

# MATERIAL DESCARGABLE

Modelo “Picos Gemelos”



HEALTHY MOVE

Traducido y Modificado por Daniel Varela

# TABLA DE CONTENIDO

## EDUCACIÓN EN DOLOR

### **MODELO PICOS GEMELOS.....1**

¿Qué es? ¿Para qué sirve? .....1

¿Cómo se utiliza en clínica?.....2

# EDUCACIÓN EN DOLOR

## MODELO DE LOS PICOS GEMELO

Mi nombre es Daniel Varela, soy fisioterapeuta y creador de la web HEALTHY-MOVE. Quiero agradecer tu confianza en nuestro material descargable, y espero que te ayude tanto como a mi en el día a día con los pacientes.

Recuerda, si quieres estar a la última de todas las novedades que se vayan subiendo a la web, la mejor opción es que te [suscribas](#) de manera completamente gratuita.

### **¿QUÉ ES EL MODELO DE LOS PICOS GEMELOS? ¿PARA QUÉ SIRVE?**

Este modelo teórico ha sido descrito por Lorimer Moseley y David Butler en su libro *Explain Pain Supercharged* (1). Los autores, ambos fisioterapeutas e investigadores en el campo del dolor, utilizan el modelo con un objetivo educativo para pacientes y profesionales.

Con el modelo de los “Picos Gemelos” o *twins peak model* se facilita la comprensión de lo que ocurre cuando acontece una determinada lesión, y los objetivos que deben de perseguirse para su recuperación.

## “Know pain, no pain”

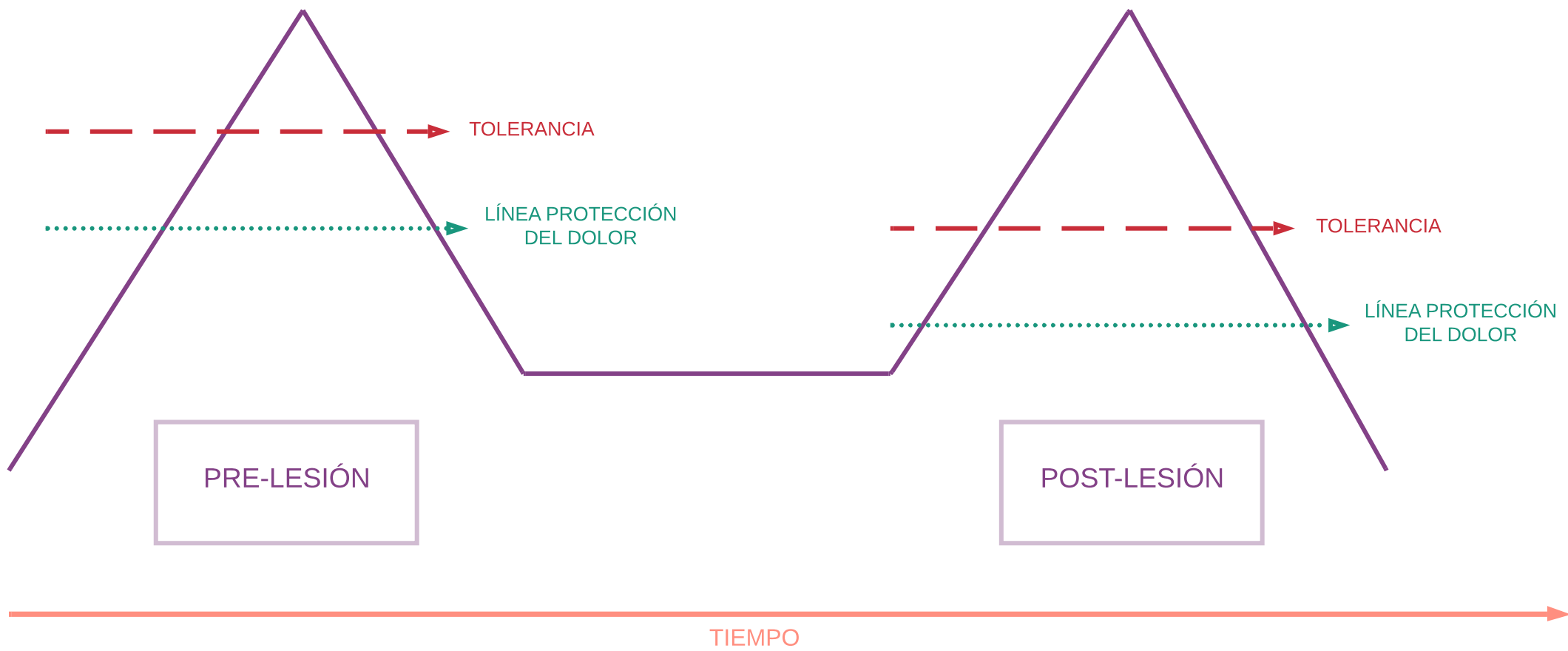
Sin duda alguna, los autores son una referencia mundial en cuanto a la importancia de la educación en pacientes que sufren de dolor, sobre todo cuando este persiste en el tiempo.

