



MarbellaFisio

Guía práctica

Comprendiendo y superando el dolor crónico



Yolanda Romero Redondo - Fisioterapeuta,
Diplomada por la Universidad de Málaga (2008)

BIENVENIDA



@marbellafisio

¡Hola, soy Yolanda!

Me gustaría darte la bienvenida a esta guía diseñada para proporcionar información de alta calidad y basada en evidencia sobre el dolor crónico. Este libro está dirigido a personas que padecen dolor crónico, sus cuidadores y cualquier persona interesada en ayudar a quienes lo sufren.

Aviso de copyright

Todos los derechos reservados.

Esta guía, o cualquier parte de la misma, no puede reproducirse ni usarse de ninguna manera sin el permiso expreso por escrito de la autora. Exceptuando el uso de citas breves siempre que se acredite su autoría debidamente.

Gracias.

CONTENIDO

01

Introducción El dolor crónico

Pág. 5

02

Estrategias para el manejo del dolor

Pág. 7

03

Tecnologías innovadoras para reducir el dolor

Pág. 27

04

Beneficios exclusivos para lectores

Pág. 30

05

Conclusiones y próximos pasos

Pág. 32

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este ebook es explicar de forma clara y accesible las causas y mecanismos del dolor crónico. Proporcionar herramientas prácticas y novedosas para la gestión del dolor. Introducir estrategias innovadoras como la realidad virtual y programas de ejercicio adaptado. Conectar a los lectores con profesionales especializados a través de una comunidad privada de WhatsApp y una sesión de Zoom



¿Qué es el dolor crónico?

El dolor crónico es una condición que afecta a una de cada cinco personas en la población general, según estudios recientes.

A diferencia del dolor agudo, que actúa como una señal de alerta ante una lesión o enfermedad, el dolor crónico persiste más allá del tiempo normal de curación y puede convertirse en una enfermedad en sí misma.

Este tipo de dolor no solo impacta físicamente, sino que también tiene repercusiones emocionales y sociales significativas, afectando la calidad de vida de quienes lo padecen.

El dolor crónico se define como una experiencia sensorial y emocional desagradable que persiste durante más de tres meses.

Estudios recientes han demostrado que en muchas personas con dolor crónico no se puede identificar una lesión o patología específica que explique la intensidad del dolor. Esto sugiere que el dolor se ha convertido en la propia enfermedad, más allá de su función protectora original.

ESTRATEGIAS BASADAS EN EVIDENCIA PARA EL MANEJO DEL DOLOR

El manejo del dolor crónico requiere un enfoque multidisciplinario que aborde tanto los aspectos físicos como emocionales del dolor. A continuación, se presentan estrategias basadas en evidencia científica:

El papel de la alimentación en el dolor crónico



La alimentación desempeña un papel crucial en la modulación de la inflamación y el dolor. La inflamación crónica de bajo grado está asociada con el dolor persistente.

Se ha observado que ciertos patrones alimentarios pueden influir en la percepción del dolor y en los procesos inflamatorios subyacentes.

Por eso hemos reunido en esta guía unos tips básicos que te pueden ayudar a mejorar tu alimentación para reducir el dolor.

CHECKLISTS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Un enfoque basado en evidencia para mejorar la inflamación y la percepción del dolor incluye los siguientes puntos:

Principios de una dieta equilibrada (España y Latinoamérica)

- ☐ **50-55% de carbohidratos complejos:** priorizar cereales integrales, legumbres y tubérculos frente a refinados y ultraprocesados.
- ☐ **15-20% de proteínas:** carnes magras, pescado azul, huevos, legumbres y frutos secos.
- ☐ **25-30% de grasas saludables:** aguacate, frutos secos, aceite de oliva virgen extra y pescado azul.
- ☐ **Aumentar la fibra:** priorizar frutas, verduras y cereales integrales para mejorar la microbiota intestinal.

CHECKLISTS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Influencia del horario de la ingesta en el dolor y la inflamación

- ☐ **Evitar grandes ingestas en la noche:** la digestión nocturna aumenta la inflamación y la resistencia a la insulina.
- ☐ **Seguir patrones de ayuno intermitente controlado:** reducir la ventana de ingesta a 8-12 horas diarias ha demostrado mejorar la inflamación de bajo grado.
- ☐ **Priorizar una cena ligera con proteínas y vegetales** frente a comidas copiosas ricas en grasas y carbohidratos refinados.
- ☐ **Evitar la cafeína y el alcohol por la noche,** ya que pueden afectar el sueño y la regeneración celular.

