

El **17 de octubre** se celebra, desde 2004, el **DÍA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR**. El objetivo de este día es hacer un llamamiento sobre la necesidad de encontrar con urgencia alivio al sufrimiento que padecen las personas con enfermedades que son causantes de dolor.

Según la Asociación Española del dolor 1 de cada 5 personas sufre dolor de alguna manera y 1 de cada 3 vivirá con el dolor el resto de su vida. Se define como **“una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial”** y es la primera causa de consulta en Atención Primaria.

Como profesionales de la salud en contacto directo con los pacientes somos conscientes de la importancia para la mejora y estabilidad del paciente de la ausencia o control del dolor. Y como personas seguro que también hemos sufrido en nuestros cuerpos esa desagradable y subjetiva sensación.



Desde el **Grupo de Mejora en el Manejo del Dolor del Hospital Valdecilla** trabajamos para concienciar, elaborar protocolos y crear actuaciones encaminadas a mejorar la **detección y tratamiento del dolor en nuestro hospital**. Somos un equipo multidisciplinar del que puedes formar parte, solo se necesita **motivación y sensibilidad** ante el tema. Para conmemorar este día, nos gustaría compartir con vosotros el siguiente texto:

#### DESESPERACIÓN

*“El dolor, noche tras noche, día tras día, genera una frustración que va minando tu raciocinio. Aguantas, manejas y convives con el dolor a cada hora, cada minuto que pasa. Vives efímeros momentos de tranquilidad rotos por otro brote que te vuelve a la realidad de la enfermedad. Un sentimiento de angustia y desánimo se instala en tu cabeza.*

*Noches sin dormir, seguidas de días que se eternizan desde que salir de la cama ya supone un reto. Dolor que te impide y te parte. Sueño, cansancio, dolor, hastío, inmovilidad, ira, aburrimiento. Con tu cabeza bloqueada en estos pensamientos redundantes, llega la desesperación. Te encuentras con que cualquier posible solución se te antoja válida. La que sea, en ese momento te da igual. Antiinflamatorio, biológico, ensayo clínico para ti todo es lo mismo. Sólo puedes pensar en terminar con la condena. Unas horas o unos minutos te parecen suficientes. Te lanzas a cualquier opción con alguna posibilidad de funcionar, con la desesperación del náufrago que cree ver tierra en el horizonte.”*

Uno de los trabajos realizados por este grupo ha sido un vídeo informativo para pacientes y familiares que seguro también a los profesionales os resultará interesante, podéis verlo haciendo clic [aquí](#). Próximamente estará disponible en la Canal Valdecilla de las televisiones.

Agradecimientos:

Pablo Pérez – Fotografía y texto. [www.masalladeldolor.es](http://www.masalladeldolor.es)

Antonio Morete - Modelo [www.masalladeldolor.es](http://www.masalladeldolor.es)

**#diamundialcontraeldolor**