



MOVIMIENTO Y DESCANSO

Bloque 53 · Capítulo 1 · Práctica 1

Leer la señal sin sacar conclusiones rápidas

Ordenar una experiencia de dolor sin convertir la observación en un diagnóstico

15-20 minutos	Papel o formato digital	Guía educativa
---------------	-------------------------	----------------

El dolor es real y merece atención. Su intensidad, por sí sola, no identifica la causa ni mide de forma exacta el daño.

© Universo Tú · Material educativo creado por Universo Tú

Cómo utilizar esta práctica

Esta guía ayuda a separar cinco niveles: lo que sientes, el contexto, la función, las señales acompañantes y la respuesta más segura ahora. No descubre la causa del dolor y no sustituye una valoración profesional.

Propósito

Describir una experiencia de dolor con más precisión, frenar conclusiones automáticas y organizar la información para observar la evolución o comunicarla mejor en una consulta.

Materiales y duración

Una hoja o cuaderno y bolígrafo. Reserva 15-20 minutos en un momento tranquilo. No realices movimientos forzados para completar la actividad.

Antes de empezar: filtro de seguridad

No utilices esta guía si existe una emergencia. Solicita ayuda inmediata ante dolor o presión en el pecho con dificultad para respirar, pérdida de conciencia, signos de posible ictus, una lesión grave, un dolor de cabeza súbito y extremadamente intenso, debilidad repentina o un empeoramiento rápido del estado general.

En el dolor de espalda, busca atención inmediata si aparecen cambios nuevos en el control de vejiga o intestino, pérdida de sensibilidad alrededor de genitales o ano, o debilidad y entumecimiento en ambas piernas. En España y la Unión Europea, llama al 112 ante una emergencia real.

Mapa de acción

PRÁCTICA 1

LEER LA SEÑAL SIN SACAR CONCLUSIONES RÁPIDAS

MAPA DE ACTUACIÓN

Ordena la experiencia de dolor antes de interpretarla: describe, sitúa, observa la función, revisa señales y elige una respuesta prudente.



OBJETIVO

Crear una descripción útil que separe sensación, contexto, función y señales acompañantes sin convertir la observación en un diagnóstico.



CLAVE EDUCATIVA

El dolor es real y protector. Su intensidad no identifica por sí sola la causa ni mide de forma exacta cuánto daño existe.



PROCESO PASO A PASO



DESCRIBE

Zona, cualidad, inicio y evolución. Usa palabras concretas.



SITÚA

Qué ocurrió antes, qué lo modifica y qué información falta.



OBSERVA

Cómo afecta a caminar, mover, dormir o hacer tareas básicas.



REVISÁ

Fiebre, falta de aire, debilidad, pérdida de sensibilidad o lesión grave.



DECIDE

Atención inmediata, consulta profesional u observación prudente.



REVALORA

Anota la evolución y cambia de respuesta si aparecen señales nuevas.



PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué siento exactamente y desde cuándo?
- ¿Qué ocurrió antes y qué lo modifica?
- ¿Qué puedo hacer y qué ha cambiado?
- ¿Hay alguna señal que requiera atención?



CONSEJOS CLAVE

- Describe sin diagnosticar.
- No fuerces movimientos para comprobar.
- Si no lo sabes, anota: «No lo sé todavía».
- Si dudas entre dos respuestas, elige la más prudente.



RECUERDA

Este mapa organiza información; no diagnostica ni sustituye atención sanitaria. Ante una emergencia, llama al 112.

Paso 1 · Describe lo que sientes

Escribe la zona, la cualidad, el momento de inicio y la evolución. Puedes utilizar una escala del 0 al 10 como referencia personal, pero la cifra no mide directamente el daño ni permite compararte de forma exacta con otra persona.

Preguntas

¿Dónde lo notas? ¿Está localizado o extendido? ¿Es presión, punzada, quemazón, descarga, tirantez o latido? ¿Cuándo empezó? ¿Es continuo? ¿Mejora, se mantiene o empeora?

