On-Site Solutions
PHYSICAL THERAPY

QUESTIONS?
info@onsitesolutionspt.com
(763) 657-7547

Charla de Seguridad: Las Palabras Importan

Cómo Evitar Palabras que Dañan y Comenzar a Usar Palabras que Sanan

El dolor es una experiencia profundamente personal, influenciada por factores como el estrés, la ansiedad, las expectativas, el sueño, traumas pasados y normas sociales. La forma en que hablamos del dolor, y las creencias que tenemos sobre él, pueden influir significativamente en el proceso de curación, ayudando o dificultando la recuperación.

Dolor 101

El dolor no siempre equivale a daño. Es el sistema de alarma de tu cuerpo, similar a un detector de humo. Su propósito es alertarte de un posible peligro y motivarte a tomar medidas protectoras. Sin embargo, esta alarma puede activarse sin que exista un daño importante en los tejidos —como cuando antiguas lesiones se reactivan en momentos de estrés o falta de sueño— o puede persistir más de lo esperado, como en el caso del dolor crónico.

Tu cerebro desempeña un papel vital en evaluar amenazas y decidir cuándo activar una respuesta de dolor. El estrés, el miedo y el lenguaje negativo pueden amplificar estas señales y hacer que el cerebro sea más sensible. Por eso, las palabras que usamos importan.

PALABRAS QUE DAÑAN

Ciertos tipos de lenguaje pueden "subir el volumen" del dolor y hacerlo sentir más intenso:

- **Catastrofismo (Exageración):**
  - Frases como "Mi rodilla está totalmente destrozada" o "Nunca he visto una espalda tan mal" pueden convencer a tu cerebro de que la lesión es más grave de lo que realmente es, lo cual incrementa las señales de dolor.
- **Desesperanza:**
  - Decir cosas como "Mi espalda nunca será la misma" o "Nunca estarás sin dolor" alimenta el estrés y le quita esperanza al cuerpo, manteniendo activado el sistema de alarma e impidiendo la curación.
- **Desdén:**
  - Comentarios como "Aguántate" o "Eso es parte del trabajo" desincentivan reportar lesiones, empeoran la salud mental y permiten que problemas menores se agraven por no buscar ayuda a tiempo.
- **Jerga médica intimidante:**
  - Términos como "hernia discal", "degeneración" o "manguito rotador desgarrado" pueden sonar permanentes o aterradores, pero en realidad, la mayoría de las lesiones leves o moderadas se curan bien con el tiempo y la atención adecuada de profesionales médicos.

On-Site Solutions
PHYSICAL THERAPY

QUESTIONS?
info@onsitesolutionspt.com
(763) 657-7547

Charla de Seguridad: Las Palabras Importan

PALABRAS QUE SANAN

Así como las palabras negativas pueden amplificar el dolor, un lenguaje alentador y empoderador puede reducir el estrés y promover la curación:

- **Reencuadre esperanzador:**
  - En lugar de decir “Me está matando la espalda” o “Ayer me destrocé la rodilla”, prueba con:
    - “Mi rodilla está un poco molesta esta mañana, seré cuidadoso con ella hoy”, o
    - “Mi espalda está en modo de protección, cuidaré mi postura y haré algunos estiramientos para soltarla.”
  - Este cambio de enfoque resalta el autocuidado y dirige la atención a lo que SÍ puedes hacer en lugar de lo que NO puedes. No ignora el dolor, transforma tu relación con él**.**

- **Fomenta el apoyo y la acción temprana:**
  - Evita comentarios como “Camina y se te pasa” o “No es para tanto.” En su lugar, anima a reportar lesiones y buscar ayuda de inmediato. A veces, un poco de información y tranquilidad basta para calmar el sistema de alarma del cerebro y empezar a reducir el dolor.

APÓYATE EN TU EQUIPO

Los fisioterapeutas y paramédicos en sitio son excelentes recursos. Pueden brindar educación, perspectiva y una visión realista que favorece la recuperación y ayuda a disminuir la ansiedad.

La lesión y la recuperación no son solo experiencias físicas; están profundamente influenciadas por la mentalidad y el lenguaje. Cuando elegimos nuestras palabras con cuidado, abrimos la puerta a la sanación, la resiliencia y la autoeficacia. Al fomentar una cultura de aliento, comunicación clara y apoyo temprano, empoderamos a las personas para que tomen el control de su recuperación y ayudamos a otros a sentirse escuchados, comprendidos y acompañados. Las palabras importan, y cuando se usan con sabiduría, se convierten en una de las herramientas más poderosas en el camino hacia el bienestar.