

Mente, estrés y recuperación

Mente, estrés y recuperación

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

El dolor y el estado de ánimo van de la mano. Quien haya tenido una mala semana y haya notado que su hombro le dolía más ya sabe esto. Eso no significa que el dolor sea imaginario, ni que sea culpa suya. Significa que el sistema nervioso encargado de transmitir el dolor y la parte de nosotros que se preocupa son el mismo sistema; por eso vale la pena comprender cómo interactúan antes de una operación, en lugar de descubrirlo después.

¿Cómo afecta el estrés al dolor?

Imagínese el sistema nervioso como una alarma. Su función es avisarle cuando algo no va bien. En un cuerpo tranquilo y descansado, la alarma es sensible pero precisa: solo se activa ante una lesión real; los movimientos cotidianos no la disparan.

Sin embargo, si lleva meses sufriendo dolor, durmiendo mal o bajo presión en casa o en el trabajo, la alarma se vuelve más sensible. Comienza a activarse ante estímulos que no son peligrosos: un roce leve, un movimiento pequeño, el peso de una manta. El dolor es real, pero ahora supera en intensidad a la lesión que lo provocó. Los médicos denominan a esto sensibilización central. En términos sencillos, las conexiones nerviosas se han vuelto excesivamente sensibles; la preocupación, la falta de sueño y el miedo aumentan aún más esa sensibilidad.

Por eso, dos personas sometidas a la misma operación, realizada de la misma manera, pueden experimentar las primeras semanas de recuperación de forma muy distinta. La reparación quirúrgica es idéntica; los “ajustes” de la alarma no lo son.

Por qué esto es importante para su intervención

Si padece ansiedad o tristeza, es probable que su recuperación siga un camino distinto al que indican los manuales médicos. Probablemente refiera más dolor durante las primeras semanas, y sus puntuaciones en los

cuestionarios que utilizamos podrían aumentar más lentamente. Aun así, obtendrá la mayor parte de los beneficios de la operación; simplemente los notará más tarde y tal vez no esté tan seguro de ellos durante el proceso.

Hay dos aspectos específicos que merecen mención:

- **El miedo a mover el brazo** es el factor que con mayor probabilidad retrasa la recuperación. Es totalmente comprensible: el brazo duele, acaba de ser operado y moverlo parece perjudicial. Sin embargo, una zona reparada que no se mueve tiende a quedarse rígida, y esa rigidez es mucho más difícil de corregir que de prevenir. Los ejercicios que le indicamos constituyen el tratamiento, no un complemento opcional.
- **La preocupación que surge después de la cirugía** es algo que debe comunicarnos. Las personas que desarrollan ansiedad o tristeza en las semanas posteriores a una operación de hombro tienen mayor probabilidad de volver al hospital, generalmente por un dolor inesperado. Anticiparlo y contar con un plan para afrontarlo es, en gran medida, la solución.

Nada de esto altera la conveniencia de someterse a la operación; sí modifica la forma en que lo preparamos para ella.

El hábito más útil: moverse, con suavidad, todos los días

Los ejercicios indicados por su cirujano o por el [terapeuta de mano](#) son, deliberadamente, sencillos y poco estimulantes. Su finalidad es que se realicen varias veces al día, dentro de los límites que le hayan indicado, independientemente de si le apetece o no. Aquí tiene algunos consejos para facilitar el proceso:

- **Hágalos siguiendo un horario, no según cómo se sienta.** Asócialos a alguna actividad ya habitual: después de cada comida o cada vez que prepare un té.
- **Espere cierta molestia y sepa distinguirla.** Es normal sentir cierta tensión que disminuye al seguir realizando el movimiento. En cambio, si aparece un dolor agudo que empeora, o si el dolor persiste varias horas después, deberá reducir la intensidad del ejercicio y avisarnos.
- **Practique mentalmente el movimiento.** Aunque parezca extraño, sentarse tranquilamente e imaginar, en detalle, cómo se flexiona la muñeca varias veces al día ha demostrado mejorar el movimiento, la fuerza de agarre y la funcionalidad tras una fractura de muñeca [10]. El cerebro practica el movimiento incluso cuando la articulación aún no puede hacerlo; inténtelo antes de cada serie de ejercicios.
- **Mueva también el resto de su cuerpo.** Camine todos los días. El brazo lleva un cabestrillo; usted, no.

