



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 03

El dolor y el sistema nervioso



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Mapa de moduladores de la señal

Cómo detecta, transmite, integra y modula señales el sistema nervioso.

Propósito

Observar factores que coinciden con cambios del dolor sin atribuirles automáticamente causalidad ni elegir un mecanismo diagnóstico.

Duración 10 minutos al día durante 5 días	Materiales Hoja o cuaderno y bolígrafo
--	---

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	Describe la señal sin interpretarla.
02	Registra actividad y carga reciente.
03	Anota descanso y sueño.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Observa atención y estado emocional.
05	Añade entorno y apoyo disponible.
06	Busca patrones repetidos, no explicaciones únicas.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

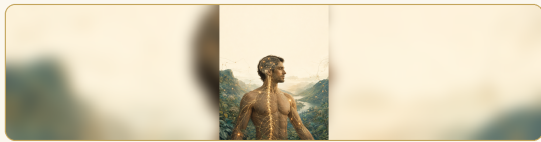
Mapa, límites y cierre



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO
 CAPÍTULO 03 · PRÁCTICA 1

Mapa de moduladores de la señal

MAPA DE ACCIÓN



OBJETIVO
Observar factores que coinciden con cambios del dolor sin atribuirles automáticamente causalidad ni elegir un mecanismo diagnóstico.

01. Describe la señal sin interpretarla.	02. Registra actividad y carga reciente.
03. Anota descanso y sueño.	04. Observa atención y estado emocional.
05. Añade entorno y apoyo disponible.	06. Busca patrones repetidos, no explicaciones únicas.

LÍMITES Y PRUDENCIA
No identifica sensibilización ni mecanismos de dolor. Suspende el registro y solicita ayuda ante síntomas neurológicos nuevos, dificultad respiratoria, desmayo o deterioro rápido.

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

Límites y prudencia

No identifica sensibilización ni mecanismos de dolor. Suspende el registro y solicita ayuda ante síntomas neurológicos nuevos, dificultad respiratoria, desmayo o deterioro rápido.

Preguntas para integrar

- ¿Qué es la nocicepción?
- ¿El cerebro inventa el dolor?
- ¿Qué significa sensibilización?
- ¿Puedo saber si mi dolor es neuropático o nociplástico?

Fuentes principales

International Association for the Study of Pain. Terminology. <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/>

International Association for the Study of Pain. Quantitative Sensory Testing Findings in People with Musculoskeletal Pain. 2023. https://www.iasp-pain.org/wp-content/uploads/2023/11/qst-msk-fact-sheet_R1.pdf

International Association for the Study of Pain. Identifying Neuropathic Pain in the Clinic. <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/identifying-neuropathic-pain-in-the-clinic-a-guide-for-clinicians/>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Pain. 2026. <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/pain>

International Association for the Study of Pain. Neurobiological Mechanisms Contributing to Back Pain. 2021. <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/neurobiological-mechanisms-contributing-to-back-pain/>