

Imaginar Dolor ... Duele

Educación Terapéutica y Dolor

Resumen:

El mero hecho de visualizar o imaginar un evento doloroso o desagradable, puede llegar a evocar dolor real. Cada vez se conoce en más profundidad tanto las variables implicadas en el dolor, como los mecanismos subyacentes por los que se produce dicha experiencia. El aspecto emocional protagoniza en muchos casos la experiencia dolorosa. Se exponen en continuación un hallazgo interesante en relación a la imaginación de una experiencia dolorosa.

Como ya se ha mencionado en otras reseñas, el dolor es una experiencia multidimensional que abarca las dimensiones sensitiva, cognitivo evaluadora y emocional. Todos hemos experimentado que el contexto en el que se presenta el dolor puede resultar clave para nuestra interpretación y atención del mismo; cuando nos damos un golpe en el pie con un mueble, parece ser que no nos duele con tanta intensidad si acabamos de recibir una buena noticia, sin embargo, cuando sucede lo mismo y estamos en una situación anímica peor, nuestra percepción del dolor hace que nos resulte más desagradable. La explicación de estos fenómenos, la podemos encontrar en la influencia que tiene el dolor en la dimensión emocional, y eso ha dado pie a muchos investigadores a realizar estudios para corroborar la influencia y relación que puede llegar a tener nuestro cerebro en los procesos de dolor mediante la imaginación del dolor.

Yuychi Ogino junto con su equipo de investigadores, se propusieron valorar la influencia y relación que puede llegar a tener la imaginación de un evento doloroso en la corteza cerebral. Llevaron a cabo un estudio en el que se enseñaba a los participantes imágenes de eventos dolorosos. Los sujetos de la investigación, fueron previamente instruidos para imaginar el dolor en su propio cuerpo mientras observaban cada imagen. Utilizando pruebas de resonancia magnética funcional, se encontró que las áreas de la corteza que se activaban durante el proceso de imaginación del dolor, coinciden con algunas áreas que se activan cuando se produce un proceso doloroso real, más específicamente encontraron una alta activación de áreas denominadas "corteza cingulada anterior" y "amígdala", estructuras relacionadas con emociones como el miedo.

Se realizó un estudio similar por Cheng y colaboradores, en el que los participantes, fueron expuestos a vídeos que representaban manos o pies en situaciones dolorosas y no dolorosas. Se les solicitó imaginar a los participantes del estudio estos escenarios desde tres perspectivas diferentes; imaginaron que eran ellos los que están experimentando ese dolor, luego imaginaron que era un ser querido el que experimentaba ese dolor, y luego imaginaron que era un desconocido. Las tres situaciones se asociaron con la activación de la red neuronal involucrada en el

procesamiento del dolor y no solo eso, sino que, cuando empatizaron desde el punto de vista de un ser querido, aumentó aún más la actividad en la corteza cerebral.

Resulta interesante mencionar el estudio llevado a cabo por Kazuhiro Shimo y colaboradores, en el que sometieron a sujetos con dolor lumbar crónico a una resonancia magnética funcional mientras se les mostraba la imagen de un hombre que llevaba el equipaje en una posición medio agachada. Todos los sujetos del estudio que tenían dolor lumbar informaron haber experimentado molestias únicamente visualizando dicha imagen y algunos de ellos, informaron haber experimentado dolor real durante ese proceso de visualización.

En la actualidad, se ha comprobado que es una realidad que podemos experimentar un proceso doloroso el cual, estando muy influenciado por nuestras emociones y otros factores, nos haga sentir dolor sin que haya una lesión real de los tejidos. Por el contrario, también se han



“La imaginación del dolor, incluso sin daño físico, compromete las representaciones de la corteza cerebral relacionada con el dolor”

descrito casos en los que personas que han experimentado una lesión sin darse cuenta, hasta que no se vieron ellos físicamente la herida no empezaron a sentir dolor. El dolor no es solo un estímulo, es una experiencia multidimensional que abarca tanto nuestra capacidad sensitiva de percibirlo y discriminarlo, como nuestra capacidad cognitiva para evaluarlo y analizarlo y como hemos visto en anteriores estudios, está muy influenciado por el aspecto emocional.

“La visualización de un evento doloroso, puede desencadenar recuerdos dolorosos, provocando así la dimensión afectiva del dolor”

Conclusión:

Como conclusión, podríamos decir que según la evidencia científica, tanto la imaginación de un proceso doloroso, como la visualización de estímulos virtuales que nos evoquen experiencias desagradables, pueden llegar a provocar una experiencia similar al dolor de tal forma que se activan áreas del cerebro similares y relacionadas con la emoción

Sobre este artículo:



Fuente /s:

- Ogino Y, Nemoto H, Inui K, Saito S, Kakigi R, Goto F. Inner Experience of Pain: Imagination of Pain While Viewing Images Showing Painful Events Forms Subjective Pain Representation in Human Brain. *Cereb Cortex*. 2006 Jun 13;17(5):1139–46.
- Cheng Y, Chen C, Lin C-P, Chou K-H, Decety J. Love hurts: An fMRI study. *Neuroimage*. 2010 Jun;51(2):923–9.
- Shimo K, Ueno T, Younger J, Nishihara M, Inoue S, Ikemoto T, et al. Visualization of Painful Experiences Believed to Trigger the Activation of Affective and Emotional Brain Regions in Subjects with Low Back Pain. Ikeda K, editor. *PLoS One*. 2011 Nov 2;6(11):e26681.
- Melzack R. From the gate to the neuromatrix. *Pain*. 1999 Aug;Suppl 6:S121-6.

Fuente de la Imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines unicamente ilustrativos.

Para citar este artículo: Losana, A. Imaginar dolor ... duele. *NeuroRehab News* 2019 feb; 3 (1): e0035.

Edición: Alba París Alemany y Juan Manuel García Bechler



Alejandro
Losana