CHECKLISTS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Micronutrientes clave para el dolor y la inflamación

- ☐ **Vitamina D:** imprescindible para la modulación del dolor y la función muscular. Fuentes: pescado azul, huevos y exposición al sol.
- ☐ **Magnesio:** ayuda en la relajación muscular y la regulación nerviosa. Fuentes: frutos secos, legumbres y chocolate negro.
- ☐ **Omega-3 (EPA/DHA):** reducen la inflamación de bajo grado. Fuentes: pescado azul (salmón, sardinas, caballa) y suplementación con BalanceOil si es necesario.
- ☐ **Curcumina (Cúrcuma):** tiene efectos antiinflamatorios y puede ayudar en patologías como la artritis.

HÁBITOS QUE PUEDES APLICAR DESDE HOY

- ✓ **Planifica tus comidas:** evita la improvisación para no caer en ultraprocesados.
- ✓ **Bebe suficiente agua:** al menos 1,5-2L al día para evitar la deshidratación y el dolor de cabeza.
- ✓ **Reduce el consumo de azúcar:** el exceso de azúcar refinada puede incrementar los procesos inflamatorios.
- ✓ **Incluye fermentados naturales:** yogur, kéfir o chucrut ayudan a mejorar la microbiota y la inflamación intestinal.
- ✓ **Escucha a tu cuerpo:** no comas por ansiedad o aburrimiento, sino por verdadera necesidad.

Estas checklists proporcionan recursos prácticos y basados en evidencia científica para mejorar la alimentación y reducir la inflamación crónica, influyendo positivamente en la percepción del dolor. Si deseas una evaluación más precisa, puedes realizar el Test de Inflamación de Bajo Grado y recibir recomendaciones personalizadas.



TEST DE INFLAMACIÓN DE BAJO GRADO DE ZINZINO

Este test evalúa los niveles de ácidos grasos omega-6 y omega-3 en el cuerpo, proporcionando información sobre el equilibrio inflamatorio. Un desequilibrio en estos ácidos grasos puede contribuir a la inflamación crónica de bajo grado, que está asociada con el dolor persistente.

Suplementación con BalanceOil: Basado en los resultados del test, la suplementación con aceites ricos en omega-3, como BalanceOil, puede ayudar a restaurar el equilibrio entre omega-6 y omega-3, reduciendo la inflamación y, potencialmente, el dolor asociado.

Contacto para realizar el test

Si estás interesado en conocer tu estado inflamatorio y cómo mejorar tu salud con un enfoque personalizado, puedes contactar con Marie a través de:

WhatsApp: +420733700203

Si has adquirido esta guía, menciona el código "GUÍA DOLOR de MARBELLAFISIO" para obtener una consulta personalizada sobre tus resultados

Estrategias psicológicas para el manejo del dolor



El dolor crónico no solo se siente en el cuerpo; también afecta la mente y las emociones. El estrés, la ansiedad y la falta de control sobre el dolor pueden intensificarlo. Por eso, aprender a reentrenar el cerebro es clave para reducir su impacto.

Aquí tienes 3 herramientas clave que puedes empezar a aplicar desde hoy.

TÉCNICA DE LOS 3 PASOS

Esta técnica ayuda a cortar el ciclo de amplificación del dolor.

Paso 1: Respiración de 4-6-8 (1 minuto)

- Inhala por la nariz contando hasta 4.
 - Mantén el aire por 6 segundos.
 - Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.
- * Repite 3 veces para activar el sistema nervioso parasimpático y reducir la tensión.

Paso 2: Escaneo Corporal (2 minutos)

- Cierra los ojos y pasa tu atención por cada parte del cuerpo.
- No juzgues el dolor, solo observa sin reaccionar.
- Relaja conscientemente las zonas donde sientas más tensión.

Paso 3: Técnica de Distracción Activa (3 minutos)*

- Cambia tu enfoque a algo fuera del dolor.
 - Escucha una canción que te guste.
 - Observa detalles a tu alrededor (colores, texturas).
 - Toca algo frío o caliente para desviar la atención.
- * Repite esta técnica siempre que el dolor se intensifique. Al practicarla a diario, tu cerebro aprenderá a responder de manera diferente al dolor.

EL DIARIO DEL DOLOR INTELIGENTE

“Lo que no se mide, no se mejora.”

Llevar un diario del dolor puede ayudar a identificar patrones, reducir el miedo y recuperar el control. Pero en vez de enfocarte en cuánto duele, la clave es cambiar el enfoque.

¿Cómo hacerlo?

Solo necesitarás 5 minutos al final del día

Pregunta 1 ¿Qué nivel de dolor tuve hoy? (0-10)

Pregunta 2 ¿Qué hice bien para manejarlo?

