

Understand Pain

Comprender el Dolor

Become the expert of yourself and trust again

Conviertete en el experto de ti mismo y vuelve a confiar



Dra. Irma Balbina Suárez García

Master en Dolor . Master en Medicina Energética

Pain Neuroscience for Pain Relief

Neurociencia del Dolor para el Alivio del Dolor



drabalbinasuarez@gmail.com  3339547833

  @drabalbinasuarez



I Balbina Suárez García

Médico Adscrito Clínica del Dolor del Hospital Civil de Guadalajara "fray A. Alcalde"
2 años • 🌐

Los pacientes que padecen dolor agudo o crónico pueden experimentar reducciones increíbles del dolor simplemente con comprender cómo es que el dolor realmente trabaja y cómo su cuerpo y su cerebro puede ser cambiados, dice el Dr. en Fisioterapia G. Lorimer Moseley. [#mesdeconcienciaendolor](#) [#painawarenessmonth](#)



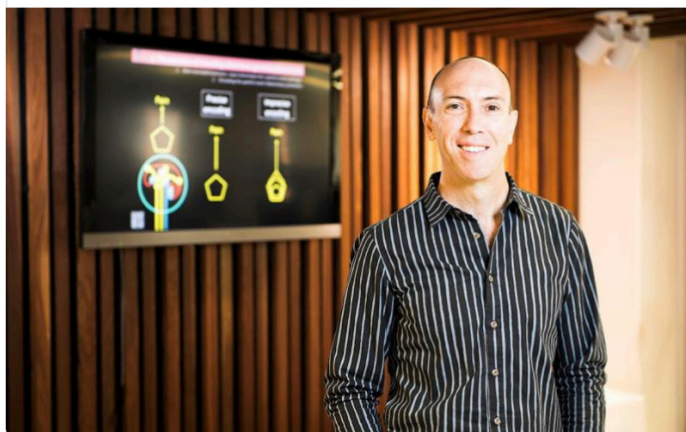
EFIC European Pain Federation - Executi...

European Pain Federation EFIC - Executive Office
2 años • 🌐

Patients can experience amazing reductions in pain simply by understanding how pain actually works and how their body and brain can be changed, says physiotherapist and pain scientist Professor G. Lorimer Moseley.

Read the full press release here: <https://lnkd.in/d2Sddrz>

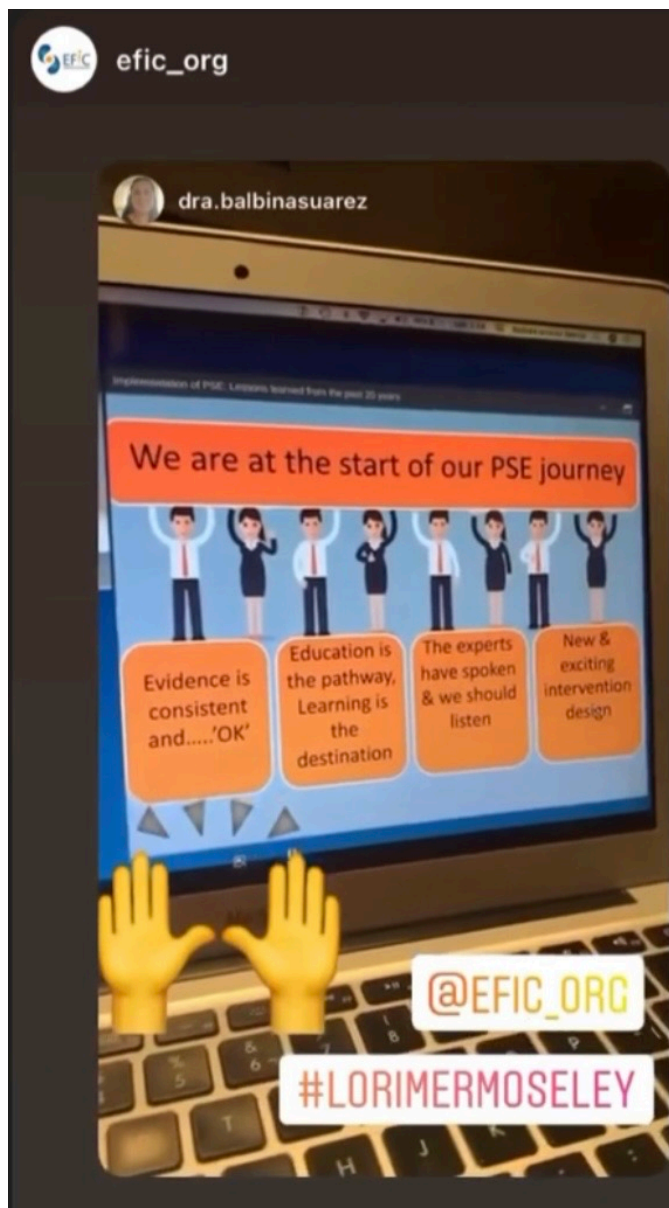
[#EFIC2019](#)



