Image not found or type unknown

# Adiós al dolor

## Helena Miranda

Un enfoque revolucionario, práctico y empático para aprender a vivir bien con dolor crónico. Escrito por una médica que sufre esta dolencia en primera persona.

El dolor crónico es la causa más frecuente de consulta médica –más de 10 millones de personas lo padecen en España–, pero aún sigue rodeado de misterio, confusión y frustración. La mayoría de los medicamentos ayudan a tratar el dolor agudo, aunque su impacto suele disminuir a largo plazo y pueden generar una fuerte dependencia. Sin embargo, hay **alternativas de probada eficacia que no son fármacos ni causan adicción alguna y, en cambio, presentan innumerables beneficios para la salud física, mental y emocional.**

Con una perspectiva doble como médica y paciente de dolor crónico, la doctora Helena Miranda presenta en esta guía una tesis sencilla pero revolucionaria: la clave para superar el dolor no está en luchar para librarse de él, sino en minimizar la sensación de malestar y el impacto que tiene en la vida diaria de quien lo padece. Basándose en los últimos descubrimientos científicos y en su experiencia personal, la doctora Miranda ha preparado un arsenal de herramientas y estrategias terapéuticas que, sin descartar los medicamentos, van mucho más allá para ayudarnos a vivir bien... ¡a pesar del dolor crónico!

**Fecha de publicación:** 09/06/2021

**Sello Editorial:** Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Telefóno:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

Image not found or type unknown

## Helena Miranda

La doctora **Helena Miranda** se ha especializado doblemente en el manejo del dolor crónico: primero como médico y reconocida investigadora del Instituto Finlandés de Salud Laboral, y también como persona que sufre de fuertes migrañas y una ciática incapacitante. Esta perspectiva única de médico y paciente le ha permitido desarrollar una serie de estrategias para vivir mejor con el dolor que dio a conocer públicamente por primera vez en *Adiós al dolor*. El libro ha cosechado un éxito arrollador en Finlandia y actualmente está siendo traducido a una decena de idiomas.