Pregunta 3 ¿Qué emoción predominó hoy? ¿Por qué?

Pregunta 4 ¿Qué haré mañana para mejorar?

Objetivo

Ver el progreso a lo largo del tiempo y centrarte en lo que sí puedes controlar.

REGULACIÓN DEL ESTRÉS CON LA TÉCNICA 3-2-1

“El estrés y el dolor están conectados.
Si bajas el estrés, reduces el dolor”

Esta técnica es ideal cuando sientes ansiedad o tensión muscular por el dolor.

3 **Respiraciones profundas**
Por la nariz,
exhalando por la boca

2 **Minutos de silencio**
Sin móvil,
sin distracciones

Consejo:

Haz esto cada vez que notes que el dolor o la ansiedad suben. Con la práctica, notarás que el cuerpo y la mente reaccionan con más calma.

1 **Movimiento suave**
Estiramiento de
cuello o manos



No necesitas más tiempo,
solo constancia. Cuanto
más practiques, más
notarás los beneficios.

¿Necesitas ayuda personalizada? Si quieres aplicar estas técnicas con asesoramiento profesional, nuestra psicóloga ofrece consultas online para ayudarte a manejar el dolor desde una perspectiva psicológica.

WhatsApp: +34 617956409

Oferta para lectores de esta guía: Primera consulta con descuento mencionando "GUÍA DOLOR".



Tips para mejorar la calidad del sueño para manejar el dolor

Dormir mal amplifica el dolor. Optimizar el sueño es un pilar clave en el tratamiento del dolor crónico.

La ciencia ha demostrado que la falta de sueño aumenta la inflamación, reduce la recuperación muscular y altera la percepción del dolor.

Por eso, mejorar la calidad del sueño es fundamental para manejar el dolor.

Aquí tienes 3 herramientas fáciles que puedes aplicar desde hoy.

TÉCNICA DE LA ALARMA INTELIGENTE

“El cuerpo necesita rutina para regular el sueño y el dolor.”

Si te acuestas y te levantas a horas diferentes cada día, tu cuerpo no puede regular bien sus ciclos de recuperación. Reentrena tu reloj biológico. Usar alarmas inteligentes te ayuda a reprogramar el sueño.

¿Cómo hacerlo?

Alarma 1 pre-sueño

Actívala 1 hora antes de dormir.
Te recuerda apagar pantallas y empezar a relajarte

Alarma 2 movimiento diurno

Si pasas más de 1 hora sin moverte, el móvil o reloj inteligente te alertará para caminar y regular tu energía.

Alarma 3 hora de levantarse

Mismo horario cada día,
incluso fines de semana.

Beneficio

Reduce la fatiga y mejora la recuperación.

AMBIENTE ÓPTIMO

“La calidad del sueño depende en gran medida del entorno en el que dormimos.”

Temperatura 18-21°C

Mantener una temperatura óptima en la habitación, entre 18 y 21°C, favorece el descanso profundo

Oscuridad total

Reducir la exposición a la luz con oscuridad total y minimizar ruidos molestos con el uso de ruido blanco, si es necesario, puede ayudar a mejorar la continuidad del sueño.

Ruido blanco si es necesario

Minimizar ruidos molestos puede marcar la diferencia.

El uso de ruido blanco, como el sonido de un ventilador, la lluvia suave o un generador de ruido específico, ayuda a bloquear sonidos bruscos del entorno, como el tráfico o conversaciones externas. Estos sonidos constantes crean un ambiente más estable, favoreciendo un sueño ininterrumpido y profundo.

El ruido blanco puede ser útil para mejorar el sueño, sobre todo en ambientes ruidosos o para personas con insomnio leve, pero su efectividad varía entre individuos. No es una solución definitiva, pero sí una herramienta complementaria dentro de una estrategia más amplia de higiene del sueño.

HÁBITOS PARA UN SUEÑO REPARADOR

“No solo el ambiente influye en el descanso, sino también nuestros hábitos diarios.”

Ejercicio físico

Realizar actividad física durante el día ayuda a regular el ritmo circadiano, facilitando un descanso más profundo y reparador. Evita entrenamientos intensos justo antes de dormir.

Relajación antes de dormir

Técnicas como la meditación, la respiración profunda o la lectura ligera pueden reducir el estrés y preparar el cuerpo para el descanso.

Uso de suplementos específicos

En algunos casos, la melatonina, el magnesio o la valeriana pueden favorecer el sueño. Siempre consulta con un especialista antes de usarlos.

Revisión científica:

- Ejercicio, relajación y melatonina tienen evidencia sólida en la mejora del sueño.
- Ruido blanco y magnesio muestran beneficios, pero con evidencia aún en desarrollo.

