

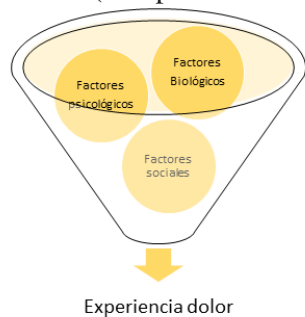
Información DistraídaMente

¿Qué es el dolor?

El **dolor crónico y recurrente** es un problema muy frecuente en nuestra sociedad, afectando a alrededor del 25% de la población en Europa. Entre los cuadros de dolor, los que se producen alrededor de la zona lumbar y cervical son los más frecuentes.

El dolor aparece debido a múltiples problemas de salud, como es por ejemplo, el cáncer. Sin embargo, también puede aparecer sin un problema de salud específico. Esto sucede, por ejemplo, en personas que padecen dolor lumbar de forma crónica o recurrente, sin una enfermedad concreta.

El dolor es un fenómeno biopsicosocial. Esto quiere decir que factores de diferente naturaleza confluyen e interactúan entre sí para acabar produciendo el dolor. El dolor resulta de las reacciones y mecanismos fisiológicos (componente biológico), de cómo pensamos y nos sentimos (componente psicológico), y de las interacciones con las personas de nuestro entorno (componente social).



Un **mismo problema de dolor** puede un día iniciarse por un desencadenante de un nivel u otro. Por ejemplo, Sandra, que tiene una hernia discal, padece dolor en las lumbares frecuentemente. No obstante, este dolor no aparece siempre, y según ella misma ha podido ir observando en diferentes ocasiones, son cosas diferentes las que activan el dolor. Cuando su jefe le exige mucho y se pone nerviosa tiene más dolor en la zona lumbar que cuando está relajada. Pero también observa que cuando hace esfuerzos que implican cargar peso en su espalda el dolor se acentúa. Independientemente de lo que desencadene el dolor, éste es real.

¿Para qué sirve DistraídaMente?

A pesar del impacto que puede tener el dolor en nuestras vidas, **hay una buena noticia: podemos aprender a vivir nuestra vida tal como queremos.** Esto es así porque un mismo problema de dolor puede ser vivido de manera distinta por personas diferentes, adaptándose algunas de ellas muy bien mientras que otras tienen más dificultades. Se trata pues de conocer cuáles son las cosas que podemos hacer para vivir como queramos pese a que tengamos dolor.

De ahí que las **intervenciones psicosociales** sean las más efectivas para los problemas de dolor. Y dentro de estas, destacamos una técnica que ha mostrado ser efectiva y se puede aplicar a personas con dolor lumbar y cervical: **la distracción.**

El dolor es en realidad como **cualquier otro estímulo**: si no le hacemos caso (no le prestamos atención), lo percibiremos (notaremos) con menor intensidad.

A partir de este razonamiento, se han propuesto y probado en la literatura científica diversas estrategias para **distraer la atención de las personas con dolor**. Algunas de ellas son estrategias tan sencillas (como realizar juegos mentales del tipo contar de 100 a 0), mientras que otras implican procesos más complejos para enseñar a la persona a imaginarse que esté en entornos que puedan captar su atención (por ejemplo, una playa paradisíaca).



Cabe destacar que una de las claves es que contra **mayor capte la atención** la tarea más efectiva será; aunque también dependerá de la intensidad del dolor: si es leve cualquier tarea será de utilidad; pero si es muy intenso, mayor será la atención que deba captar la tarea.

En esta línea, hemos desarrollado esta App, que incluye un conjunto de pruebas y actividades con el objetivo de captar la atención de las personas.

¿Cómo funciona DistraidaMente?

El objetivo de DistraidaMente es que puedas distraer la atención del dolor. Para ello, una vez has marcado en una escala inicial cómo te encuentras, te aparece la página principal, en la cual puedes elegir la opción “Comenzar” para que te aparezca la primera prueba. Si, por ejemplo, estás en el trabajo y no puedes relacionarte con otras personas, o por el motivo que sea no te apetece moverte, puedes indicarlo en la pantalla principal para que no te aparezcan pruebas que impliquen moverse y/o relacionarse.

La App te propondrá pruebas de diferentes tipos. Si, por ejemplo, la App detecta que las que más te gustan son las adivinanzas, lo “aprenderá” y te propondrá más pruebas de este tipo.

En cada prueba tendrás un tiempo límite para hacerla. Cuando sepas la respuesta o la hayas acabado, pulsa en el botón . Entonces te aparecerá la solución de la prueba (en caso que tenga solución) y deberás indicar si has acertado o no. En caso de tener la respuesta correcta o de haber hecho lo que se indica en el ejercicio, se te sumarán 10 puntos. Si es incorrecta o no has hecho la actividad propuesta, no se te sumará ningún punto. Si se te acaba el tiempo antes de haber pulsado el botón , tampoco se te sumará ningún punto.

Tienes la opción de pedir una pista para que te sea más fácil resolver las pruebas. En este caso, si después aciertas la respuesta, se te sumarán 5 puntos en vez de 10.

Si no te apetece hacer una prueba, también puedes elegir la opción “Saltar prueba”, de modo que te aparezca la siguiente.

En la barra de abajo de la pantalla puedes seleccionar diferentes opciones:

Inicio: se trata de la pantalla inicial para empezar a hacer pruebas.

Ranking: consulta cuántos puntos tienes y en qué posición estás en el ranking de usuarios. También puedes ver cuántos puntos tienen los demás participantes.

Yo: consulta datos referentes a tu perfil. Por ejemplo, puedes añadir una foto de perfil o ver tus estadísticas (cuántas pruebas has realizado, de qué tipos, cuántas te has saltado, etc.). También tienes la opción de fijar unos filtros para que solo te aparezcan pruebas de determinados tipos (por ejemplo, solo adivinanzas y de relajación). Finalmente, puedes indicar si quieres o no recibir notificaciones de la App en el móvil.