

PRESENTACIÓN

Este libro se ha creado por parte de los autores con la finalidad de facilitar información básica, actualizada y basada en la evidencia sobre el dolor. Nos focalizamos más en la perspectiva psicológica, por la profesión de los autores y dadas las características de la obra y la colección en la que se enmarca, reconociendo e insistiendo en la necesidad de un abordaje global y multidisciplinario.

Queremos expresar que los contenidos aquí presentados se han trabajado por parte de los dos autores a partes iguales, a través de múltiples interacciones y revisiones conjuntas, por lo que representa una perspectiva común, y el orden de la autoría no es más que una convención, ya que ambos ocuparían la misma posición. Ha sido un proceso que sin duda alguna ha enriquecido la perspectiva de cada uno, dando lugar a un resultado extremadamente mejor de lo que podría haber sido si lo hubiéramos redactado uno de nosotros en solitario.

Los autores de esta obra están comprometidos con el avance de una sociedad inclusiva y diversa en relación con todas las identidades de género. No obstante, en aras de la brevedad del texto y la facilidad de lectura, se ha decidido emplear el masculino en la redacción, siguiendo las convenciones lingüísticas.

Queremos introducir tres principios que han guiado la elaboración de este libro. En primer lugar, no pretendemos que sustituya la intervención de los profesionales, no es un libro de autoayuda. El objetivo es más bien ofrecer una primera aproximación y animar a las personas con dolor a buscar maneras de vivir con su dolor, colaborando con los profesionales y siempre partiendo del análisis de su situación personal. Es el momento de que la persona con dolor y los profesionales trabajen en equipo. En segundo lugar, las ideas que se presentan se basan en la evidencia disponible, y al final del libro se pueden consultar las fuentes originales que los autores han empleado.

Esto es muy importante, dado que se ofrecen a las personas con dolor frecuentemente alternativas pseudocientíficas que pueden resultar perjudiciales. Pero, además, es importante que el lector tenga en consideración que la ciencia progresa. Con ello, las ideas que se presentan representan el conocimiento disponible hasta el momento. Esperamos que las investigaciones avancen, y tengamos la oportunidad de actualizar esta obra en un futuro próximo. Por último, hemos intentado presentar los contenidos de forma accesible pero sin dejar de lado la exactitud y el rigor que un tema como el que se trata requiere. Para facilitar la lectura, dentro de cada sección se han incluido ejemplos, gráficos, recursos y tablas, para intentar transmitir los contenidos de la manera más fácil posible.

El libro se divide en tres secciones, cada una de las cuales incluye diversos temas. En la primera, nos centramos en abordar el concepto de dolor, cómo se produce la experiencia, qué factores la modulan. En la segunda, hablamos de los estilos de vida, cómo cuidarse, la aceptación del dolor y uno de los aspectos habitualmente olvidados, las relaciones sexuales, todos ellos temas importantes en el día a día de cualquier persona con dolor. Enfatizamos en esta sección la importancia que tiene para la persona con dolor cuidarse a sí misma. En la tercera y última sección nos focalizamos en la intervención psicológica en los problemas de dolor. Enfatizamos la importancia de analizar la situación particular de cada persona, así como de valorar las diversas intervenciones con especial cuidado con las denominadas *pseudoterapias*. Acercamos algunas técnicas de intervención psicológica, con el único objetivo de hacer una aproximación sobre cómo puede ser el abordaje psicológico del dolor, sin pretender que sea un listado exhaustivo, ni mucho menos pretender su auto aplicación.

Con todo, el libro puede ser de interés para las personas con dolor, obviamente, pero también para sus allegados. Como explicamos en el libro ampliamente, el dolor se produce en un contexto que es indudablemente determinante, y las personas que nos rodean son piezas esenciales en este contexto. Si eres un profesional que trabaja atendiendo a personas con dolor, el libro también te puede ayudar a ver algunos conceptos básicos desde la perspectiva psicológica y a empezar a explorar más profundamente áreas concretas

para enriquecer tu práctica. En cualquier caso, sea cual sea tu perfil, esperamos que este trabajo te pueda resultar de utilidad y que aporte un granito de arena a tu situación particular. Estaremos encantados de recibir cualquier opinión o comentario de mejora de cara a futuras ediciones.