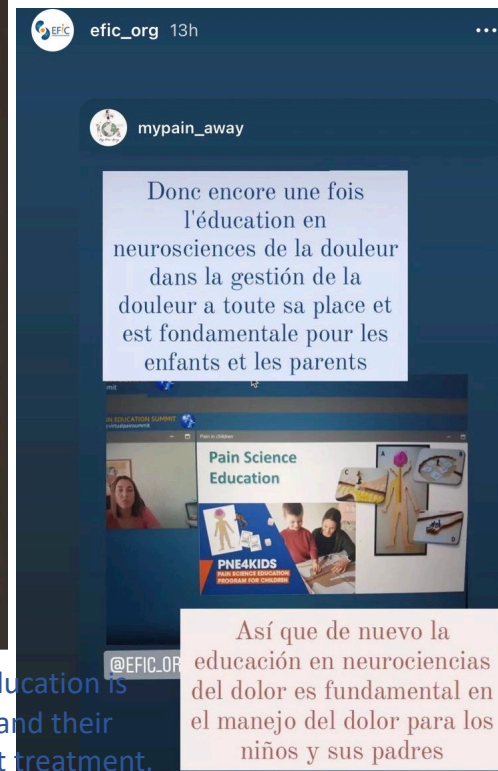
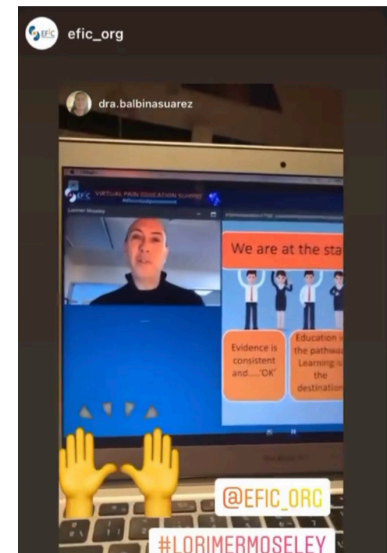
EFIC: Federación Europea de Dolor.



© 2021 Dra. Irma Balbina Suárez García . drabalbinasuares@gmail.com . [f/IG: @drabalbinasuares](#)



*So, pain neuroscience education is fundamental for children and their parents pain management treatment.