Ejercicio terapéutico y fisioterapia para el manejo del dolor crónico



La inactividad agrava el dolor. El ejercicio terapéutico, bien adaptado, reduce la inflamación, mejora la movilidad y disminuye la percepción del dolor.

Aquí tienes 3 herramientas clave que puedes empezar a aplicar desde hoy.

TÉCNICA DE MOVIMIENTO 30-3-1

“Si el cuerpo se mueve, el dolor se regula”

Regla simple para evitar la rigidez y mejorar la movilidad.

30
Cada 30 minutos
Cambia de postura.
Si estás sentado,
ponte de pie.

3
Cada 3 horas
Camina al
menos 5 minutos

Consejo:

Usa una app o el reloj inteligente para recibir alertas.

1
Vez al día
Haz una sesión de movimiento guiado de 10-15 minutos

MINI RUTINA DE MOVILIDAD

“Lo importante no es cuánto tiempo entrenas,
sino la constancia.”

Realiza esta secuencia sencilla cada día:

01

Movilidad de columna

Gato - Camello
(10 repeticiones)

02

Activación de piernas

Sentadilla en silla
(10 repeticiones)

03

Ejercicios de brazos

Flexión de pared
(10 repeticiones)

Si quieres más ejercicios personalizados, usa apps o consulta con nuestro
fisioterapeuta tlf Dani instagram @, WhatsApp: 644222840

CAMINAR 5 MINUTOS MÁS CADA SEMANA

“El mejor ejercicio es el que puedes
hacer todos los días.”

Incrementa tu actividad sin esfuerzo. Usa un podómetro o app para medir tus pasos y mantener la motivación.

Semana 1 Camina 5 minutos al día

Semana 2 Aumenta a 10 minutos

Semana 3 Aumenta a 15 minutos

... y así progresivamente

TECNOLOGÍAS INNOVADORAS PARA REDUCIR EL DOLOR

La tecnología ofrece herramientas avanzadas para reducir el dolor sin necesidad de fármacos.

Aquí tienes 3 opciones según tus necesidades.

1. GAFAS DE REALIDAD VIRTUAL (Dynamics VR)

“Distracción cognitiva para reducir la percepción del dolor.”

Ideal para: Dolor crónico, fibromialgia, rehabilitación.

- ▶ Inmersión total para bloquear la señal del dolor
- ▶ Programas específicos para dolor crónico
- ▶ Fácil de usar en casa

2. ESTIMULACIÓN TRANSCRANEAL DE CORRIENTE DIRECTA

“Modula la actividad cerebral para reducir el dolor y mejorar el ánimo.”

Ideal para: Dolor neuropático, fibromialgia, migrañas

- ▶ No invasivo y científicamente probado
- ▶ Dispositivos para uso en casa bajo supervisión profesional.

3. APPS DE EJERCICIO TERAPÉUTICO

- ▶ Rehbody: planes de ejercicio guiados
- ▶ Seguimiento personalizado



Considera estas opciones tecnológicas.

¿Tienes dudas? ¿Te gustaría conocer más información detallada?

Dynamics (realidad virtual).

Web: www.dynamics-vr.com.

Estimulación transcraneal

Video: <https://youtu.be/WohN2KaYvbQ>

WhatsApp: 673382481

Rehbody

Web: www.rehbody.net

WhatsApp: 618420683

Toma acción y empieza sentirte mejor hoy mismo.
Si contactas, NO olvides mencionar que vienes de parte de Yolanda de MARBELLAFISIO

BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA LOS LECTORES DE ESTA GUÍA

04



Un paso más allá: comunidad, eventos y más

Este no es solo un ebook... es el comienzo de algo más grande. Queremos que sigas aprendiendo, aplicando y transformando tu vida con información basada en evidencia científica.

Únete a nuestra comunidad privada en WhatsApp

Durante todo 2025, tendrás acceso a un grupo exclusivo donde compartiremos novedades, estudios recientes y consejos prácticos para mejorar tu bienestar. Sin mensajes invasivos ni spam, solo contenido de valor publicado por expertos.

Haz que esta guía sea parte de tu vida.

Si eres de los que aman subrayar, anotar y volver una y otra vez sobre lo aprendido, te recomendamos imprimirla y encuadernarla. Convertirla en tu manual de referencia te ayudará a aprovechar cada consejo.

Acceso VIP para los 100 primeros compradores.

Si estás entre los primeros en dar este paso, tendrás la oportunidad de participar en un directo exclusivo, donde conocerás a los profesionales que han creado y supervisado esta guía.

