



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 02

Diferencias entre dolor agudo y dolor persistente



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Trazar la historia del dolor

Comprender el tiempo del dolor sin convertir el calendario en un diagnóstico.

Propósito

Ordenar la evolución de una experiencia de dolor para diferenciar tiempo, cambios, función y signos acompañantes sin autodiagnosticarse.

Duración 15-20 minutos	Materiales Hoja o cuaderno, bolígrafo y calendario opcional
---------------------------	---

Antes de empezar

No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112.
--

Proceso · pasos 1 a 3

01	Marca el inicio aproximado y lo que ocurría entonces.
02	Añade cambios relevantes y periodos de mejora.
03	Registra qué funciones cambiaron en cada etapa.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Distingue coincidencias de causas demostradas.
05	Anota signos nuevos o motivos de consulta.
06	Resume la situación actual en cuatro frases.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

Mapa, límites y cierre



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO
 CAPÍTULO 02 · PRÁCTICA 1

Trazar la historia del dolor

MAPA DE ACCIÓN



OBJETIVO
Ordenar la evolución de una experiencia de dolor para diferenciar tiempo, cambios, función y signos acompañantes sin autodiagnosticarse.

01. Marca el inicio aproximado y lo que ocurría entonces.	02. Añade cambios relevantes y periodos de mejora.
03. Registra qué funciones cambiaron en cada etapa.	04. Distingue coincidencias de causas demostradas.
05. Anota signos nuevos o motivos de consulta.	06. Resume la situación actual en cuatro frases.

LÍMITES Y PRUDENCIA
No utilices la línea de tiempo para confirmar una causa ni para retrasar una consulta. Ante una emergencia o un deterioro rápido, solicita atención sanitaria.

UNIVERSO TÚ Material educativo · No sustituye una valoración sanitaria © 2026

Límites y prudencia

No utilices la línea de tiempo para confirmar una causa ni para retrasar una consulta. Ante una emergencia o un deterioro rápido, solicita atención sanitaria.

Preguntas para integrar

- ¿Cuándo se considera agudo un dolor?
- ¿Dolor persistente significa que una lesión no ha curado?
- ¿Dolor persistente y dolor crónico son lo mismo?
- ¿Un aumento temporal significa una nueva lesión?

Fuentes principales

International Association for the Study of Pain. Pain Management Center, Chapter 1.
<https://www.iasp-pain.org/resources/toolkits/pain-management-center/chapter1/>

International Association for the Study of Pain. Definitions of Chronic Pain Syndromes.
<https://www.iasp-pain.org/advocacy/definitions-of-chronic-pain-syndromes/>

World Health Organization. Low back pain. 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>

National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain: guideline NG193. 2021.
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/recommendations>

Comisión Europea. 112: número europeo de emergencias.
https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/security-and-emergencies/emergency/index_es.htm