Paso 2 · Sitúa el contexto

Anota qué ocurría antes y durante. Registra un golpe, una caída, un esfuerzo, muchas horas en una postura, poco descanso, una enfermedad o intervención reciente y aquello que parece aumentar o aliviar la sensación.

Regla de precisión

Si no sabes algo, escribe No lo sé todavía. Una información ausente es más útil que una explicación inventada.

Paso 3 · Observa la función

Describe cómo afecta el dolor a tu capacidad actual: caminar, apoyar, mover la zona dentro del rango habitual, dormir y realizar actividades básicas. No fuerces movimientos para comprobar hasta dónde puedes llegar.

Paso 4 · Revisa las señales acompañantes

☐ Fiebre o escalofríos	☐ Dificultad para respirar
☐ Mareo intenso, desmayo o confusión	☐ Debilidad o pérdida de sensibilidad nueva
☐ Alteración del habla o la coordinación	☐ Hinchazón importante o deformidad
☐ Herida, sangrado o traumatismo relevante	☐ Cambios en vejiga o intestino
☐ Mal estado general	

La lista no contiene todas las posibilidades clínicas. Si la situación te preocupa o empeora, pide orientación profesional.

Paso 5 · Elige una respuesta proporcionada

ROJO · Atención inmediata

Existen señales de emergencia, una lesión grave o un empeoramiento rápido. Interrumpe la actividad y solicita atención urgente.

ÁMBAR · Valoración profesional

No parece una emergencia, pero el dolor persiste, empeora, limita mucho la función, reaparece o necesita evaluación.

VERDE · Observación prudente

No hay señales de alarma, la función está conservada y la evolución es estable o favorable. Observa sin vigilancia constante.

Si dudas entre dos niveles, elige la opción más prudente y consulta.

Ejemplo guiado

Después de cargar varias cajas, una persona nota una molestia en la parte baja de la espalda.

Lo que siente	Molestia localizada, parecida a tirantez, 4/10. Empezó gradualmente al terminar.
Contexto	No hubo caída ni golpe. Durmió poco. Aumenta al inclinarse y disminuye al cambiar de postura.
Función	Puede caminar y mover las piernas. No nota pérdida de fuerza o sensibilidad.
Señales	No hay fiebre, mal estado general ni cambios en vejiga o intestino.
Respuesta	Observación prudente y adaptación temporal. Si empeora o aparecen señales nuevas, solicitará valoración.

El ejemplo no indica qué debe hacer otra persona con dolor lumbar. Muestra cómo ordenar la información sin diagnosticar.

Hoja de trabajo · Observación

1. Zona y descripción del dolor

2. Inicio y evolución

3. Contexto: qué ocurrió antes y qué lo modifica

4. Función: qué puedo hacer y qué no puedo hacer

5. Señales acompañantes

Hoja de trabajo · Decisión

Respuesta elegida

☐ Rojo · Atención inmediata ☐ Ámbar · Valoración profesional ☐ Verde · Observación prudente

¿Por qué he elegido este nivel?

¿Qué cambio haría que pidiera ayuda o adelantara la consulta?

Resumen: Siento...

Empezó o cambia cuando...

Afecta a mi función de esta manera...

He decidido... porque...

Límites y prudencia

- No utilices esta práctica para diagnosticarte.
- No hagas movimientos forzados para comprobar el dolor.
- No retrases una consulta necesaria para completar el ejercicio.
- No interpretes el nivel verde como garantía de ausencia de problemas.
- Evita registrar el dolor muchas veces al día si aumenta la preocupación.
- Ante una emergencia real, solicita atención inmediata.

Fuentes principales

- International Association for the Study of Pain. IASP Announces Revised Definition of Pain, 2020.
- Raja SN et al. The revised IASP definition of pain. Pain, 2020. DOI: 10.1097/j.pain.0000000000001939.
- National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain: guideline NG193, 2021.
- NHS. Back pain: urgent and emergency warning signs.
- Comisión Europea. 112: número europeo de emergencias.

Esta guía ofrece educación general y no sustituye una valoración, un diagnóstico ni un tratamiento sanitario individual.