



Psicología Clínica Sanitaria

Servicio de Tratamiento del Dolor

Información sobre nuestro servicio

Clinical Health Psychology Pain Management Service - Spanish

¿Qué es el Servicio de Tratamiento del Dolor?

- Somos un servicio especializado de apoyo psicológico para pacientes de Whittington Health que sufren dolor crónico (de larga duración) o persistente (continuo).
- Este servicio solo atenderá a pacientes que hayan sido evaluados y remitidos por un especialista o fisioterapeuta especializado en el dolor en la "Clínica del dolor de Whittington", ubicada en el Hospital de Whittington.
- Nuestro servicio es adecuado para las personas que han completado todas las pruebas complementarias sobre las posibles causas médicas de su dolor.
- Nuestro objetivo es ayudar a nuestros pacientes a comprender cómo se causa el dolor y cómo realizar cambios lentos y constantes para hacer frente a su dolor, reducir el estrés emocional y mejorar su calidad de vida.
- Seguimos un método enfocado en el tratamiento a uno mismo. Los pacientes aprenden nuevas habilidades para ayudar a reducir el impacto del dolor en su vida al aprovechar sus habilidades existentes y trabajar para lograr objetivos personales.
- Nuestro servicio se esfuerza por ser integrador y da la bienvenida a voces de diferentes orígenes y condiciones sociales. Podemos ser flexibles a la hora de ofrecer opciones de asistencia a distancia (vídeo), y podemos organizar intérpretes si es necesario.

¿Qué es el dolor crónico o persistente?

- El dolor crónico o persistente es un dolor que dura más de tres meses.
- Además de los efectos físicos, el dolor puede afectar a la autoestima de una persona, crear sentimientos de aislamiento, impedir que haga ejercicio o actividades que le gustan, sentirse angustiado, irritable o de mal humor.

¿Qué apoyo puedo recibir?

Ofrecemos psicología para el tratamiento del dolor en dos modalidades:

- **El Programa de Tratamiento del Dolor**
 - Programa de 12 sesiones dirigido conjuntamente por los equipos de Psicología y Fisioterapia.



- Actualmente se ejecuta este programa en línea durante 12 semanas, las sesiones son de 2,5 horas de duración.
 - Realizamos dos grupos al año que comienzan en febrero y octubre.
 - El objetivo es desarrollar sus habilidades y conocimientos y ayudarle a afrontar y controlar su dolor.
 - Esto incluye la mecánica física (lo que ocurre dentro de su cuerpo) del dolor crónico y cómo afecta a su sistema nervioso, y los efectos psicológicos (su salud mental) del dolor, y lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo.
 - Le brinda la oportunidad de conocer a otras personas en una situación similar a la suya, de aprender unos de otros y, tal vez, de reducir sus propios sentimientos de aislamiento, estableciendo conexiones con los demás.
- **Psicología individual personalizada para el tratamiento del dolor**
 - 6 sesiones individuales con un psicólogo.
 - Sesiones flexibles semanales o quincenales.
 - Puede ser una sesión presencial, o puede tener lugar en línea, dependiendo de su preferencia y disponibilidad.
 - Los objetivos y enfoques terapéuticos son flexibles, en función de sus necesidades y objetivos específicos.

¿Es la Psicología el servicio adecuado para mí?

- Los psicólogos se especializan en comprender el comportamiento, los pensamientos y los sentimientos.
- El dolor persistente puede afectar a nuestro comportamiento (nos sentimos menos capaces de hacer cosas), a nuestra forma de pensar (tendemos a tener más pensamientos negativos) y a nuestros sentimientos (podemos sentirnos decaídos, angustiados o enfadados).
- Todas estas reacciones son respuestas muy normales y comunes al experimentar dolor, pero desgraciadamente también pueden tener un impacto negativo.
- Los psicólogos están capacitados para trabajar con problemas complejos como el dolor crónico.
- Pueden ayudar a las personas a identificar posibles cambios que pueden mejorar su capacidad para vivir bien con dolor y reducir los factores que contribuyen al dolor.
- Si está preparado y motivado para hacer cambios en su vida, estamos aquí para apoyarle.
- Para asistir a sesiones de psicología, tendrá que estar dispuesto a probar cosas nuevas y considerar nuevas perspectivas.
- Entendemos que el dolor puede ser impredecible y puede interponerse en muchas cosas, incluida la asistencia a las citas.
- Si falta a varias citas, es poco probable que pueda beneficiarse del apoyo.
- Por lo tanto, le pedimos que se comprometa durante sus sesiones con nosotros y, si falta regularmente a las citas sin avisarnos con antelación, es posible que tengamos que cancelar su remisión. En tal caso, intentaremos hablarlo primero con usted.



¿Cómo puedo conseguir que me remitan?

- Puede ser remitido por su especialista del dolor o por los fisioterapeutas del Servicio del Dolor de Whittington.

¿Qué ocurre después de ser remitido?

- Una vez que recibamos su remisión, se le invitará a asistir a un taller único de **1,5 horas de duración** (*con opciones en línea y presencial*).
- Aquí recibirá más información sobre el servicio de psicología del tratamiento del dolor para que pueda considerar si es adecuado para usted.
- Después del taller, se le pedirá que se inscriba en el servicio.
- Si decide por no inscribirse o no responder, será dado de baja del servicio, pero podrá ser remitido de nuevo en el futuro, siempre que esté bajo la atención del Servicio del Dolor de Whittington.
- Si decide inscribirse, un miembro de nuestro equipo le hará una breve llamada telefónica para conocer mejor su dolor y sus circunstancias individuales. Ellos le ayudarán a decidir si el Programa de Tratamiento del Dolor o el apoyo individual personalizado es lo mejor para usted.

Recursos útiles

- Si desea obtener más información sobre el dolor crónico y el tratamiento del dolor, estos sitios web ofrecen muy buenos recursos basados en las últimas investigaciones:

<https://www.tamethebeast.org/>

<https://www.paintoolkit.org/>

<https://painconcern.org.uk/>

<http://www.action-on-pain.co.uk/>

ESTE FOLLETO SE BASA EN LAS ORIENTACIONES DE LA SOCIEDAD BRITÁNICA DEL DOLOR "Información para los participantes en programas de tratamiento del dolor" (2013).



Servicio de asesoramiento y enlace con el paciente (PALS, por sus siglas en inglés)

Si tiene algún cumplido, queja o inquietud, póngase en contacto con nuestro equipo del PALS llamando al 020 7288 5551 o por correo electrónico al whh-tr.PALS@nhs.net

Si necesita una copia en letra grande, audio o traducida de este folleto, envíe un correo electrónico a whh-tr.patient-information@nhs.net. Haremos todo lo posible por atender sus necesidades.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/11/2023
Review date: 11/10/2025
Ref: ACS/ClinHealPsych/CHPPMS/02-Span

© Whittington Health
Please recycle

