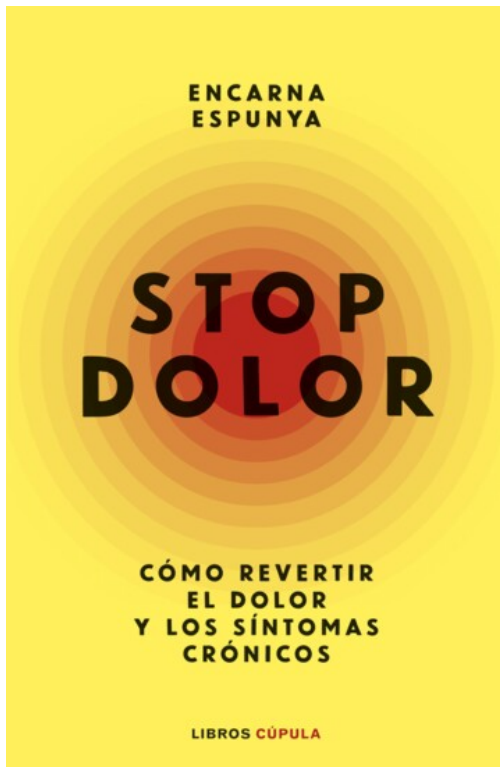




Fecha de publicación:
18/03/2026

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

STOP dolor

Encarna Espunya

Cómo combatir y revertir el dolor crónico.

Cómo combatir y revertir el dolor crónico.

¿Y si el dolor crónico no fuera un destino inevitable?

En este libro, la fisioterapeuta **Encarna Espunya** nos invita a mirar el dolor desde una nueva perspectiva. Con un enfoque profundamente humano y fundamentado en la evidencia científica, ofrece una guía cercana para entender por qué el dolor aparece, cómo puede volverse persistente y qué pasos seguir para ayudar a recuperarnos y volver a ser quienes éramos.

A través de pautas sencillas, ejemplos reales y ejercicios prácticos, la autora nos acompaña a explorar la relación entre cuerpo y mente, mostrando cómo ambos participan en la experiencia dolorosa y cómo pueden volver a alinearse para favorecer el bienestar, el estar bien.

Esta obra ofrece pues todos los fundamentos de la **Terapia Reversión del Dolor**, el método basado en evidencia científica que integra conocimiento, consciencia y acción, para transformar la manera en que convivimos con nuestras sensaciones y conseguir así eliminar el dolor físico de nuestra vida.

Una invitación a comprendernos mejor, a desmontar mitos y a descubrir que, incluso ante el dolor más persistente, siempre hay espacio para el cambio y para conseguir así una vida libre de dolor.

Encarna Espunya