



# Tu Dolor Importa

*ideas que alivian*

Organizado por:



Con la colaboración de:



Con el patrocinio de:



Medtronic



# Dolor Crónico: Aprende y Conecta


#TuDolorImporta2025


Guía práctica reúne formación, apoyo legal, terapias y derechos en un abordaje bio-psico-social integral.

La formación y el apoyo legal son fundamentales.

Dirigido a pacientes, cuidadores y profesionales de salud para tomar acción y encontrar recursos gratuitos y accesibles.

El dolor crónico afecta profundamente la calidad de vida, impactando en la salud física, mental, laboral y social

 **Mira los videos anteriores que no hayas visualizado de "Tu Dolor Importa"**

 en el canal de YouTube de la **SED**

Únete al movimiento **#TuDolorImporta2025**

# Educación para Pacientes: Aprende, Conecta, Avanza

## Dolor.com

Comunidad, noticias y herramientas digitales especializadas

## Curso La Salle

Educación terapéutica del dolor - La Salle  
Clínica Universitaria

## Blog Informativo

Lecturas de 1-2 minutos para pacientes - La  
Salle Clínica Universitaria

## Escuela Madrileña de Salud

Recursos para pacientes con dolor -  
Comunidad de Madrid

## Universidad Rey Juan Carlos

Curso paciente experto en enfermedades crónicas (9ª edición)

**La formación guía al paciente en su camino hacia el autocuidado y la autonomía.**

Únete al movimiento #TuDolorImporta2025

# Vivir con Dolor, Vivir con Dignidad, tu "Derecho"



Conocer los derechos y recursos legales es tan importante como el tratamiento médico.

# Perros de Asistencia: Compañeros en dolor

## Tipos de perro de asistencia

- 1.- **Perros Guía** para personas invidentes.
- 2.- **Perros Señal** para personas sordas.
- 3.- **Perros de Servicio para Discapacidad Física** (movilidad reducida, dolor crónico, etc.)
- 4.- **Perros de Alerta Médica** para desconexión sensorial (diabetes, epilepsia...).
- 5.- **Perros para Personas con Autismo.**



## Requisitos

1. **Discapacidad mínima del 33%** (en la mayoría de casos y CCAA).
2. **Dirigirse a una Entidad Acreditada** de adiestramiento de Perros de Asistencia.
3. **Pasar la entrevista** de idoneidad con el usuario.
4. **Selección del cachorro** según la discapacidad del usuario.
5. **Socialización** del cachorro.
6. **Adiestramiento específico** del perro de asistencia.
7. **Acoplamiento** perro-usuario.
8. **Sensibilización del entorno** (según la entidad).

[www.lucaperrodeasistencia.com](http://www.lucaperrodeasistencia.com)



# Alternativas en el tratamiento del Dolor Crónico

## Electroterapia TENS

Estimulación eléctrica transcutánea para alivio del dolor

## Neuromodulación NESA

Tecnología no invasiva de estimulación neurológica

## Estimulación Transcraneal

TDCS para modular la percepción cerebral del dolor

## Realidad Virtual

Rehabilitación inmersiva y motivadora que mejora la neuroplasticidad

## Entrenamiento mental

Imaginación motora, terapia espejo y observación de acciones



# Mente Serena, Cuerpo más Libre

## Mindfulness y Dolor



### Relajación Muscular

Técnica progresiva de Jacobson con sesiones guiadas



### Mindfulness

Reducción de estrés y mayor control emocional



### Impacto Mental

Técnicas mentales que influyen en el dolor físico



### Mejora Integral

Beneficia el sueño, ansiedad y percepción del dolor

"La mente puede ser un potente aliado frente al dolor"



# Tu Dolor Importa

## Toma el Control

1

### Recursos disponibles

Existen apoyos, derechos y herramientas que pueden ayudarte

2

### Educación es poder

El primer paso hacia el autocuidado es la información

3

### Visibilidad necesaria

El dolor crónico necesita comprensión y reconocimiento social

4

### Comparte y actúa

Difunde esta información con tu red y equipo médico

# Saber también es aliviar

El dolor crónico no tiene por qué vivirse en soledad. Este acto te brinda las claves para empoderarte, informarte y actuar.

**Tu Historia Importa**

**Tu Salud Importa**

Cada experiencia de dolor crónico es única y valiosa. Compartir tu historia ayuda a otros y construye una comunidad más fuerte.

Isabel López  
Carlos Fernández

Únete al movimiento [#TuDolorImporta2025](#)



# ¡Muchas gracias por vuestra atención!

Os dejamos información que pensamos pueda ser de vuestro interés

#TuDolorImporta

### MATERIAL COMPLEMENTARIO #TUDOLORIMPORTA 2025

**Educación para pacientes**

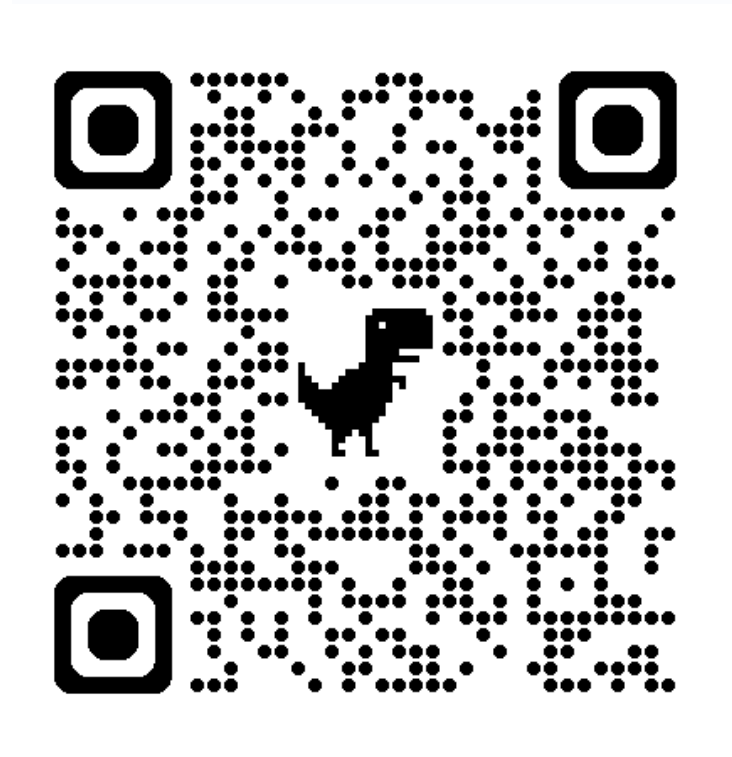
- Curso de Paciente Experto en Enfermedades Crónicas URJC
- Dolor.com Fundación Grunenthal
- Clinica Universitaria La Salle Cursos
- Clinica Universitaria La Salle BLOG
- Escuela de Salud Madrid Curso

**Educación para pacientes**

- COCEMFE Web
- COCEMFE Guía de acción Defensa derechos discapacidad
- COCEMFE Guía Accesibilidad Defensa derechos discapacidad
- CEAPAT Productos de apoyo
- Productos de Apoyo para la Movilidad Personal y la Transferencia\_TO Violeta Pascual Ayuso

**Alternativas en el tratamiento del dolor**

- NESA WORLD
- Clinica Universitaria La Salle Descubre la imaginaria motora
- Clinica Universitaria La Salle Terapia de espejo
- Sputnikclimbing Adapta el entreno a tu ciclo menstrual



P  
E  
R  
R  
O  
S  
  
D  
E  
  
A  
S  
I  
S  
T  
E  
N  
C  
I  
A