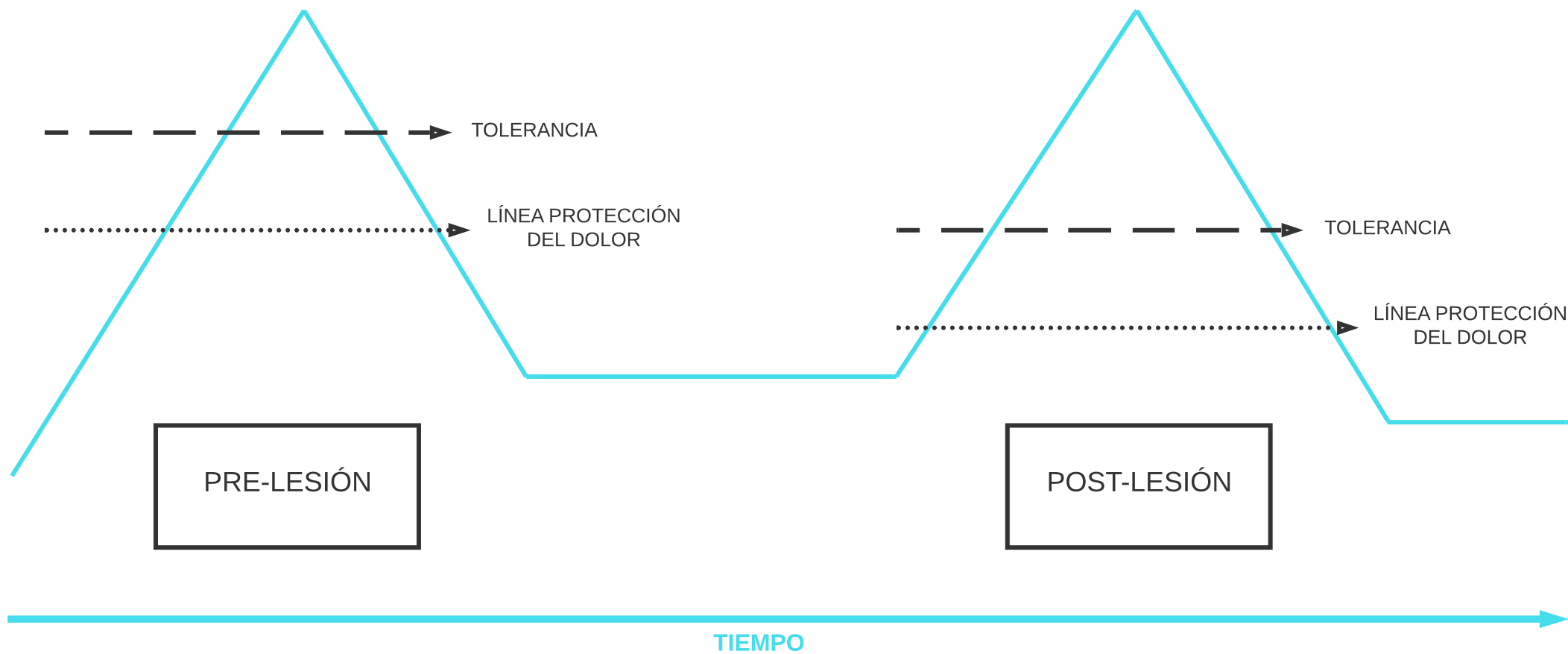
Defienden la capacidad de cualquier paciente de aprender conceptos clave sobre su situación actual (ej. cómo se produce el dolor, por qué varía en el tiempo...), para fomentar un estilo activo de tratamiento.

