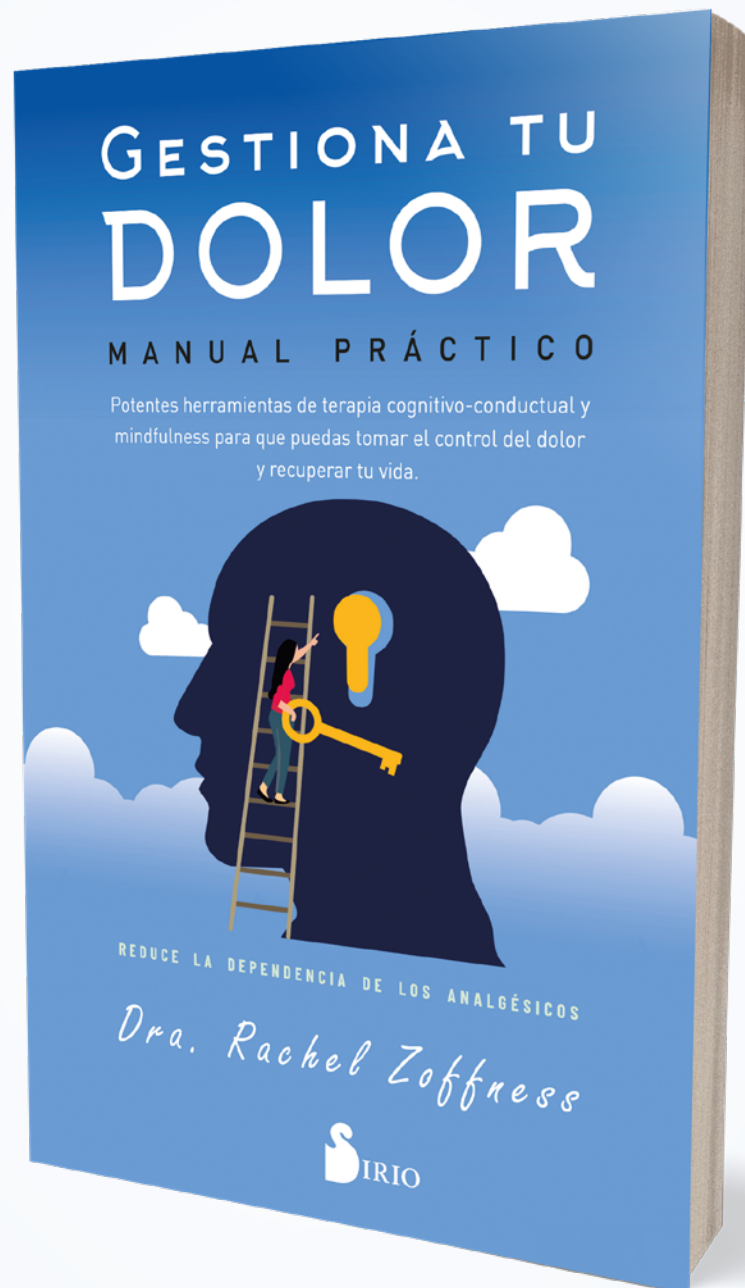




EDITORIAL
SIRIO

Dossier de prensa



GESTIONA TU DOLOR. MANUAL PRÁCTICO

Dra. Rachel Zoffness

REFERENTE EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR

La doctora **Rachel Zoffness** es psicóloga, consultora médica y formadora especializada en el dolor y las enfermedades crónicas.



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.

DOLOR VS. DOLOR CRÓNICO

El dolor es un **mecanismo de alerta** que avisa a nuestro cuerpo de que está sufriendo algún tipo de daño. Sin embargo, el dolor no siempre termina cuando resolvemos la causa de su origen. En muchas ocasiones, puede persistir en el tiempo, afectando a todos los aspectos de nuestra vida: emociones, familia, trabajo...

Cuando el dolor persiste **más de 3 meses** después de haber cesado la causa desencadenante, podemos empezar a hablar de **dolor crónico**.

ZOFFNESS, COMO AUTORA

Rachel Zoffness publica en septiembre de 2019 su primer libro bajo el título *The Chronic Pain and Illness Workbook for Teens*, en el que ofrece a los adolescentes que sufren dolor crónico una serie de herramientas en las que se combina la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) para controlar el dolor.

DOLOR EN NÚMEROS

En España, un **32%** de la población adulta sufre algún tipo de dolor. La prevalencia de dolor crónico llega al 17% de la población española, y de dicho porcentaje, un 47% padecen dolor a diario.

La Sociedad Española del Dolor (SED) estima que entre el **40%** y el **80%** de las consultas médicas están relacionadas con el dolor, siendo la causa más frecuente por la que los pacientes acuden al centro médico.

Desde el punto de vista laboral, el dolor crónico es el causante de casi el **50%** de todo el absentismo y del **60%** de la incapacidad laboral permanente.

Tan solo un año después, concretamente en noviembre de 2020, sale **a la venta** *The Pain Management Workbook*, convirtiéndose en un breve espacio de tiempo en uno de los libros de referencia para los especialistas en el tratamiento del dolor. Además, a nivel de ventas, se consolida en el Top 20 dentro de la temática **Tratamiento del dolor** en Amazon EEUU.

