

# *El dolor como un mecanismo de defensa (+Fotos)*

---



**El dolor como un mecanismo de defensa. Foto: Radio Rebelde.**

La Habana, 21 abr (RHC) La mayoría de las personas padecieron algún dolor en el transcurso de su vida, sin embargo desconocen para qué sirve la desagradable sensación que en ocasiones llega a desesperar.

El dolor es una sensación molesta y algunas personas hacen lo imposible para intentar aliviarlo. No obstante, si no pudiéramos sentir dolor, seríamos incapaces de evitar lesionarnos una y otra vez o causar daños a nuestro cuerpo de manera permanente. El dolor constituye un mecanismo de defensa.

Como los más conocidos e intensos están los dolores de la mayoría de los tipos de cáncer, muelas, los de parto y los cólicos nefríticos, sin dejar de mencionados los causados por los golpes, el infarto y la apendicitis.

Es una sensación molesta que limita la habilidad y la capacidad de las personas para realizar actividades cotidianas. En ocasiones actúa como una señal inicial de advertencia de que algo no funciona bien en el organismo.

La definición de dolor más aceptada en la actualidad es la de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor: "Es una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada a un daño tisular, real o potencial, o descrita en términos de dicho daño".

Tal vez lo más significativo sea que el dolor es capaz de alterar el estilo de vida e interferir en la actividad laboral, las relaciones y la independencia. Es siempre subjetivo y cada persona lo experimenta de una manera distinta.

Según los especialistas el primer impulso al notar dolor es dejar de movernos. Mucha gente cree que el reposo facilita la recuperación, pero en realidad el ejercicio moderado puede contribuir a que nos recuperemos antes.



Distintas personas pueden estar expuestas al mismo nivel de estímulos y aun así reportar la experiencia de diferentes grados de dolor, es decir, hay quienes parecen tener un umbral más alto que otros. El agudo habitualmente es el resultado de una enfermedad repentina, una inflamación o la lesión en los tejidos.

Los científicos coinciden en que está controlado por el sistema nervioso y es un proceso complejo. Las células receptoras son capaces de sentir calor, frío, luz, tacto, presión y dolor. El dolor puede estar acompañado de otros síntomas físicos, como náuseas, mareo y debilidad.

La intensidad varía: puede ser leve, una molestia localizada o un dolor muy intenso; también resultar agudo y breve o manifestarse como un trastorno crónico a largo plazo.

Documentos consultados refieren que los medicamentos indicados son aquellos que tienen un efecto modulador sobre estos y se refieren fundamentalmente a la familia de los analgésicos aunque siempre va a depender del tipo de dolor, calambres y hormigueo que tiene un tratamiento diferente a cuando la causa es una torcedura o un golpe.

Sin duda, las personas con enfermedades crónicas son las que requieren un control prolongado de este problema. Otra alternativa son los movimientos controlados de las extremidades con dolor; suelen ayudar a restaurar la elasticidad de las articulaciones y músculos.

No obstante la alerta que representan para la salud, siete de cada 10 personas consideran que estar con dolor disminuye su calidad de vida. **(Fuente: [Radio Rebelde](#))**

# DOLOR



<https://www.radiohc.cu/de-interes/miscelanea/254808-el-dolor-como-un-mecanismo-de-defensa-fotos>



**Radio Habana Cuba**