen receptores y sensores en todos tus tejidos para diferentes tipos de condiciones, y pueden cambiar dependiendo de lo que necesites en ese momento. Por ejemplo, cuando sienten aire frío se aseguran de que estés más sensible, recordándote que te pongas un suéter.

Cuando los nervios en tus tejidos continúan enviando mensajes de peligro (llamados nocicepción) a la medula espinal, un canal se abre para transmitir la información al cerebro. Durante largos periodos, el sistema sólo deja el canal abierto ampliamente

para que mucha más información pueda ser enviada al cerebro. Te vuelves ultra sensible que incluso la sensación de sentir la luz puede ser enviada al cerebro para su interpretación. Esto es lo que pasa cuando tienes un dolor crónico. El dolor que sientes no significa que el tejido no ha sanado ni que hay algo malo, tus nervios se han vuelto más sensibles

Tu cerebro produce químicos que son cincuenta veces más poderosos que cualquier fármaco que pudieras tomar. Cuando hay una herida, se producen químicos, como las endorfinas, que calman los mensajes futuros de dolor y “alivian” el dolor. Digamos que te paras y vas al baño en medio de la noche y golpeas tu dedo. Duele mucho. Tu cerebro produce éstos químicos calmantes, y cuando determina que la herida no requiere atención más seria, el dolor empieza a apaciguarse. Para el tiempo que vuelvas a la cama, difícilmente notarás tu dedo.

Con el dolor crónico, tu cerebro retira esta medicina natural para protegerte. Puede que parezca contra intuitivo, pero hace esto para hacerte *más* sensible para que puedas hacer algo al respecto. Ésto causa estrés, y puedes sentir más dolor cuando estás estresado. Tus nervios entran en un bucle de retroalimentación de ultra sensibilidad. Este bucle se puede volver un hábito.

Estas constantemente bombardeado de ideas de cómo y que deberías sentir. Los proveedores de salud, comerciales de televisión, familia y amigos, todos proporcionan algo, y la mayoría es negativo. Es muy difícil tener tu *propia* opinión con tantos ingresos externos. Tu formas creencias basadas en las experiencias de otras personas y lo que te han contado que puede pasar, y esto crea una expectación de cómo se debe sentir el dolor para ti.

La experiencia de alguien más ¿no es la tuya! Algunas veces toda la información y expectativas externas son abrumadoras, y pueden hacerte sentir que manejar el dolor no es para nada posible.

El parto es un buen ejemplo de cómo la percepción del dolor de una mujer puede verse influida externamente. Marie Mongan, experta en nacimientos y autora de *HypnoBirthing*, habla de culturas en el mundo que tienen a sus bebés en el campo, se los entregan a la partera y vuelven a trabajar. El dolor simplemente no es una gran parte del nacimiento de sus bebés. Por el contrario, el proceso de parto es una industria de mil millones de dólares en los Estados Unidos. Las madres y las abuelas aman contar las historias de horror de su parto, y estas ideas se han arraigado profundamente en nuestra cultura moderna. El dolor del parto también puede convertirse en una señal de valor y fortaleza. "Oh, ¿crees que eso fue malo? ¡Mi parto duró dieciocho horas y tuve un parto con contracciones continuas!

Los pensamientos negativos que piensas y las palabras que te dices y escuchas de los demás pueden ser sugerencias poderosas para tu mente subconsciente, afectando tu cuerpo de manera negativa. Pueden desencadenar sentimientos y comportamientos

que no te gustan. Ellos pueden comenzar a definirte. El dolor se convierte en un hábito. Los hábitos solo son pensamientos automatizados y cambias tus pensamientos todos los días.

Ha habido numerosos experimentos de neurociencia que han demostrado que el cerebro no puede distinguir entre lo que es real y lo que se vive vívidamente o lo que se siente emocionalmente. Algunas de las mismas áreas de tu cerebro que procesan pensamientos (por ejemplo, cuando pienso en mover el dedo) también procesan el comportamiento real (por ejemplo, cuando muevo el dedo en verdad).

Los neurocientíficos Guang Yue y Kelly Cole realizaron un estudio que analizó dos grupos durante cuatro semanas; el grupo uno ejercitó un dedo, y el grupo dos *imaginó* ejercitar el dedo. Al final, el grupo que realmente había realizado el ejercicio con los dedos, había aumentado la fuerza en un 30%. El grupo dos, que sólo había *imaginado* ejercitar el dedo, ¡había aumentado la fuerza en un 22%!

¡Tus pensamientos se convierten en cosas cuando se trata de tu cerebro! Por lo tanto, es importante escuchar las cosas que continuamente te dices a ti mismo, y que los demás te dicen. Si no son pensamientos positivos, cambiarlos a algo que QUIERAS tendrá un impacto positivo en tu nivel de comodidad.

Este programa se concentra en cambiar tus creencias e imaginar tus percepciones de maneras más positivas, y en romper patrones de pensamiento negativos y viejos para que puedas disfrutar de una vida más cómoda.