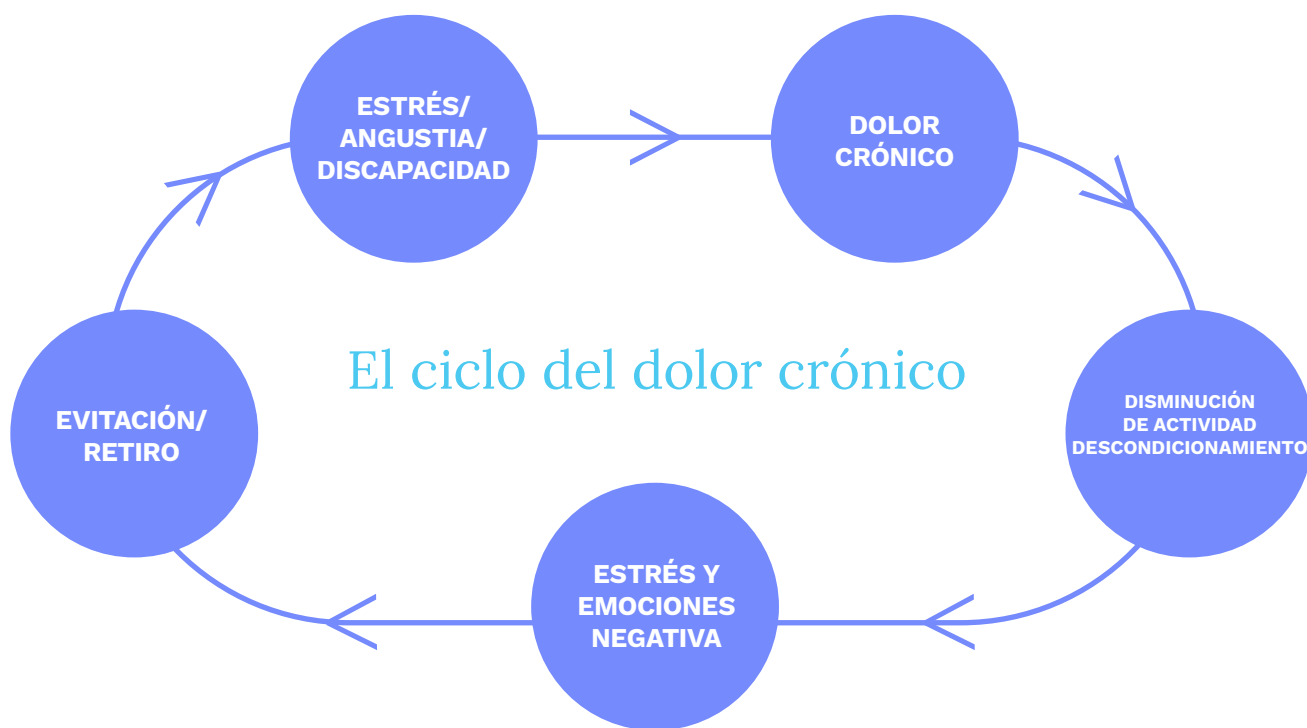




Dado que el dolor crónico afecta varios aspectos del funcionamiento diario y áreas de la vida, el ciclo del dolor crónico es útil para comprender el proceso y las etapas que ocurren con el tiempo.

Cuando nos estresamos, nuestros músculos se tensan, especialmente en la espalda, el cuello y los hombros. Con el tiempo, los músculos crónicamente tensos pueden doler y sufrir espasmos que causan dolor.

Como ilustra la figura anterior, la aparición de dolor crónico a menudo conduce a una disminución de las actividades, lo que puede provocar una pérdida de condición física, como atrofia y rigidez muscular. El estrés puede contribuir al dolor crónico y también exacerbar los pensamientos negativos (“No puedo hacer nada cuando tengo un dolor como este”) y emociones difíciles como la frustración y la depresión. Estos factores contribuyen a una mayor evitación de familiares y amigos, y de cualquier cosa que implique movimiento, ya que moverse duele. Esta combinación significa más angustia y discapacidad, lo que lleva a un aumento del dolor.