

image not found or type unknown



Cara a cara con tu dolor

Jenny Moix

Fecha de publicación:
01/11/2006

Cara a cara con tu dolor

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

El dolor es un mensaje del sistema nervioso que circula por nuestro cuerpo, pero no es solamente eso. El ser humano es más que una fría máquina biológica: son las personas las que padecen dolor, las que sufren. Y no todo el mundo sufre igual. Este libro está escrito para los pacientes aquejados de dolor crónico, ya sean dolores de cabeza, lumbalgia, artrosis, o malestares asociados a la fibromialgia y otras enfermedades, y que desean aprender a convivir con su dolencia. Igualmente, los profesionales de la psicología, la medicina y la enfermería hallarán útiles consejos sobre cómo tratar al paciente de dolor crónico. Fruto de su experiencia, la autora, especialista en psicología del dolor, nos ofrece una guía de estrategias y técnicas que se han demostrado eficaces en la reducción del dolor y el aumento de calidad de vida del paciente. Desde cómo reconocer las barreras psicológicas, los pensamientos negativos y la realidad de nuestros valores vitales, hasta consejos sobre relajación y organización del tiempo que nos permitirán superar o aliviar el sufrimiento. En definitiva, no debemos dejar que el dolor gobierne nuestra vida.

image not found or type unknown



Jenny Moix

Jenny Moix es profesora Titular de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Miembro del Grupo de Investigación en Estrés y Salud, en el seno del cual su línea de investigación se ha enmarcado en el ámbito de la Psicología de la Salud. Desde el año 2000, ha centrado su investigación más concretamente en el campo del dolor crónico, colaborando estrechamente con la clínica del dolor del Hospital de Sabadell. Fruto de sus estudios sobre dolor, han sido diversos artículos científicos y el libro ***Cara a cara con tu dolor***, publicado por Ediciones Paidós.

Colabora con diferentes medios de comunicación, entre ellos *El País Semanal*.

Web autor: <http://www.jennymoix.com>