### ¿CÓMO SE USA EN CLÍNICA?

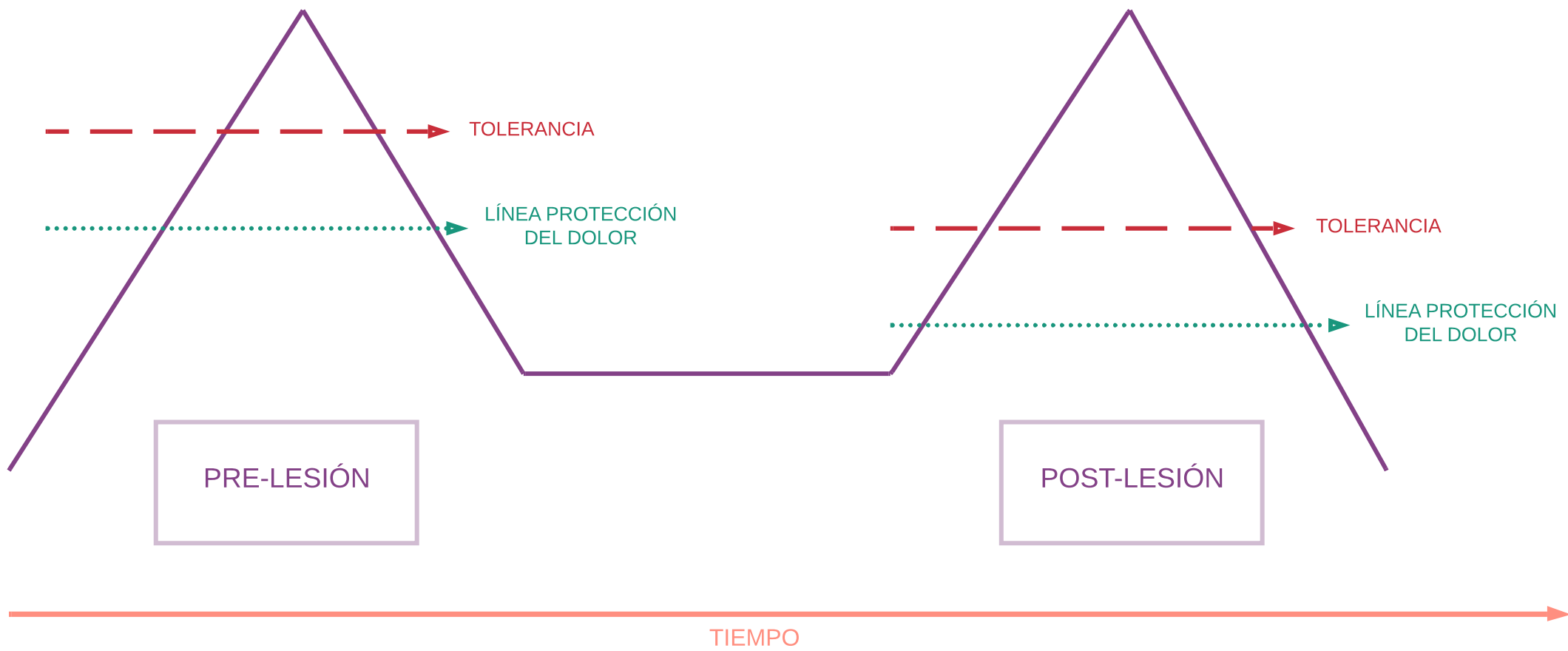
Aquí tienes resumido **todo lo que debes de explicar a tu paciente** junto al modelo. Puedes ir punto por punto, o contar sólo lo que creas necesario, pero es importante que te asegures de que lo ha entendido y está de acuerdo.

- En el modelo se presentan dos situaciones, **pre y post-lesión**, caracterizadas por dos líneas que corresponden al **umbral de tolerancia de los tejidos a la carga** y la necesidad de poner en marcha diferentes **respuestas de protección** (ej. Dolor).
- Tras cualquier lesión, independientemente del tejido afectado, se produce un descenso de ambas líneas (tolerancia y protección).
- Esta respuesta de nuestro sistema responde a la **necesidad de protegerse**, para no sufrir un posible daño o agravar la situación actual.
- Esto explica porqué antes de la lesión, un movimiento o acción que antes no suponía una amenaza y que no necesitaba de activar respuesta de protección como el dolor, si lo puede hacer tras producirse la misma.





HEALTHY.MOVE



- *El modelo presenta una modificación importante, y es la inclusión de una **línea temporal**. Lo que significa que las líneas de tolerancia de los tejidos y de respuestas de protección pueden aumentar con el tratamiento adecuado.*
- *Este tratamiento tiene como eje fundamental el **ejercicio físico**, pues es la única herramienta capaz de provocar el ascenso de las líneas de tolerancia de los tejidos y de las respuestas de protección.*
- *Cuanto más altas sean estas líneas, mayor será la capacidad de nuestro paciente de realizar cualquier actividad.*