Evento presencial en Marbella - 13 de marzo de 2025

Para quienes quieran ir más allá, el 13 de marzo organizamos un encuentro único en Marbella. Será una oportunidad para conectar, aprender y resolver dudas directamente con los expertos.

Toda la información estará disponible en el grupo privado de WhatsApp. ¡No te lo pierdas!

CONCLUSIONES

05

El conocimiento es
poder, pero la acción
es lo que realmente
transforma tu
bienestar.

Tu plan de acción para manejar el dolor crónico

El dolor crónico puede sentirse como un enemigo imbatible, pero ahora tienes herramientas prácticas y basadas en ciencia para tomar el control y mejorar tu calidad de vida.

En esta guía hemos explorado estrategias fundamentales para reducir el impacto del dolor en tu día a día.

A continuación, un repaso de lo más importante:

Alimentación

Lo que comes influye en la inflamación y el dolor. La inflamación crónica de bajo grado está relacionada con el dolor persistente, y tu alimentación puede marcar la diferencia.

Tareas clave:

- ▶ Sigue los principios de una dieta equilibrada.
- ▶ Ten en cuenta la influencia del horario de ingesta.
- ▶ Asegúrate de tomar los macronutrientes que hemos mencionado.
- ▶ Empieza cambiando algunos hábitos desde hoy mismo.

¿No sabes por donde empezar?

Consulta con nuestro nutricionista
David

WhatsApp: +34 653369444

Psicología

El dolor no es solo físico, también es emocional. Regular el estrés y la ansiedad disminuye la percepción del dolor.

Tareas clave:

- ▶ Usa la técnica de respiración 4-6-8 cuando el dolor aumente.
- ▶ Lleva un Diario del Dolor Inteligente para cambiar el enfoque.
- ▶ Aplica la técnica 3-2-1 cuando sientas tensión o ansiedad.

¿Necesitas más ayuda?

Consulta con nuestra psicóloga
Isa WhatsApp: +34 617956409

Sueño

Dormir mal aumenta el dolor. Optimizar el descanso es clave para la recuperación.

Tareas clave:

- ▶ Usa una alarma inteligente para recordarte la hora de acostarte.
- ▶ Ajusta el entorno: temperatura de 18-21°C, oscuridad total, ruido blanco si es necesario.

¿Problemas de insomnio?

Busca centros con el dispositivo NEXA
www.nesa.world

En Marbella puedes encontrarla en
www.corporisfisioterapia.com

Movimiento

Movimiento y Fisioterapia: Tus mejores aliados contra el dolor. El ejercicio bien planificado reduce la inflamación y mejora la función muscular.

Tareas clave:

- ▶ Aplica la regla 30-3-1 para moverte más a lo largo del día.
- ▶ Haz la mini rutina de movilidad (gato-camello, sentadillas en silla, flexión de pared).
- ▶ Aumenta tu actividad: empieza con 5 minutos de caminata diaria y sube progresivamente.

¿Necesitas una rutina personalizada?

Nuestro equipo de fisioterapeutas puede ayudarte en www.marbellafisio.com

WhatsApp para programas de ejercicio con Daniel : +34644222840

Tecnología

La ciencia ha desarrollado innovadoras herramientas para modular el dolor y reducirlo sin medicación.

Opciones disponibles

- ▶ Gafas de Realidad Virtual (Dynamics VR): Distracción cognitiva para aliviar el dolor.
- ▶ Estimulación Transcraneal: Reduce el dolor neuropático y mejora el estado de ánimo.
- ▶ Apps de ejercicio: Rehbody para rehabilitación online.

¿Quieres probar estas tecnologías?

Pregunta por opciones de alquiler en las webs de la página 28

**PRÓXIMOS
PASOS**

ACTÚA
HOY
MISMO

Tu bienestar está en tus manos. Empieza ahora y notarás la diferencia.

Esta guía te ha dado información clave, pero el cambio real viene con la acción. Empieza hoy mismo con estos 3 pasos:

- 1.** Elige una técnica y aplícala hoy, por ejemplo la respiración 4-6-8 o la regla 30-3-1.
- 2.** Sigue tu progreso con el Diario del Dolor Inteligente.
- 3.** Si necesitas ayuda, contacta con nuestros profesionales.

¿Dudas?

Escríbenos y recibe
asesoramiento personalizado:

 @marbellafisio

 +34 605 384 390

Oferta Especial para Lectores:

Descuento exclusivo en consultas
mencionando "GUÍA DOLOR".



MarbellaFisio

Contacto y web

Avda. José María Torres Murciano,
28 Locales C y D

marbellafisio@gmail.com

605 384 390

@marbellafisio