



DIME DÓNDE TE DUELE



La autora

La **Dra. Rachel Zoffness**, máster en Ciencias, es profesora en la facultad de Medicina de la Univ. de California en San Francisco, donde enseña sobre el dolor a residentes médicos e internos, y forma parte del comité directivo de la Asociación Estadounidense de Psicología del Dolor. Es psicóloga especializada en dolor, autora, consultora médica y formadora especializada en el dolor y las enfermedades crónicas. Es autora del libro *The Chronic Pain and Illness Workbook for Teens*; lanzó la columna «Pain, Explained» de Psychology Today, y fue miembro honoraria de Mayday Pain Advocacy en 2020. Se formó en la Universidad Brown, la Univ. de Columbia, la Univ. de California en San Diego, la Univ. Estatal de San Diego y en el hospital Monte Sinaí San Lucas. Imparte conferencias y formación para profesionales de la salud de diversos campos y ofrece asesoramiento a profesionales de la medicina y hospitales de todo el mundo.

Sinopsis

El dolor crónico afecta a centenares de millones de personas en todo el mundo. Una de las razones por las que parece una sentencia de por vida es que se lo asocia con un estado irremediable. Sin embargo, el dolor crónico a menudo no es indicativo de que exista un daño en el cuerpo. Lo que pensamos, lo que sentimos y nuestros comportamientos sociales tienen una importancia fundamental en el dolor crónico, hasta el punto de que está reconocido que su naturaleza es biopsicosocial. A partir de aquí, los estudios han demostrado que un modelo de tratamiento para la gestión del dolor basado en la biología, la psicología y el desempeño social es altamente efectivo. En este innovador manual de trabajo aprenderás estrategias para crear un plan de gestión del dolor, reducir la dependencia respecto de los fármacos, retomar actividades y romper el ciclo del dolor. También encontrarás consejos relativos a la nutrición, el ejercicio y el sueño de calidad. Si estás listo para liberar tu vida de las garras del dolor y recuperarla, este manual de trabajo contiene todo lo que necesitas.



Título: *Gestiona tu dolor. Manual práctico.*

Subtítulo: *Potentes herramientas de terapia cognitivo-conductual y mindfulness para que puedas tomar el control del dolor y recuperar tu vida. Reduce la dependencia de los analgésicos.*

Autora: Dra. Rachel Zoffness

P. sin IVA: 15,34 €

Tamaño: 15 x 23 cm

TEMA: VSPM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788419685643

PVP: 15,95 €

Nº págs: 344

BISAC: PSY045070

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ La **Dra. Zoffness** es la psicóloga líder en tratamiento del dolor y basa su método en la evidencia científica y la neurociencia del dolor.
- ✓ **#15** en el ranking de Amazon americano en la temática de tratamiento del dolor.
- ✓ La epidemia de los opiáceos y la irrupción del fentanilo, ponen el foco en **técnicas menos agresivas**.
- ✓ La doctora Zoffness afirma: *La mayoría de los tratamientos médicos para el dolor crónico fracasan. Esto se debe a que el dolor no es un problema puramente médico: también es emocional, cognitivo y contextual. Esto significa que los tratamientos eficaces deben apuntar al CEREBRO además del cuerpo.*

TAGS

DOLOR // DOLOR CRÓNICO // OPIÁCEOS
FENTANILO // FIBROMIALGIA // SOMATIZACIÓN
ESTRÉS // TERAPIA // DEPENDENCIA // SUEÑO
ANALGÉSICOS // NUTRICIÓN // MINDFULNESS



Libros relacionados:

