

El Aprendiz y el Leñador

En Alaska, existe una competición de cortadores de leña. Consiste en una maratón de ocho horas de duración en la que se premia a quien corta más madera.

Había un leñador que había vencido en muchas ocasiones la competición y que se había hecho famoso en todo el país; era un verdadero maestro en su oficio. Durante uno de esos campeonatos, un joven lo vio cortar troncos y quedó impresionado por su capacidad y su agilidad. De modo que al terminar la competición, fue a verlo y le dijo:

"Quiero aprender a cortar leña como usted".

"Perfecto", le respondió el maestro. "Quédate conmigo un tiempo practicando y te enseñaré lo que sé".

El joven entusiasmado, puso mucho empeño y fue aprendiendo y mejorando hasta que un día pensó que era capaz de vencer a su maestro. Cuando se vio preparado desafió al viejo leñador con estas palabras: "Creo que ya sé cortar madera mejor que usted, pues soy joven y fuerte, mientras que usted es viejo y está cansado. Le doy las gracias por todo lo que me ha enseñado, y quiero proponerle un reto: cortaremos leña durante ocho horas, y el que más corte, será el ganador".

"Perfecto, hijo mío. Como tú digas", respondió el viejo leñador. Y así se organizó y se fijó una fecha para la competición, a la que asistieron gentes de distintas regiones del país. Los dos leñadores se pusieron a cortar troncos bajo las curiosas miradas de los espectadores. El joven cortaba con gran rapidez y, de vez en cuando, se detenía para ver cómo le iba al viejo. Y la mayoría de veces que miraba, el viejo estaba sentado, con el hacha en la mano, y no cortaba leña.

"Pobre viejo", pensaba el joven cuando lo veía parado; "está cansado, ya no tiene la energía de otros tiempos.

Ahora el mejor leñador soy yo".

Cuando se dio por finalizada la competición, convencido de su victoria, el joven fue a comprobar la leña que cada uno había cortado. Y allí estaba el montón del viejo, mucho más alto que el suyo. No entendía nada, no podía dar crédito a lo que sus ojos veían; volvió a comparar los montones, y el del viejo era a todas luces mayor. Extrañado, fue a ver al viejo leñador y le preguntó qué había ocurrido.

"¿Cómo puede ser que su montón sea mayor que el mío?, le preguntó. Siempre que le miraba, estaba usted sentado, descansando, así que ¿Cómo es posible que me ganara?

"No estaba descansando", le explicó el viejo, "Te equivocas.

Afilaba el hacha.... Pero tú estabas tan entusiasmado cortando leña que te olvidaste de que después de cortar un poco había que afilarla de nuevo"

Estamos tan inmersos, tan concentrados en trabajar y trabajar, que no nos damos cuenta de que, de vez en cuando hay que parar para estudiar, hacer un refuerzo, o simplemente para observar a nuestro alrededor y aprender a sacar el máximo partido a lo que hacemos, dándonos una oportunidad de preguntarnos si vamos por buen camino.

JONATAN DÍAZ EXPÓSITO.

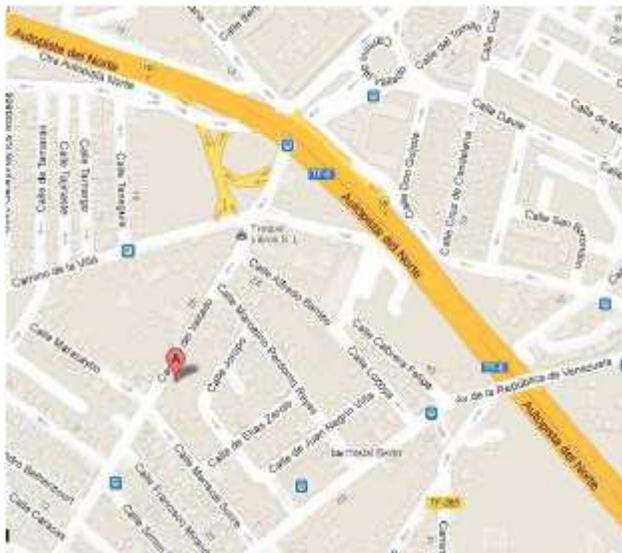


Fisioterapeuta por la Universidad de la Laguna Promoción 1992-95, colegiado nº 33.

Osteópata por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), promoción 97-02.



CLINICA SACRUM S.L
C/Vallado,31 Bajo. Bº del Coromoto
LA LAGUNA



Infórmese sin compromiso

en los teléfonos:

922-260588

666-580741

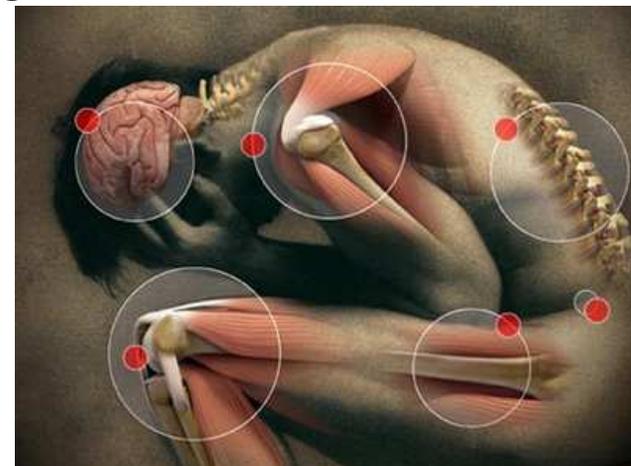
Email: info@clnicasacrum.com

Web: www.clinicasacrum.com



Gacetilla de
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

¿Por qué me duele?

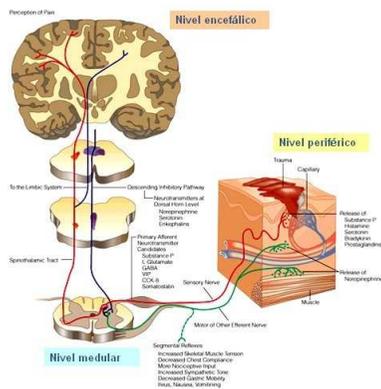


"El dolor es una experiencia **normal**, aunque desagradable, que sentimos en respuesta a lo que nuestro cerebro cree que es una situación amenazante y que puede implicar daño actual o potencial de los tejidos".

(Butler & Moseley, 2003)

El **dolor** nos advierte del daño en los tejidos y nos motiva a actuar. Por ejemplo: cuando pisamos un objeto punzante (un clavo), nuestro cerebro nos alerta de ese daño, y rápidamente alejaremos el pie del objeto para así prevenir daños mayores.

Piensa en tu dolor como un sistema de alarma: Su función es enviar mensajes de peligro a nuestro cerebro, que los procesa y decide qué hacer para evitar un daño mayor. Éste sistema es primordial para nuestra supervivencia, es el “**instinto de huida**”.



El dolor es una “alarma” de baja calidad

El dolor puede ser provocado por diferentes causas: posturas mantenidas, esguinces, fracturas etc. Asumiríamos, por tanto, que cuanto mayor es el daño o la gravedad, mayor sería el grado de dolor. Entonces:

¿Por qué nos duele tanto un corte con una hoja de papel en un dedo? Y, ¿Por qué son tan debilitantes las migrañas?

La respuesta es que el dolor no siempre es un indicador exacto del daño o la gravedad del problema. Un corte en un dedo con una hoja de papel produce poco daño real (y se cura solo), pero sentimos mucho dolor. En cambio, muchos cánceres mortales pasan años sin ser detectados porque no aparecen síntomas ni dolor, a pesar de existir daño de los tejidos y representar una enorme gravedad.

Me sigue doliendo

Si nos hacemos una herida se produce una inflamación, que es necesaria para que cicatrice la herida. No es lo mismo una herida por un corte en un dedo que, por ejemplo, una herida interna por una rotura muscular o un desgarro por un esguince de tobillo. Cada una necesitará su **tiempo para curar**. Pero, ¿por qué nos sigue doliendo algo que se supone que ya cicatrizó hace tiempo? Incluso meses después de curarse.

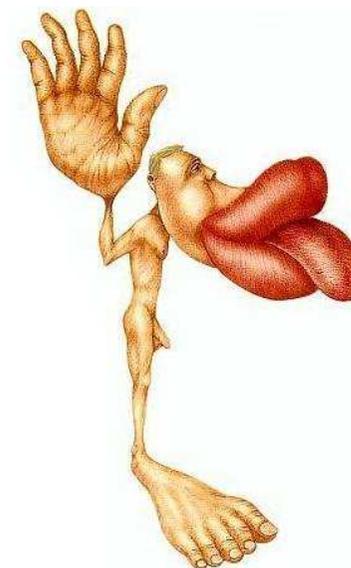
En una lesión como un esguince, una fractura, contractura muscular, o después de una operación; todas las estructuras de alrededor (músculos, articulaciones...) actúan para protegernos (efecto huida). Al pasar el tiempo, si la **huida** se mantiene, el dolor también lo hará.

¿Por qué?

1. Porque los **nervios** que envían el mensaje de dolor al **cerebro** se hacen expertos en ello, y nuestro cerebro recibe una señal muy grande y relativamente continua.
2. Porque la **imagen** de nuestra lesión en nuestro cerebro se agranda, y nuestro cerebro está mucho más pendiente de ella. (Ejemplo: zona del esguince de tobillo); “No es que todos los golpes vayan a la zona dañada”, sino que está mucho **más sensible**.
3. También se da en nuestro cerebro un fenómeno de **expansión del área afectada** a las zonas cercanas. Por eso sentimos que el dolor se extiende a zonas cercanas del cuerpo.
4. Los **pensamientos negativos** sobre el trastorno, o sobre **otros factores emocionales** pueden influir en el mantenimiento del dolor: “Me está pasando algo muy malo”, “Yo no puedo hacer nada contra el dolor”.

¿Qué hacer con nuestro dolor?

1. **Educación.** Es muy importante entender el mecanismo fisiológico que lo produce, para eliminar el factor de ansiedad que lo acompaña habitualmente; Existen diversas técnicas efectivas para su control. Para ello es conveniente asesorarse profesionalmente para ayudarle a entender y manejar mejor su dolor.
2. **Ir paso a paso:** Los pensamientos negativos y el miedo de volver a hacernos daño, sólo ayudarán a mantener el dolor; y acabaremos evitando movimientos y actividades diarias. Lo más importante desde nuestro punto de vista es ayudar a mantener flexible y fuerte la estructura corporal para poder enfrentarnos mejor a las necesidades físicas y psicológicas de nuestra vida diaria.
3. **Tratar el problema:** Además de enseñar a nuestro cerebro a eliminar los mensajes negativos que aumentan nuestro dolor; nuestros profesionales trabajarán para facilitar y acelerar la recuperación de nuestra lesión: control y fuerza muscular, rigideces articulares, sensibilización del Sistema Nervioso.



Homúnculo de Penfield
Así ve nuestro cerebro a nuestro cuerpo. Cuando hay dolor, la imagen cambia, haciéndose más grande la zona donde está el problema.