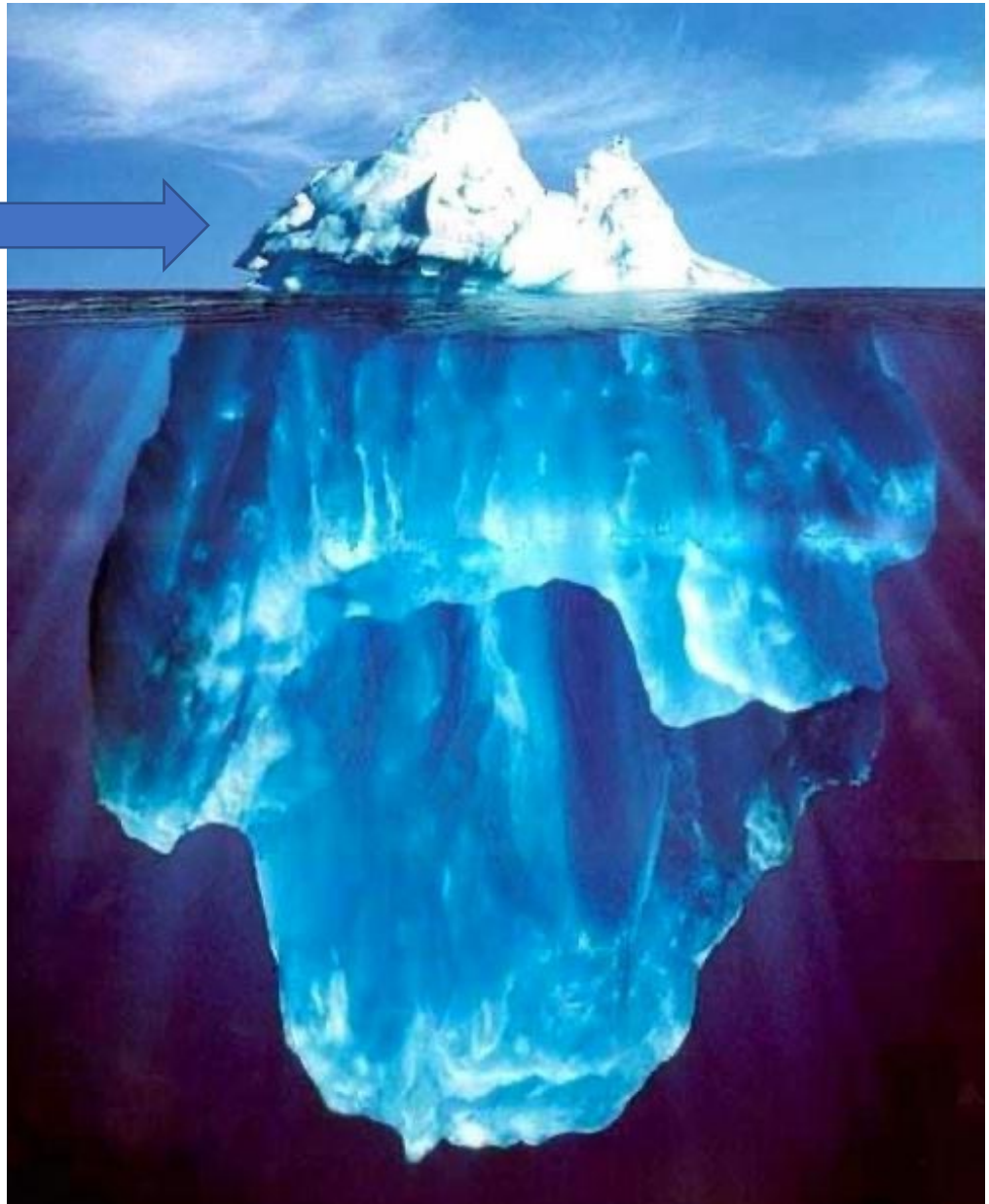


**Lo que los demás
piensan de tu
dolor**

What everyone
thinks about
your pain

**Tu
dolor**

Your pain



Cuando el dolor persiste y sientes que está arruinando tu vida, es difícil imaginar que pueda tener alguna utilidad.

Pero incluso cuando el dolor es crónico y horrible, duele porque el cerebro, de alguna manera, por una u otra razón y normalmente de forma totalmente inconsciente, ha llegado a la conclusión, de que *está amenazado y en peligro y que necesita protección.*

La clave es descubrir por qué el cerebro ha llegado a esta conclusión.



When pain persists and you feel like it's ruining your life, it's hard to imagine that it could be of any use.

But even when the pain is chronic and horrible, it hurts because the brain, somehow, for one reason or another, and usually totally unconsciously, has come to the conclusion, *that it is threatened and in danger and that it needs protection.*

The key is to discover why the brain has come to this conclusion.

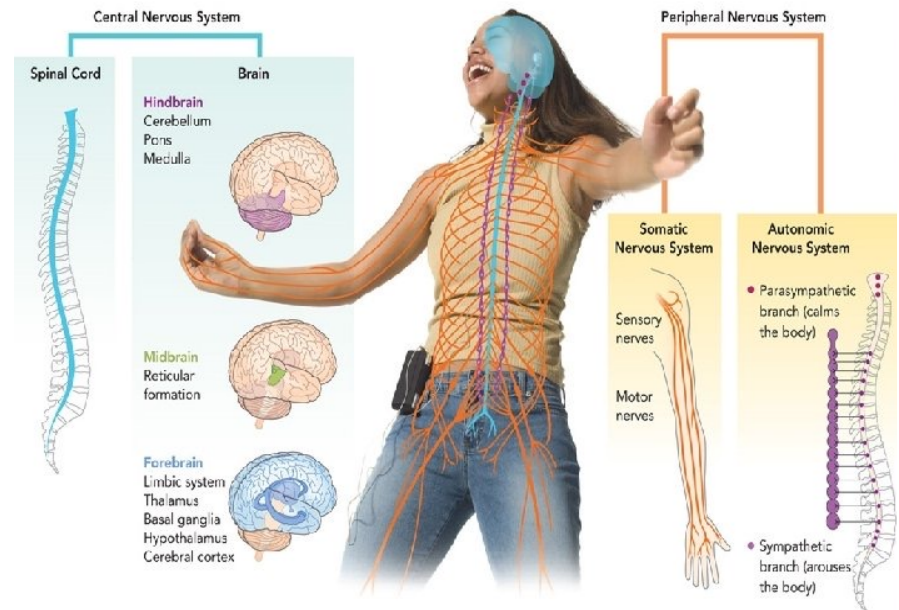
*D. Buttler, L. Moseley,
Explain Pain 2ª Ed. 2016.*



Sistema de procesamiento, análisis y memoria de la información



Process, analysis and information memory system



Let's focus



Enfocarnos

- Pain is not an accurate measure of tissue damage
- Thoughts, emotions and experiences affect the way pain is expressed
- When *pain*, which *is my protection system*, has become **overprotective**, it can be **retrained**.

- Dolor No es una medida exacta de daño al cuerpo
- Los pensamientos, las emociones y las experiencias afectan la forma en la que el dolor se expresa
- Cuando el *dolor*, que *es mi sistema de protección*, se ha vuelto **sobreprotector**, es posible **reentrenarlo**.





Your pain is real!

- Only you can know how much pain you feel and how you feel it, it's that easy and that difficult.
- You can retrain your own pain experience by understanding how your Protection System works.
- You can retrain your protective system, you can regain control.

¡Tu dolor es real!

- Qué tanto dolor sientes y cómo lo sientes solo tu puedes saberlo, es así de fácil y así de difícil.
- Tu puedes reentrenar tu propia experiencia del dolor al comprender cómo funciona tu Sistema de protección.
- Tu puedes reentrenar tu Sistema protector, retomar el control y volver a sentir Alivio