Cosas sencillas que ayudan

- **Cuide su sueño.** El sueño deficiente y el dolor se alimentan mutuamente; tras una cirugía de hombro, el sueño resulta especialmente difícil. La página [Sueño, dolor y recuperación](#) contiene consejos prácticos.
- **Tome los analgésicos según las indicaciones** durante los primeros días, en lugar de esperar a que el dolor sea intenso para luego intentar controlarlo. Consulte [Control del dolor tras la cirugía](#).

- **Mantenga una rutina.** Levántese a la hora habitual, vístase y coma a los horarios normales. Los días sin estructura son días en los que el dolor ocupa todo el espacio.
- **Escuche música que le guste.** Esto no es un cliché. En un ensayo aleatorizado, los pacientes que recibieron terapia musical durante una cirugía de reemplazo de hombro presentaron una mayor reducción en los niveles de dolor y ansiedad que aquellos que no la recibieron [11]. Los auriculares en la sala de espera y en casa no cuestan nada.
- **Respire despacio.** Inhale durante cuatro segundos y exhale durante seis; repita esto durante unos minutos, varias veces al día y siempre que el dolor aumente. Es la forma más rápida de atenuar la sensación de alarma.
- **Manténgase conectado.** Tener una sola mano disponible genera aislamiento. Acepte visitas y ayuda, y permita que otras personas le asistan con tareas que requieren dos manos.
- **Limite el consumo de alcohol y cafeína,** pues ambos empeoran el sueño y aumentan la ansiedad.
- **Evalúe los avances a lo largo de semanas, no de días.** La recuperación no sigue un camino lineal. Un día malo en la tercera semana no significa que la operación haya fracasado.

Si ya padeces ansiedad o depresión

Cuéntanoslo. Es algo común; no es motivo para evitar la cirugía, y conocer este detalle nos permite planificar en consecuencia.

- **Sigue tomando tus medicamentos.** No interrumpas el tratamiento con antidepresivos o medicamentos para la ansiedad antes de la cirugía, a menos que el médico que te los recetó te lo indique. Interrumpirlos de repente dificulta el período inmediatamente posterior a la operación.
- **Organiza tu apoyo previamente.** Si consultas a un psicólogo o terapeuta, infórmale de la fecha de tu cirugía. Si no cuentas con este apoyo y te gustaría tenerlo, tu médico de cabecera puede gestionarlo.
- **Tratar la ansiedad beneficia al brazo.** En pacientes con ansiedad o depresión sometidos a una reparación del manguito rotador, el tratamiento de dichos trastornos emocionales durante las semanas previas a la cirugía mejoró no solo el estado anímico, sino también el movimiento y la función del hombro durante los primeros tres meses [12]. Tu mente y tu hombro no son asuntos separados.

Cuándo buscar ayuda

Llame a la consulta si:

- el dolor es mucho peor de lo que le indicaron que sería, o no mejora para la fecha en que se suponía que debía hacerlo
- no puede realizar sus ejercicios por miedo, y no por dolor
- nota ansiedad o tristeza nuevas después de la operación que no desaparecen

Consulte a su médico de cabecera si la tristeza o la preocupación persisten más de un par de semanas, si no duerme en absoluto, o si ha dejado de hacer las actividades que normalmente disfruta.

Si tiene pensamientos de autolesionarse, no espere a conseguir una cita. Llame a Lifeline al **13 11 14** en cualquier momento, o al **000** en caso de emergencia.