LO QUE DICE LA CRÍTICA



El libro de Rachel Zoffness se convertirá en un referente que ofrecerá a millones de personas que sufren dolor, las herramientas para controlarlo.

Jack Stern, MD, PhD, profesor de neurocirugía en el New York Medical College

Lorimer Moseley, DSc, PhD, FAAHMS, HonFFPMANZFA, HonMAPA, profesor de neurociencia clínica

Este libro desafía al lector a emprender un viaje potencialmente transformador con base científica hacia la recuperación del dolor crónico. Seguramente uno de los problemas de salud más graves al que nos enfrentamos.

Este libro de trabajo es imprescindible para cualquier persona que experimente dolor crónico. Basado en la ciencia, Rachel Zoffness proporciona estrategias fáciles de seguir para comprender y cambiar la experiencia del dolor al mismo tiempo que infunde humor, compasión, autenticidad y coraje.

Heather Poupore-King, PhD, profesora clínica asistente en el departamento de anestesiología y medicina del dolor perioperatorio

Robert Bonakdar, MD, FAAFP, FACN, director de manejo del dolor en el Centro Scripps de Medicina Integrativa.

Rachel Zoffness lo ha vuelto a hacer. En 'The Pain Management Workbook', describe hábilmente cómo las emociones negativas, el estrés y la ira pueden afectar el dolor. Si siente dolor o trabaja con personas que lo padecen, este libro de ejercicios contiene recetas bienvenidas para el cuidado personal y la curación.



AHORA EN ESPAÑOL

En Marzo de 2024, Editorial Sirio publica la versión en español de *The Pain Management Workbook* bajo el título **Gestiona tu dolor. Manual práctico** (consulta la **ficha técnica** al final del documento).



FICHA TÉCNICA



EDITORIAL SIRIO

MARZO 2024
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

DIME DÓNDE TE DUELE

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 lentivirus, 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 // OPIACEOS
FENTANIL // FIBROMIALGIA // SOMATIZACIÓN
ESTRÉS // TERAPIA // DEPENDENCIA // SUEÑO
ANÁLISIS // NUTRICIÓN // MINDFULNESS

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.
Autor: Dra. Rachel Zoffness
P. sin IVA: 15,24 € **PVP:** 15,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm **N.º de páginas:** 344
TEMA: VSPM **ISBN:** 9788495569407
Envasado: Rústica **Categoría:** A

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.

Libros relacionados:

ENFOQUE INNOVADOR: EL DOLOR TAMBIÉN ES UN PROBLEMA EMOCIONAL, COGNITIVO Y CONTEXTUAL

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.

RACHEL ZOFFNESS Y SU IMPACTO MEDIÁTICO

Revistas especializadas

[Think Pain Is Purely Medical? Think Again](#)
Psychology Today, Octubre 2019

[A Tale of Two Nails. What changes pain? The science behind why pain is painful](#)
Psychology Today, Noviembre 2019

[What you don't know about pain will hurt you](#)
KevinMD.com, Noviembre 2021

[What is Pain?](#)
University of California San Francisco

[Ten Evidence-Based Strategies for Pain Relief](#)
Psychology Today, Febrero 2020

[How to Set Boundaries With Family](#)
Psychology Today, Diciembre 2019

[Research Uncovers Potential Treatment for Chronic Pain](#)
Psychology Today, Enero 2020

[Top 10 Medical Myths](#)
Psychology Today, Agosto 2021

Medios generalistas

[Killing pain without painkillers: a better way to deal with suffering](#)
TimesLIVE Enero de 2022

[Book Deals: Week of April 3, 2023](#)
Publishersweekly, Abril 2023

TV, Radio y Podcast

[This Book Changed My Relationship to Pain](#)
TheNewYorkTimes, Febrero 2023

[Dr Rachel Zoffness: Managing chronic pain is about treating entire body](#)
RNZ Radio, Mayo 2023

[Tell me more with Kelly Corrigan](#)
Thirteen, Noviembre 2023

[The Truth About Managing Chronic Pain \(w/Dr. Rachel Zoffness\)](#)
ZdoggMD, Julio 2021

[Chronic Pain and Illness presented by Dr. Rachel Zoffness](#)
NF Network, Enero 2020

[Dr. Rachel Zoffness: Managing Chronic Pain with Psychotherapy | STM Podcast #108](#)
Seize the Moment Podcast, Octubre 2021

[What's in your low pain recipe? - Dr Rachel Zoffness](#)
One Thing Season 3 – One Thing, Marzo 2023

[Bridging The Gap Between Mind And Body In Pain Medicine With Rachel Zoffness, PhD](#)
Healing Pain Podcast with Dr. Joe Tatta, Marzo 2021

ISABEL ALBA - Resp. Comunicación y Marketing



prensa@editorialsirio.com
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00
C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España





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 empeño 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.

Libros relacionados:



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 € PVP: 15,95 €
 Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 344
 THEMA: VSPM BISAC: PSY045070
 Encuadernación: Rústica Categoría: A
 ISBN: 9788419685643

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

