



CENTRO  
DEL DOLOR  
CHILE

# Yoga para el dolor crónico musculoesquelético

Estrategias de afrontamiento para aliviar el dolor físico persistente; utilizando el movimiento, la respiración y la atención.



# Presentación

El Centro del Dolor, centro especializado en dolor físico persistente de origen benigno, enfocado en mejorar la calidad de vida de las personas, lo invita a participar y promocionar el presente programa diseñado específicamente para personas con dolor crónico musculoesquelético.

Su objetivo es desarrollar estrategias de afrontamiento para aliviar el dolor, utilizando como herramientas el movimiento, la respiración y la atención plena.

El programa consiste en diez sesiones de Hatha Yoga de noventa minutos, dos veces por semana.





### ¿Cuándo?

Martes y jueves de 14:30 a 16:00 hrs, a partir del jueves 17 de noviembre de 2022.



### ¿Dónde?

Eliodoro Yáñez 2972, oficina n° 704, metro Cristóbal Colón



### ¿Para quiénes?

Para personas con dolor crónico musculoesquelético, de un año o más de duración, con diagnóstico médico, por ejemplo, fibromialgia, lumbalgia, etc.



### ¿Cuánto cuesta?

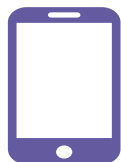
El programa completo tiene un valor total de **\$175.000**



## INSCRIPCIONES



[intervencioncentrodeldolor@gmail.com](mailto:intervencioncentrodeldolor@gmail.com)



+56 9 9418 2811



# Yoga y dolor



El dolor es una **experiencia sensorial y emocional desagradable** asociada, o parecida a la asociada con daño tisular real o potencial, influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales, la cual, puede tener efectos adversos en el bienestar de las personas (Raja, Carr, Cohen, Finnerup, Flor, Gibson, Keefe, Mogil, Ringkamp, Sluka, Song, Stevens, Sullivan, Tutelman, Ushida & Vader, 2020).

Desde un **enfoque biopsicosocial**, el dolor es producido por una dinámica interacción entre factores fisiológicos, psicológicos y sociales (Meints & Edwards, 2018). Algunos factores psicosociales asociados a la experiencia dolorosa son los **afectos**, tales como la ansiedad, la depresión, el miedo; **experiencias traumáticas**, tales como abusos y experiencias de violencia; el **apoyo social**; **cogniciones**, como la catastrofización, expectativas y la autoeficacia; entre otros (Cuyul & Araya-Quintana, 2018; Edwards, Dworkin, Sullivan, Turk, Wasan, 2016; Adams & Turk, 2018).

En consecuencia, un abordaje efectivo del dolor requiere una amplitud de estrategias y se recomienda incluir **tratamientos no farmacológicos**, tales como la psicoterapia, terapia cognitivo conductual, terapias basadas en mindfulness, yoga y otras terapias denominadas cuerpo-mente como biofeedback, mindfulness, meditación y yoga (Astin, 2004; Leung, Han, Marin & Kotecha, 2015; Cornejo, Barros & Miranda, 2015; Rezk, & Badoui, 2021)



El Centro del Dolor, recogiendo otras experiencias de intervenciones basadas en yoga en para personas con fibromialgia, espalda baja, dolor musculoesquelético y artritis reumatoide, con resultados auspiciosos (Lazaridou, Koulouris, Dorado, Chai, Edwards & Schreiber, 2019; Schmid, et al 2019; Kim, 2020; Mirzaei, Tavakoli & Ravari, 2021) **ofrece este programa piloto para contribuir al bienestar de las personas y avanzar en la investigación sobre abordajes efectivos del dolor.**





# Tallerista

Mi nombre es Nicolás Cabbada, soy psicólogo clínico egresado el año 2010 de la Universidad Central de Chile. Actualmente participo del programa de postítulo Trauma complejo desde la psicoterapia Gestalt relacional del Instituto de Gestalt de Italia. También participo del Seminario teórico clínico abordaje en dolor físico persistente desde la psicología del Centro del Dolor Chile.

Desde el año 2016 que estudio y practico el Hatha Yoga e integro las propiedades terapéuticas de esta milenaria ciencia en el contexto de la psicoterapia. Tengo cinco años de experiencia acompañando procesos terapéuticos de personas adultas a nivel individual.

Estoy convencido que la mente y el cuerpo son una unidad indivisible y que la ciencia del yoga puede contribuir positivamente en los procesos de sanación.